

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني رياضي

الحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة

دراسة ميدانية بنوادي ولاية بجاية (صنف أكابر سيدات قسم وطني أول)

إشراف الأستاذة:

- قبايلى ليلية

إعداد الطلبة:

- مخلوف حسناء

- قيديرى جلال

السنة الجامعية: 2018/2017

شكر وتقدير

بعد الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على نعمه وعونه في إتمام هذه المذكرة، نتقدم بخالص الشكر الجزيل والعرفان بالجميل والاحترام والتقدير للأستاذة الفاضلة "قبايلي ليلية" على الجهود التي بذلتها معنا طيلة مشوارنا الدراسي (ليسانس- ماستر)، ولما قدمته من عون صادق وتوجيهات علمية بناءة غرست فينا مبدأ المثابرة، وأظافت لنا العديد من الخبرات البحثية، وكان لتشجيعها المستمر عظيم الأثر في إثراء هذه الرسالة وإتمامها.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الدائمين والمؤقتين، ونخص بالذكر: بولحليب مبروك، عيسات كمال، أيت وازو محند وعمر، قهلوز مراد، سي ظاهر حسن، بوزكرية فوزي، بوعموشة نعيم.

وننتقدم بالشكر والعرفان إلى كل الأندية التي فتحت أبوابها أمامنا ممثلة بلاعباتها وطواقمها الإداريين وقدمت لنا يد العون والمساعدة في جمع البيانات لهذه الدراسة فلکم منا جميعا كل معاني الوفاء الاحترام. والشكر موصول كذلك للطاقم الإداري لقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بدءا برئيسه الدكتور شيهب عادل و إدارييه.

وتتقدم الطالبة بعبارات شكر ومحبة إلى الأستاذة "شهير فايذة" على تشجيعها ودعمها المتواصل. وختاما نتمنى من الله عزّ وجلّ أن يوفق الجميع والله ولي التوفيق.

إهداء

إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلى كل الأساتذة احتراماً و عرفاناً

إلى كل أفراد عائلتي صغيراً وكبيراً

إلى الزملاء والأصدقاء

إلى كل من يقدر العلم ويضحي لأجله

أهدي ثمرة هذا الجهد

حسناً

إهداء

بسم الله والصلاة على رسول الله والحمد والشكر لله تعالى الذي أنار لي

طريق العلم وكان خير عون لي

إلى التي الجنة تحت قدميها وأكن لها احترامًا وتقديرًا وهي حملتي تسعة

أشهر وهنًا على وهنٍ أُمي الغالية

إلى مفخرة عزتي ورب الأسرة الذي رباني وأرادني أن أبلغ المعالي أبي

إلى أفراد العائلة الغالية علي والأقارب الذين يجري حبهم في عروقي

ويلهج فؤادي بذكرهم

سهام، سفيان، حمزة، محمد، منى وهاجر وياسين وإلى زوجة أخي الغالية

وبناتها زينب، الكتكوتة يقين

إلى باقي أفراد العائلة الكبيرة وأخص بالذكر الجدة أطال الله في عمرها

إلى الأستاذة الفاضلة التي لم تبخل علينا وجزاها الله عنا كل خير

وإلى صديقة الدراسة هدى وزميلتها نسمة

إلى أصدقاء الطفولة الأعرء وأصدقاء الحي قبل الدراسة الذين هم

هبة من الرحمن وكانوا خير عون وسند من قريب أو من بعيد، ياسين، محمد، راسم،

محمود، سفيان، رسلان، شراف، أحمد، عبد الرزاق

أهديهم باقة هذا العمل وتمرة المشوار الدراسي وتحياتي وأمنياتي

بالتوفيق في حياتهم

آخر ما نقول ختامها مسك وعنبر

جلال

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب-ج	إهداء
د	قائمة المحتويات
ل	قائمة الجداول
س	قائمة الأشكال
ع	قائمة الملاحق
01	مقدمة
27-05	الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة
05	1- إشكالية الدراسة.
08	2- فرضيات الدراسة.
08	3- أهمية الدراسة.
09	4- أهداف الدراسة.
09	5- أسباب اختيار الموضوع.
10	6- مفاهيم الدراسة.
12	7- الدراسات السابقة والمثابفة.
الجانب النظري	
54-30	الفصل الأول: الحالة البدنية

30	تمهيد
31	1-1- تعريف الحالة البدنية
31	1-2- الحالة البدنية الجيدة
31	1-3- تعريف اللياقة البدنية
33	1-4- أهداف وأغراض اللياقة البدنية
33	1-5- أنواع اللياقة البدنية
34	1-5-1- اللياقة البدنية العامة
34	1-5-2- اللياقة البدنية الخاصة
35	1-6- خصائص اللياقة البدنية
35	1-7- مكونات اللياقة البدنية
36	1-7-1- القوة العضلية
36	1-7-1-1- مفهوم القوة العضلية
36	1-7-1-2- أهمية القوة العضلية
37	1-7-1-3- أنواع القوة العضلية
38	1-7-1-3-1- القوة القصوى
39	1-7-1-3-1-1- خصائص القوة القصوى
39	1-7-1-3-2- القوة المميزة بالسرعة
39	1-7-1-3-1-2-1- خصائص القوة المميزة بالسرعة
40	1-7-1-3-3-1- تحمل القوة
40	1-7-1-3-3-1-1- خصائص تحمل القوة

40	1-7-2- التحمل
40	1-2-7-1- تعريف التحمل
41	1-2-2-7-1- أهمية التحمل
42	1-2-3-7-1- أنواع التحمل
42	1-3-2-7-1- وفقا للمتطلبات التدريبية
42	1-2-3-2-7-1- وفقا للمتطلبات الزمنية
43	1-3-3-2-7-1- وفقا لنظام إنتاج الطاقة
43	3-7-1- السرعة
43	1-3-7-1- تعريف السرعة
45	2-3-7-1- أهمية السرعة
45	3-3-7-1- أنواع السرعة
45	1-3-3-7-1- السرعة الانتقالية
46	2-3-3-7-1- السرعة الحركية (سرعة الأداء)
46	3-3-3-7-1- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل)
46	4-7-1- المرونة
46	1-4-7-1- تعريف المرونة
47	2-4-7-1- أهمية المرونة
47	3-4-7-1- تقسيمات المرونة
47	1-3-4-7-1- من حيث الشمولية والخصوصية
47	2-3-4-7-1- من حيث طبيعة العمل العضلي

47	1-7-4-3-3- من حيث الثبات والحركة
48	1-7-5- الرشاقة
48	1-7-5-1- تعريف الرشاقة
48	1-7-5-2- أهمية الرشاقة
49	1-7-5-3- أنواع الرشاقة
49	1-7-5-3-1- الرشاقة العامة
49	1-7-5-3-2- الرشاقة الخاصة
49	1-8- الخبرات الانفعالية المرتبطة باللياقة البدنية والمنافسة الرياضية
50	1-9- مفهوم الذات
50	1-9-1- تعريف مفهوم الذات
51	1-9-2- مفهوم الذات في الرياضة
52	1-10- الذات البدنية
54	خلاصة
72-56	الفصل الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي
56	تمهيد
57	2-1- الدافعية في علم النفس
59	2-2- الدافعية في المجال الرياضي
60	2-3- مصادر الدافعية في المجال الرياضي
60	2-3-1- الدافعية الداخلية
61	2-3-2- الدافعية الخارجية

61	2-4- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي
62	2-5- مفهوم دافعية الإنجاز
63	2-6- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز
63	2-6-1- نظرية هنري موراي
64	2-6-2- نظرية ماكلياند
65	2-6-3- نظرية أتكسون
65	2-6-4- نظرية العزو السببي
67	2-7- مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي
68	2-8- مكونات دافعية الإنجاز الرياضي
68	2-8-1- دافع إنجاز النجاح
68	2-8-2- دافع تجنب الفشل
69	2-9- الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز العالية
70	2-10- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز
72	خلاصة
96-74	الفصل الثالث: الكرة الطائرة
74	تمهيد
75	3-1- تعريف رياضة الكرة الطائرة
75	3-2- خصائص رياضة الكرة الطائرة
77	3-3- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
78	3-3-1- مهارة الإرسال

79	3-3-2- مهارة الدفاع عن الإرسال
79	3-3-3- مهارة الإعداد
80	3-3-4- مهارة الضرب الساحق
80	3-3-5- مهارة حائط الصد
81	3-3-6- مهارة الدفاع عن الملعب
82	3-4-4- فسيولوجية الأداء في الكرة الطائرة
83	3-4-1- طبيعة الأداء في الكرة الطائرة
84	3-5-5- متطلبات الأدوار في مراكز اللعب بالنسبة للاعبات الكرة الطائرة
87	3-6-6- الإعداد البدني في الكرة الطائرة
87	3-6-1- مفهوم الإعداد البدني
88	3-6-2- أنواع الإعداد البدني
88	3-6-2-1- الإعداد البدني العام
89	3-6-2-2- الإعداد البدني الخاص
90	3-7-7- القدرات البدنية في الكرة الطائرة
92	3-8-8- الإعداد النفسي في الكرة الطائرة
92	3-8-1- مفهوم الإعداد النفسي
93	3-8-2- أهمية الإعداد النفسي
94	3-8-3- الخصائص النفسية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة
96	خلاصة
الجانب التطبيقي	

114-99	الفصل الرابع: منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية
99	تمهيد
100	1-4- الدراسة الاستطلاعية
100	2-4- منهج الدراسة
100	3-4- مجتمع الدراسة والعينة
107	4-4- أدوات الدراسة
107	1-4-4- اختبار وصف الحالة البدنية
109	2-4-4- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي
111	3-4-4- الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة
112	5-4- متغيرات الدراسة
112	1-5-4- المتغير المستقل
112	2-5-4- المتغير التابع
112	6-4- مجالات الدراسة
112	1-6-4- المجال البشري
112	2-6-4- المجال المكاني
112	3-6-4- المجال الزمني
113	7-4- الأدوات الإحصائية
113	8-4- صعوبات الدراسة
114	خلاصة
133-116	الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

116	تمهيد
117	5-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
124	5-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
129	5-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
132	5-4- عرض نتائج الفرضية الرئيسية
133	خلاصة
144-135	الفصل السادس: مناقشة النتائج في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة
135	تمهيد
136	6-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
138	6-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
140	6-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
142	6-4- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية
144	خلاصة
145	- الاستنتاج العام
146	- الفرضيات المستقبلية
148	- الخاتمة
160-150	- قائمة المراجع
ق- ل ل	- الملاحق
م م	- ملخص باللغة العربية
ن ن	- ملخص باللغة الأجنبية

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	تصنيف عوامل العزو حسب الأبعاد السببية.	66
02	مواصفات مجتمع الدراسة (خاص بلاعبات الكرة الطائرة) لبيين كيفية توزيع سن اللاعبات	101
03	مواصفات مجتمع الدراسة (خاص بلاعبات الكرة الطائرة) لبيين كيفية توزيع قامة اللاعبات	102
04	مواصفات مجتمع الدراسة (خاص بلاعبات الكرة الطائرة) لبيين كيفية توزيع وزن اللاعبات	103
05	مواصفات مجتمع الدراسة (خاص بلاعبات الكرة الطائرة) لبيين كيفية توزيع خبرة اللاعبات	104
06	مواصفات مجتمع الدراسة (خاص بلاعبات الكرة الطائرة) لبيين كيفية توزيع مستوى اللاعبة	105
07	جميع مواصفات مجتمع الدراسة (خاص بلاعبات الكرة الطائرة)	106
08	أبعاد اختبار وصف الحالة البدنية والعبارات تحت كل بعد	108
09	ميزان تقدير الدرجات على اختبار وصف الحالة البدنية	109
10	أبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضي والعبارات تحت كل بعد	110
11	ميزان تقدير الدرجات على مقياس دافعية الإنجاز الرياضي	110
12	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد القوة (ن=64)	118

119	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد التحمل (ن=64)	13
120	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد السرعة (ن=64)	14
121	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد المرونة (ن=64)	15
122	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد الرشاقة (ن=64)	16
123	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64)	17
125	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد دافع إنجاز النجاح (ن=64)	18
127	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد دافع تجنب الفشل (ن=64)	19
128	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64)	20
129	معامل الارتباط بيرسون بين القوة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64)	21
130	معامل الارتباط بيرسون بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64)	22

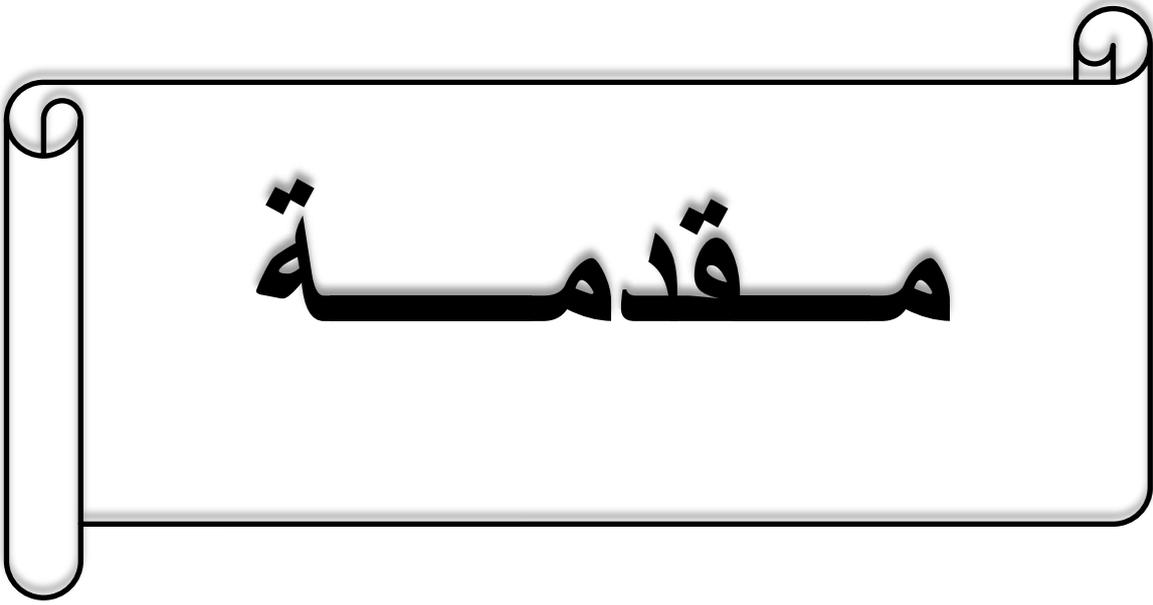
130	معامل الارتباط بيرسون بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64)	23
131	معامل الارتباط بيرسون بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64)	24
131	معامل الارتباط بيرسون بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64)	25
132	معامل الارتباط بيرسون بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64)	26

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
102	سن لاعبات الكرة الطائرة	1
103	قائمة لاعبات الكرة الطائرة	2
104	وزن لاعبات الكرة الطائرة	3
105	خبرة لاعبات الكرة الطائرة	4
106	مستوى لاعبات الكرة الطائرة	5
124	محاوَر الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة	6
129	أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة	7

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
ق	استمارة تحكيمية لاستطلاع رأي الأساتذة المحكمين.	01
ظ	أسماء الأساتذة المحكمين لأداتي الدراسة.	02
أأ	المقاييس المستخدمة في الدراسة.	03
ط ط	بعض الوثائق الإدارية لتسهيل مهمة إجراء الدراسة الميدانية على لاعبات الكرة الطائرة.	04



أصبحت الألعاب الرياضية تحظى باهتمام واسع من شعوب العالم قاطبة، لما لها من أهمية بالغة في بناء الصحة العامة للفرد، والحفاظ عليه سليماً من الأعراض البدنية والنفسية، فالاهتمام الواسع الذي تشهده الألعاب الرياضية دفع المختصين في مجال الرياضة إلى التفكير الجدي والعلمي لتهيئة مختلف الجوانب التي من خلالها يمكن تطوير الرياضة⁽¹⁾، وأن التطور الرياضي الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة، وتفاعلت العلوم الرياضية مع بعضها البعض من أجل تحقيق الإنجازات الكبيرة في مختلف الأنشطة الرياضية، إذ اعتمدت هذه الإنجازات على عوامل عديدة منها الحالة البدنية التي تعمل على رفع كفاءة اللاعب وإدراكه لجميع المواقف التدريبية والتنافسية بشكل عالي، وتجعله يقدم مستويات متميزة في جميع الظروف والمواقف الصعبة.

ويؤكد محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان على أنّ الحالة البدنية للاعب أحد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول لأعلى المستويات الرياضية، وأنّ تنمية وترقية صفات الحالة البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي⁽²⁾.

ويعد موضوع الدافعية (Motivation) واحداً من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً، " فهو يهم المدرب الرياضي في معرفة دوافع اللاعبين وميولهم نحو ممارسة التدريب ليتسنى له

(1) رافع إدريس عبد الغفور وآخرون، دراسة مقارنة في دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في بعض الكليات العلمية والإنسانية بجامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 19، العدد 63، 2013، ص 104.

(2) ماجد البوصافي وآخرون، الحالة البدنية وعلاقتها بالكفاءة الوظيفية لبعض المنتخبات الوطنية للفتيات في سلطنة عمان، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد 13، ديسمبر 2016، ص 304.

استثمارها في اتجاه حثهم على التدريب والاستمرار عليه وتحمل مشاقه، مع إثارة اهتماماتهم للارتقاء بمستواهم وتعبئة كل طاقاتهم وتوجيهها للفوز عند التنافس الرياضي⁽¹⁾.

وتعد دافعية الإنجاز الرياضي أحد الجوانب المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية، وكثيرا ما يستخدم هذا المفهوم في المجال الرياضي، حيث يختلف الرياضيون في قوة الدافعية نحو الإنجاز، فبعض اللاعبين يتسمون برغبة شديدة في النجاح والتفوق، بينما يبدو على البعض الآخر اللامبالاة وعدم الاهتمام، وقد يرجع فشل هؤلاء إلى انخفاض في دافعية الإنجاز، ولكن إذا ما توفرت لهم العوامل التي تزيد من حاجاتهم للإنجاز الرياضي، ربما تتغير نتائجهم إلى نجاح مستمر بدلاً من التعثر والفشل، وهذا ما أكدته دراسة جولد وآخرون (Gould et al,2000) بأن أغلب اللاعبين الناجحين هم اللاعبين الذين يحافظون على درجة عالية من السمات النفسية كالتصور العقلي وتركيز الانتباه والتحرر من القلق وامتلاك الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز خلال الدوري أو مرحلة المنافسات⁽²⁾.

ومع التطور الذي طرأ على الكرة الطائرة في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة (على الصعيد النخبوي خصوصا) من حيث أساليب اللعب، وخططه، وارتفاع شدة التنافس، وتقارب المستويات، والأداء القوي في حدود قانون اللعبة، فإن ذلك قد استدعى توجيه المزيد من الاهتمام الى جميع جوانب عملية التدريب للوصول الى المستويات الرياضية العليا.

من هنا تظهر أهمية الدراسة الحالية التي تسعى للتعرف على الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لديهنّ للموسم 2018/2017.

(1) غازي صالح محمود، أحمد عربي عودة، اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2013، ص72.

(2) Daniel Gould et al, psychological characteristics and their development in olympic champions, journal of applied sport psychology, 14.

وقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى فصل تمهيدي بالإضافة إلى جانبين نظري وجانب تطبيقي،

الفصل التمهيدي خاص بالإطار العام للدراسة، تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة، ضبط فرضيات الدراسة (الفرضية الرئيسية والفرضيات الجزئية)، ثم عرض أهمية وأهداف الدراسة، بالإضافة إلى أسباب اختيار الموضوع، كذلك تطرقنا إلى تحديد مفاهيم الدراسة ثم سرد للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع دراستنا،

أما **الجانب النظري** للدراسة يشمل ثلاثة فصول، **الفصل الأول** خصصناه للحالة البدنية، حيث تناولنا في هذا الفصل تعريف الحالة البدنية، الحالة البدنية الجيدة، تعريف اللياقة البدنية، أهداف وأعراض اللياقة البدنية، أنواع اللياقة البدنية، خصائص اللياقة البدنية، مكونات اللياقة البدنية، مفهوم الذات، الذات البدنية، وخصصنا **الفصل الثاني** لدافعية الإنجاز الرياضي، تطرقنا فيه إلى تعريف الدافعية والدافعية في المجال الرياضي، مصادرها ووظيفتها، مفهوم دافعية الإنجاز والنظريات المفسرة لها، مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي ومكوناتها والعوامل المؤثرة فيها، و**الفصل الثالث** بعنوان الكرة الطائرة، تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف رياضة الكرة الطائرة، خصائصها ومهاراتها الأساسية، فسيولوجية الأداء في الكرة الطائرة، متطلبات الأدوار في مراكز اللعب بالنسبة للاعبات الكرة الطائرة، وأخيراً الإعداد البدني والنفسي في الكرة الطائرة.

ويشمل الجانب التطبيقي من دراستنا ثلاثة فصول، **الفصل الرابع** حول الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، مجتمع الدراسة والعينة، أدوات الدراسة مع حساب خصائصها السيكومترية من الصدق والثبات، مجالات الدراسة، وأخيراً الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج، وتم تخصيص **الفصل الخامس** لعرض نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها بتطبيق أدوات الدراسة (اختبار وصف الحالة البدنية ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي)، أما **الفصل السادس** والأخير فقد تم فيه مناقشة النتائج في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

يعد التدريب الرياضي أحد العمليات التي تساهم في وصول الرياضي إلى المستويات الرياضية العليا في الألعاب الرياضية المختلفة، ويتطلب ذلك إعداداً متكاملًا من النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية.

ويعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعب، حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب، وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه⁽¹⁾، حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخطي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول لأعلى المستويات، وأصبحت الفرق متقاربة في هذه العناصر من حيث المستوى، ولذلك فإنّ العامل النفسي هو الذي يحسم نتيجة المباراة والذي يكون متوفرًا بدرجة أكبر لذي اللاعبين من أصحاب المشاركات الدولية الأكثر التي تزيد من فرص النجاح والانجاز والتكيف لديهم بدرجة أفضل من اللاعبين أصحاب المشاركات الدولية الأقل⁽²⁾، وهذا ما أكده (Vealey et al,1998) في إشارتهم إلى أنّ المستوى التنافسي وزيادة فرص الاحتكاك والخبرات الميدانية للاعبين تزيد من الثقة بالنفس لديهم⁽³⁾.

وعلى هذا الأساس يعد العامل النفسي عاملاً أساسياً في تحقيق الفوز والإنجاز الرياضي في مختلف الفعاليات الرياضية وخاصة الكرة الطائرة، حيث يشير **القدومي** إلى أنّ الكرة الطائرة إحدى الألعاب التي

(1) ناهدة رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة، عمان، 2002، ص73.

(2) حسين محمد حسين يوسف، مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية - فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2015، ص2.

(3) Vealey et al, source of sport - confidence : conceptualization and instrument development, journal of sport and exercise psychology,20,1998.

تتميز بالأداء الحركي المتغير وتتطلب القدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المباراة، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها، والذي من شأنه أن يؤثر في الأداء المهاري والخططي للاعب ومن تمّ في نتيجة المباراة⁽¹⁾.

كما أنّ الكرة الطائرة تتميز بتعدد مهاراتها وتسلسلها فضلاً عن ترابطها الذي يجعل اعتماد كل مهارة على التي تليها والتي تسبقها وتؤثر في مستوى دقتها، ممّا يزيد من فعالية العامل النفسي.

ومن المعروف أنّ أي خطأ في الكرة الطائرة ينتج عنه نقطة ضد الفريق المخطئ وخسارة الإرسال، وهذا يتطلب من اللاعب أن يكون مستقراً نفسياً واثقاً من نفسه من خلال فهمه الإيجابي لحالته البدنية، وتقديره لنقاط القوة ونقاط الضعف، "ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من قوة، تحمل، سرعة، مرونة، ورشاقة، والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب"⁽²⁾.

من جانب آخر، تعد دافعية الإنجاز الرياضي إحدى العوامل التي يتأسس عليها وصول الفرد للمستويات العليا، لأنها تجعل اللاعب يحقق الأهداف الصعبة، بل تجعله يتحدى جميع ما يعترضه من مصاعب وعقبات في أثناء التدريب والمنافسات، وفي هذا السياق تشير أبو بكر إلى أنّ رياضة الكرة الطائرة من الرياضات التي تحتاج إلى تضافر أجزاء الجسم كله مع ارتفاع في مستوى اللياقة البدنية والمهارية والسمات النفسية بالرغم من أنّها لا تتطلب الاحتكاك المباشر بين اللاعبين، لذا لا بد أن يتوفر لدى اللاعب

(1) حسين محمد حسين يوسف، مرجع سابق، ص 5.

(2) نائر رشيد حسن، تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد 14، العدد 2، 2005، ص ص 149-150.

القدرة على مواجهة الضغوط النفسية في المباراة، والتمتع بمستوى عال من ضبط التوتر والقلق، بالإضافة، إلى دافعية إنجاز عالية تحقق له المنافسة على المراكز المتقدمة في البطولة⁽¹⁾.

وبناءً على ما سبق وبالرجوع إلى ميدان الدراسة، اخترنا كنموذج لنادي الكرة الطائرة في الجزائر، نادي ولاية بجاية في المستوى النخبوي التي تعتبر الخزان الأول للمنتخبات الوطنية في جميع الأصناف، مع وجود لاعبات محترفات في البطولات الأوروبية (البطولة الفرنسية على وجه الخصوص)، لذلك قمنا بإجراء هذه الدراسة على هذه النوادي للكشف عن دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبات ومدى ارتباطها بالحالة البدنية لديهنّ.

وتأسيساً على ما سبق فإنّ التساؤل الرئيسي للدراسة هو:

✓ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة؟

وتتدرج تحته التساؤلات الفرعية التالية:

✓ ما مستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة؟

✓ ما مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة؟

✓ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين محاور الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة،

والرشاقة) ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة؟

(1) هديل عامر عمر أبو بكر، الهوية الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية- فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2013، ص07.

2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية الرئيسية:

✓ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

2-2- الفرضيات الفرعية:

✓ يوجد مستوى مرتفع للحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة.

✓ يوجد مستوى مرتفع لدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

✓ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين محاور الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة)

ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

3- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في جانبين، الجانب الأول الأهمية العلمية، والجانب الثاني الأهمية العملية،

وفيما يلي بيان لذلك.

3-1- الأهمية العلمية:

- كونها الدراسة الأولى في حدود اطلاعنا، التي تناولت الحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي

لدى لاعبات المستوى العالي للكرة الطائرة في البيئة الجزائرية.

- كذلك تقدم نتائج هذه الدراسة وصفا كمياً عن مستوى الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى

لاعبات الكرة الطائرة، كما تكشف عن العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي.

3-2- الأهمية العملية:

- يمكن للدراسة الحالية أن تكشف عن المشاكل التي تعاني منها لاعبات الكرة الطائرة بالنسبة لعناصر

اللياقة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة).

- قد تساعد المدربين في الكشف عن الالعبات اللواتي يتمتعن بحالة بدنية عالية، واستغلال ذلك بما يعود بالمنفعة على الالعبة والنادي.
- قد تفيد هذه الدراسة في تنبيه العاملين في مجال التدريب الرياضي النخبوي إلى أهمية استخدام الاختبارات النفسية للكشف عن الحالة النفسية للاعبات.
- الخروج بتوصيات تفيد العاملين في مجال التدريب الرياضي الخاص بالنوادي.

4- أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:
- مستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- العلاقة بين محاور الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

إنّ اختيارنا لهذا الموضوع لم يكن عشوائياً، بل كان نتيجة لأسباب ذاتية وموضوعية هي:

5-1- الأسباب الذاتية:

- الاهتمام بعلم النفس الرياضي لاقتناعنا بدوره في وصول اللاعب أو الالعبة للمستوى العالي.

5-2- الأسباب الموضوعية:

- الاهتمام الكبير من أغلب المدربين بالجانب البدني والمهاري والخططي في التدريبات وإهمال الجوانب النفسية التي أثبتت الدراسات أهميتها في تطوير الأداء والوصول إلى تحقيق الإنجازات الرياضية

- إبراز أهمية الجانب النفسي في الأداء الرياضي
- النتائج والإنجازات التي حققتها نوادي الكرة الطائرة ببجاية (تمويل المنتخبات الوطنية واحتراف بعض اللاعبين).
- قلة الدراسات التي تناولت الحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي في حدود اطلاعنا، بالرغم من وجود العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين دافعية الإنجاز ومتغيرات أخرى، كذلك قلة الدراسات التي تناولت الحالة البدنية كمتغير نفسي.

6- مفاهيم الدراسة:

6-1- الحالة البدنية:

- التعريف الاصطلاحي:

يعرفها البساطي بأنها "تشير الحالة البدنية إلى تطور مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية للرياضي، ويعد الارتقاء بمستوى هذه العناصر واجباً أساسياً لبلوغ المستويات العالية من الإنجاز في النشاط الرياضي"⁽¹⁾.

ويعرفها الوقاد على أنها "الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة من خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن"⁽²⁾.

(1) أمر الله أحمد البساطي، التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية، 1998، ص19.

(2) علي أحمد حسن علي، علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2008-2009، ص28.

- التعريف الإجرائي:

تصور اللاعبات لمستوى لياقتهن البدنية ، المتشكلة من القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، والرشاقة انطلاقاً من مفهومهم عن ذواتهم البدنية، معبراً عنها بالدرجة التي تحصل عليها اللاعبة على اختبار وصف الحالة البدنية المستخدم في الدراسة الحالية.

6-2- دافعية الإنجاز الرياضي:

- التعريف الاصطلاحي:

تعرف دافعية الإنجاز الرياضي بأنها "استعداد الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة للتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل الامتياز في مواقف المنافسة الرياضية"⁽¹⁾.

- التعريف الإجرائي:

تعني الإصرار والرغبة في النجاح معبراً عنها بالدرجة التي تحصل عليها اللاعبة على مقياس دافعية الإنجاز الرياضي المستخدم في الدراسة الحالية.

6-3- الكرة الطائرة:

- التعريف الاصطلاحي:

الكرة الطائرة هي رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مقسم بواسطة شبكة والهدف من هذه اللعبة هو إرسال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها على ملعب المنافس ومنع نفس المحاولة بواسطة المنافس، للفريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة (بالإضافة إلى لمسة الصد).

(1) صالح عبد الله الزعبي، ماجد محمد الخياط، علم النفس الرياضي، ط1، دار الراية، عمان، 2011، ص55.

توضع الكرة في اللعب بالإرسال، تضرب بواسطة المرسل فوق الشبكة إلى المنافس، ويستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجاً أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة صحيحة⁽¹⁾.

– التعريف الإجرائي:

مجموعة من المهارات الأساسية المترابطة ترابطاً وثيقاً فيما بينها، تتطلب لياقة بدنية عالية وسمات نفسية لأجل أدائها بنجاح.

4-6- لاعبات الكرة الطائرة:

– التعريف الإجرائي:

لاعبات من صنف كبيريات، ينشطن ضمن القسم الوطني الأول للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2018/2017.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

في حدود اطلاعنا على التراث النظري الذي كتب حول موضوع دراستنا، توصلنا إلى مجموعة من الدراسات التي لها علاقة بالدراسة الحالية، وهي مختصة بدراسات تناولت الحالة البدنية، ودراسات تناولت دافعية الإنجاز الرياضي، ودراسات تناولت الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي، تمّ ترتيبها من الأقدم إلى الأحدث، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات.

(1) إبراهيم محمد النعمة، القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2017-2020، المعتمدة بالجمعية العمومية رقم 35 للاتحاد الدولي 2016، ص 07.

7-1- الدراسات التي تناولت الحالة البدنية:

- الدراسة الأولى:

تناول الباحثان مصطفى عميرة وياسر الجوهري عام 2006، دراسة بعنوان "دراسة تقييمية للتنبؤ بمستوى الحالة البدنية للاعبين الأنشطة الرياضية"، هدفت الدراسة إلى تقييم مستوى الحالة البدنية للاعبين كرة القدم والسباحة والمصارعة والجودو، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 51 لاعب (39 لاعب عينة أساسية و12 عينة استطلاعية)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وكأداة بحث استخدمت مجموعة منتقاة من الاختبارات البدنية والفسبولوجية والنفسية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن لاعبي كرة القدم حققوا أعلى القيم في مستوى الحالة البدنية مقارنة بلاعبين السباحة والمصارعة والجودو.

- الدراسة الثانية:

تناول الباحث رمزي رسمي جابر عام 2008، دراسة بعنوان "دراسة تقييمية لوصف الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين"، هدفت الدراسة إلى التعرف على الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً للمتغيرات الآتية (درجة ممتازة، درجة أولى، أقل من خمس سنوات، أكثر من خمس سنوات)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) لاعب من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم موزعين كالتالي: الدرجة الممتازة (100) لاعبا، الدرجة الأولى (100) لاعبا، أقل من 5 سنوات (60) لاعبا، أكثر من خمس سنوات (140) لاعبا، وقد استخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وكأداة للدراسة استخدم الباحث اختبار وصف الحالة البدنية من تصميم حسن علاوي (1998)، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج (spss) لتحليل النتائج، حيث أظهرت النتائج الدراسة أن بعد القوة العضلية احتل المرتبة الأولى، تلى ذلك وفي المرتبة الثانية بعد السرعة، ثم جاء بعد الرشاقة في المرتبة الثالثة، فيما جاء بعد المرونة في المرتبة الرابعة، تلى ذلك وفي المرتبة الخامسة بعد التحمل، كذلك توجد فروق ذات دلالة

احصائية عند مستوى (0.05) في الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة، الأولى)، أيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى لمتغير الخبرة (أقل من خمس سنوات، أكثر من خمس سنوات).

- الدراسة الثالثة:

تناولت الباحثة هالة علي مرسى عام 2016، دراسة بعنوان "دراسة لتقويم الحالة البدنية للاعبات المنتخبات الوطنية"، هدفت الدراسة إلى تقويم الحالة البدنية للفتيات العمانيات لبعض المنتخبات الوطنية بالسلطنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عدد من الفتيات العمانيات لبعض المنتخبات الوطنية (ألعاب القوى، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، التنس الأرضي، البولنج)، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي لملائته لطبيعة الدراسة، وكأداة بحث استخدمت الباحثة مقياس وصف الحالة البدنية من تصميم حسن العلاوي (1998)، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج (spss) لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن بيانات وصف الحالة البدنية تعد محددات نفسية مهمة للاعبات العمانيات قيد البحث، وأن لاعبات ألعاب القوى أكثر إدراكاً لحالتهن البدنية، يلهن لاعبات كرة اليد، ثم لاعبات الكرة الطائرة، ولاعبات كرة السلة، ولاعبات الإبحار، كما أوضحت النتائج أن إدراك اللاعبات العمانيات يزداد كلما ارتفعت قدراتهم البدنية والفسولوجية.

- الدراسة الرابعة:

تناول الباحث ماجد البوصافي وآخرون عام 2016، دراسة بكلية التربية في جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان بعنوان "الحالة البدنية وعلاقتها بالكفاءة الوظيفية لبعض المنتخبات الوطنية للفتيات في سلطنة عمان"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تقييم الحالة البدنية للفتيات العمانيات لبعض المنتخبات الوطنية بسلطنة عمان وعلاقتها بالكفاءة الوظيفية، كذلك الفروق بين الأنشطة الأربعة للمنتخبات الوطنية بسلطنة عمان في المتغيرات قيد البحث، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (60) لاعبة تم اختيارها بالطريقة

العمدية من الفتيات العمانيات المشتركات في المنتخبات الوطنية في رياضة (الكرة الطائرة، كرة اليد، كرة السلة، ألعاب القوى)، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة، وبعد جمع البيانات تمّ استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة بأنّ هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات القياسات الأربعة (الكرة الطائرة، كرة اليد، كرة السلة، ألعاب القوى) في متغيرات الحالة البدنية والكفاءة الوظيفية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين مستوى الحالة البدنية ومستوى الكفاءة الوظيفية قيد البحث.

7-2- دراسات تناولت دافعية الإنجاز الرياضي:

- الدراسة الأولى:

تناولت الطالبة الباحثة جمهور عام 2011، دراسة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية- فلسطين بعنوان "مفهوم الذات لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي"، هدفت الدراسة إلى التعرف على دافعية الإنجاز الرياضي وعلاقتها بمفهوم الذات لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس، ومدى تأثيرها بالمتغيرات الديمغرافية التالية: الجنس، التخصص، مستوى الطالب الدراسي، نوع اللعبة التخصصية التي ينتمي إليها اللاعب، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بإجراء دراستها اعتماداً على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على مجتمع قوامه (130) لاعب ولاعبة، وذلك باستخدام مقياس صالحة لمفهوم الذات (1990) وقد طورته الباحثة ليحقق أهداف الدراسة، واستخدمت الباحثة مقياس دافعية الإنجاز الرياضي والذي أعده جو ولس وعربه علاوي (1998) والمطور من قبل الباحثة، وبعد جمع البيانات تمّ استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنّ مفهوم الذات لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس جاءت بدرجة متوسطة، كما أنّ مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس جاء بدرجة متوسطة، كما أنّ مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي

المنتخبات الرياضية في جامعة القدس جاء بدرجة متوسطة أيضا وقد حصل دافع إنجاز النجاح على متوسط حسابي أعلى من متوسط دافع تجنب الفشل، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة معنوية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مفهوم الذات ومستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس.

- الدراسة الثانية:

تناول الباحث رمزي رسمي جابر عام 2011، دراسة بعنوان "دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة بفلسطين في ضوء بعض المتغيرات"، هدفت الدراسة إلى التعرف على دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تبعا لبعض المتغيرات (الدرجة- الخبرة)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (240) لاعبا أي ما نسبته (89.8%) من مجتمع الدراسة الأصلي والبالغ (354) لاعبا، وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي، وكأداة بحث استخدم قائمة دافعية الإنجاز الرياضي من تصميم حسن علاوي (1998)، وتم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعب كرة السلة في فلسطين كانت كبيرة، حيث حصلت على نسبة مئوية قدرها (80.8%)، وكذلك أظهرت نتائج الدراسة أنّ بعد دافع إنجاز النجاح احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (86.4%)، تلا ذلك في المرتبة الثانية بعد دافع تجنب الفشل بوزن نسبي قدره (75.2%)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز الرياضي المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تعزى للمتغيرات التالية (الدرجة- الخبرة).

- الدراسة الثالثة:

تناولت الطالبة الباحثة **هنداوي** عام 2012، دراسة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية- فلسطين بعنوان "العلاقة بين مفهوم الذات ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مدارس مديرية جنين"، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مدارس مديرية جنين، وكذلك إلى الاختلاف في مفهوم الذات ودافعية الإنجاز الرياضي تبعا إلى متغيرات الجنس، اللعبة، ومكان السكن لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مدارس مديرية جنين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (1047) لاعبا ولاعبة مسجلين رسميا في مدارس مديرية التربية والتعليم للعام الدراسي 2011/2012، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وكأداة بحث استخدمت مقياس بركات لمفهوم الذات (2008)، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي لعلاوي (2004)، وقامت الباحثة بتعديلها لتصبح فقرات المقياسين إيجابية نظرا لصغر عمر الفئة المستهدفة، ثم قامت بتحكيما من أجل صدق وثبات المقياسين، وبعد جمع البيانات تم استخدام البرنامج الإحصائي (spss) لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن درجة مفهوم الذات لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية جاءت بدرجة كبيرة (72.6%)، وأن مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية جاءت بدرجة كبيرة (73.7%) أيضا أظهرت نتائج الدراسة بأنه لا يوجد اختلاف في مفهوم الذات ودافعية الإنجاز الرياضي تعزى إلى متغيرات (الجنس، اللعبة، ومكان السكن) لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مدارس مديرية جنين، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.63).

- الدراسة الرابعة:

تناول الطالب الباحث **عليوي** عام 2012، دراسة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضة بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية- فلسطين بعنوان "العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى

الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية"، هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، وكذلك إلى الاختلاف في الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي تبعاً إلى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، وسنوات الممارسة) لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على المجتمع المكون من (86) لاعبا ولاعبة مسجلين رسمياً في اللجنة البارالمبية الفلسطينية لعام 2013/2012 حيث تم اختيارهم اعتماداً على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واستخدم الباحث كأداة بحث مقياس سليمان وعبد الوهاب للصلابة النفسية (2005)، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي لعلاوي (1998)، وبعد جمع البيانات تم استخدام البرنامج (spss) لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى الصلابة لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية جاء بمستوى عال، حيث وصلت النسبة المئوية إلى (80.66%)، وأنّ درجة دافعية الإنجاز الرياضي لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في بعد دافع إنجاز النجاح جاءت بدرجة كبيرة جداً، حيث وصلت النسبة المئوية (72%)، أيضاً أظهرت نتائج الدراسة أنّه يوجد اختلاف في مستوى الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي تعزى إلى متغيرات (الجنس، نوع اللعبة، وسنوات الممارسة) لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية بالضفة الغربية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز في بعد (دافع إنجاز النجاح)، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.71)، ووجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز في بعد (دافع تجنب الفشل)، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون (-0.65)، أيضاً أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سالبة بين دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون (-0.19).

- الدراسة الخامسة:

تناولت الطالبة الباحثة أبو بكر عام 2013، دراسة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية- فلسطين بعنوان "الهوية الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية فلسطين"، هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الهوية الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية، وتحديد العلاقة بين الهوية الرياضية ودافعية الإنجاز الرياضي تبعا إلى متغيرات (درجة النادي، المؤهل العلمي، الخبرة في اللعب، والمهمة الرئيسية في الفريق) لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (192) لاعبا من أندية الاتحاد للكرة الطائرة في الضفة الغربية للعام 2012/2013، حيث تم اختيارهم اعتماداً على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واستخدمت الباحثة كأداة للبحث مقياس بروور وكونيلوس (2001) brewer-cornelius، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي لعلاوي (1998)، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى الهوية الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية كان عاليا جداً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (82.14%)، وأنّ درجة دافعية الإنجاز الرياضي في مجال إنجاز النجاح لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (68.20%)، وأنّ مستوى دافعية الإنجاز الرياضي في مجال تجنب الفشل كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (68.80%)، أيضاً أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الهوية الرياضية وإنجاز النجاح لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.62)، بينما العلاقة سلبية بين الهوية الرياضية وتجنب الفشل، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون (-0.48)، وأنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الهوية الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي، والمهمة الرئيسية في الفريق، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعا إلى

متغير درجة النادي والخبرة في اللعب عند مستوى الدلالة (0.05)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لمجال إنجاز النجاح لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية تبعاً إلى متغيرات المؤهل العلمي والخبرة في اللعب والمهمة الرئيسية في الفريق، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً إلى متغير درجة النادي.

- الدراسة السادسة:

تناول الطالب الباحث بكة فارس عام 2014/2013، دراسة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان "السلوك القيادي للمدربين وعلاقته بدافعية الإنجاز - دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل - لدى لاعبي المستوى العالي"، هدفت الدراسة إلى التعرف على السلوك القيادي لمدربي كرة القدم في الرابطة المحترفة الأولى في الجزائر وأكثر أبعاد السلوك القيادي استخداماً وعلاقتها بدافعية الإنجاز، وكذلك التعرف على مدى تأثير المتغيرات الديمغرافية للاعب والمدرّب على متغير السلوك القيادي للمدربين ومستوى دافعية الإنجاز للاعبين، وكذا درجة الاختلاف في ارتباط أبعاد السلوك القيادي بأبعاد دافعية الإنجاز، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على مجتمع قوامه (390) لاعب في الرابطة المحترفة للموسم الرياضي 2013/2012 بطريقة المسح، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، وكأداة بحث استخدم مقياس السلوك القيادي للمدرب الرياضي من تصميم أبوزيد (1990) ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي من تصميم جو ولس وتعريب وتعديل علاوي (1998)، وبعد جمع البيانات تمّ استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج، حيث أظهرت النتائج أنّ مدربي كرة القدم يمارسون في الرابطة المحترفة الأولى بالجزائر جميع أبعاد السلوك القيادي بدرجات متفاوتة، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السلوك القيادي تعزى لمتغير الجنسية، سن المدرب، كما توجد فروق دالة إحصائياً في بعض أبعاد السلوك القيادي للمدربين وهي بعد التدريب والإرشاد، بعد العدالة وبعد السلوك التسلطي تعزى لمتغير خبرة المدرب، هناك فروق دالة إحصائياً في ممارسة المدربين لأبعاد السلوك القيادي تعزى لمتغير انتماء اللاعب للفريق الذي يلعب له، هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد

السلوك القيادي للمدربين وهذا في بعد التقدير الاجتماعي، بعد السلوك التسلطي تعزى لمتغير سن وخبرة اللاعب، كما توصلت الدراسة أيضا إلى أنّ مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم في الرابطة المحترفة الأولى في الجزائر أثناء المنافسة والحصص التدريبية مرتفع وبدافع إنجاز النجاح، وأنّ هناك فروقا دالة إحصائياً في مستوى دافعية الإنجاز تعزى لمتغيرات انتماء، سن، وخبرة اللاعب، كذلك توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد السلوك القيادي التي يمارسها المدربون وأبعاد دافعية الإنجاز لدى اللاعبين في بطولة الرابطة الوطنية المحترفة الأولى بالجزائر، هناك اختلاف في ارتباط السلوك القيادي للمدربين في بعد التدريب والإرشاد والعدالة بدافعية الإنجاز في بعد دافع تجنب الفشل تعزى لمتغير انتماء اللاعب للفريق الذي يلعب له، هناك اختلاف في ارتباط السلوك القيادي للمدربين في الأبعاد التالية: بعد التقدير الاجتماعي، بعد السلوك التسلطي، بعد المشاركة، والسلوك الديمغرافي، بعد الاهتمام بالجوانب الصحية بدافعية الإنجاز ببعد دافع تجنب الفشل تعزى لمتغير انتماء اللاعب للفريق الذي يلعب له، أظهرت النتائج كذلك أنّه لا يوجد اختلاف في ارتباط أبعاد السلوك القيادي للمدربين بأبعاد دافعية الإنجاز يعزى لمتغير السن إلاّ في بعد السلوك التسلطي في ارتباطه ببعد دافع إنجاز النجاح الذي أظهر اختلافاً في الارتباط بين اللاعبين أقل من (25) سنة واللاعبين (25) سنة فما فوق، لا يوجد اختلاف في ارتباط أبعاد السلوك القيادي بأبعاد دافعية الإنجاز تعزى لمتغير الخبرة إلاّ في بعد السلوك التسلطي في ارتباطه ببعد دافع إنجاز النجاح.

- الدراسة السابعة:

تناول الطالب الباحث لقوقى عام 2015، دراسة لنيل شهادة الماجستير في التدريب الرياضي في جامعة العربي تبسي- تبسة بعنوان "دور المدرب في رفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور المدرب في رفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (20) لاعب جمباز من نادي دار الشيوخ لولاية الجلفة من فئات مختلفة وتتراوح أعمارهم بين (08-22) سنة من فئة الذكور و الإناث، وتمّ اختيارهم بطريقة

عمدية، وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي، وكأداة بحث استخدم مقياس دافعية الإنجاز الرياضي من تصميم Joe Willis وتعريب علاوي (1998)، وبعد جمع البيانات تمّ استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة أنّه يوجد مستوى معين لدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز، وأنّ للمدرب دور في رفع دافع النجاح ودافع تجنب الفشل لدى لاعب الجمباز.

- الدراسة الثامنة:

تناول الطالب الباحث محمد حيح عام 2015، دراسة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية- فلسطين بعنوان "العلاقة بين الروح الرياضية والدافعية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية - فلسطين"، هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الروح الرياضية والدافعية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية والعلاقة بينهما، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الروح الرياضية والدافعية لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين في الضفة الغربية تبعاً لمتغيرات درجة النادي والخبرة في الاحتراف ومركز اللاعب وعمر اللاعب ونوع المشاركة في الفريق، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (197) لاعبا من لاعبي كرة القدم المحترفين في الضفة الغربية، وتمّ اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية وتمثّل ما نسبته تقريبا (37%) من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكأداة بحث استخدم الباحث مقياس (Robert et al,1997) والمكون من (25) فقرة ولكن بعد تحكيمها من قبل المختصين أصبحت مكونة من (24) فقرة موزعة على خمسة مجالات، ومقياس علاوي (1998) والمكون من (20) فقرة موزعة على بعدين، وبعد جمع البيانات استخدم برنامج (SPSS) لمعالجة النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة أنّ المستوى الكلي للروح الرياضية لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين في الضفة الغربية كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (71.8%)، كما أنّ مستوى الدافعية لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين في الضفة الغربية كان متوسطاً على الدرجة الكلية، حيث كانت النسبة

المئوية للاستجابة (68.6%)، وكان عالياً على مجال إنجاز النجاح، حيث كانت النسبة المئوية للإستجابة (77.6%)، ومنخفضاً على مجال تجنب الفشل، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (59.8%)، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين الروح الرياضية والدافعية لدى لاعبي كرة القدم للمحترفين في الضفة الغربية، حيث وصل معامل الارتباط بيرسون (0.103)، كما وأظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الروح الرياضية تعزى إلى متغير درجة النادي، ولصالح لاعبي الاحتراف الجزئي على مجال النهج السلبي اتجاه الرياضة، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الخبرة في الاحتراف ولصالح (4- 6 سنوات)، وكانت الفروق أيضاً دالة إحصائياً تبعاً لمتغير مركز اللاعب ولصالح لاعب الوسط، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الدافعية تعزى إلى متغير درجة النادي ولصالح اللاعبين المحترفين على مجال إنجاز النجاح، بينما أظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الدافعية تبعاً لمتغيرات الخبرة في الاحتراف، مركز اللاعب، وعمر اللاعب.

- الدراسة التاسعة:

تناولت الطالبة الباحثة أبو شنب عام 2015، دراسة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية- فلسطين بعنوان "العلاقة بين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغيرات (نوع اللعبة، خبرة اللعب في منتخب الجامعة)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (196) لاعبة من لاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية، حيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية وتمثل ما نسبته (39.88%) من مجتمع الدراسة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وكأداة للبحث استعانت الباحثة

بمقياس علاوى (2005) ومقياس معوض وعبد العظيم (2005)، وبعد جمع البيانات تمّ استخدام برنامج (SPSS) لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية جاءت بدرجة متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية إلى (61%)، وأنّ مستوى الطموح لدى لاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية جاءت بدرجة منخفضة، حيث وصلت النسبة المئوية إلى (61.6%)، أيضاً أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لمتغيرات (نوع اللعبة، خبرة اللعب في منتخب الجامعة) لدى لاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.61).

– الدراسة العاشرة:

تناول الباحث ثابت شتيوي عام 2017، دراسة في جامعة فلسطين التقنية بعنوان "مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجامعية في الجامعات الفلسطينية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية وتحديد العلاقة بينهما، بالإضافة إلى تحديد الفروق في مستواهما وفقاً لمتغيري (الجامعة، ونوع اللعبة). أجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها (90) لاعبا من لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية، وكأداة لجمع البيانات استخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من اعداده، ومقياس علاوى (2005)، وبعد جمع البيانات استخدم برنامج (SPSS) لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى الثقة بالنفس ومستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين في الجامعات كان مرتفعاً جداً، كما بينت الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة بين الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي ($r = 0.65$)، وأظهرت

النتائج أيضا وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس تبعا لمتغيري الجامعة ونوع اللعبة، وكذلك وجود فروق في مستوى دافعية الإنجاز تبعا لمتغير الجامعة.

7-3- الدراسات التي تناولت الحالة البدنية و دافعية الإنجاز الرياضي:

- الدراسة الأولى:

تناول الطالب الباحث حسن علي عام 2009/2008، دراسة لنيل شهادة الماجستير في التدريب الرياضي في جامعة الجزائر بعنوان "علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعب كرة اليد بالجمهورية اليمنية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعب كرة اليد بالجمهورية اليمنية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (108) لاعب من لاعبي أندية الدرجة الأولى للعبة كرة اليد اليمنية للعام (2009/2008)، حيث تم اختيارهم اعتماداً على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وكأداة بحث استخدم الباحث اختبار وصف الحالة البدنية من تصميم علاوى (1998) ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي من تصميم جو ولس Willis وتعريب علاوى (1998)، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج (SPSS) لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين محاور الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعب كرة اليد في الجمهورية اليمنية، وعلاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعب كرة اليد في الجمهورية اليمنية.

- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع دراستنا، نجد قلة من الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي، على الرغم من وجود العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة الدافعية وعلاقتها بمتغيرات أخرى، حيث لم نسجل سوى دراسة حسن علي (2009) وقد

كانت مطابقة لدراستنا، كذلك موضوع الحالة البدنية كمتغير نفسي لم تتناوله إلا دراسات قليلة، وسيتم التعليق على هذه الدراسات طبقاً للمحاور التي ادرجت تحتها كما يلي:

– **الدراسات التي تناولت الحالة البدنية:** نجد أنها اتفقت في سعيها للتعرف على الحالة البدنية، وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية في سعيها للتعرف على الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة، وقد استخدمت جميعها المنهج الوصفي، لكنّها اختلفت في أدوات قياس الحالة البدنية، فبينما استخدمت دراسة ماجد البوصافي وآخرون (2010) الاختبارات البدنية، نجد دراسة مصطفى عميرة وياسر الجوهري (2006) اعتمدت على الدرجة الثابتة، في حين اعتمدت دراسة جابر (2008) وكذلك دراسة هالة علي مرسى (2016) على الاختبارات النفسية ويتعلق الأمر باختبار وصف الحالة البدنية لحسن علاوي (1998) المستخدم في الدراسة الحالية، وقد تباينت هذه الدراسات فيما يخص حجم العينات التي أجريت عليها حيث تراوحت ما بين (51) لاعبا في دراسة عميرة والجوهري (2006)، و 200 لاعب في دراسة جابر (2008)، وفيما يخص نتائج الدراسة، توصلت دراسات إلى أنّ مستوى الحالة البدنية كان عالياً دراسة مصطفى عميرة وياسر الجوهري (2006)، دراسة هالة علي مرسى (2016)، وأشارت دراسة جابر (2008) إلى أنّ مستوى الحالة البدنية كان بدرجة قليلة.

– **الدراسات التي تناولت دافعية الإنجاز الرياضي:** فقد هدفت جميعها إلى التعرف على دافعية الإنجاز الرياضي، وهذا ما يتفق مع هدف الدراسة الحالية في التعرف على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، واستخدمت أيضا المنهج الوصفي، وفيما يخص أداة البحث استخدمت الدراسات مقياس دافعية الإنجاز الرياضي لجوولس (1982) والمعرب من طرف حسن علاوي (1998) المستخدم في الدراسة الحالية، ماعدا دراسة أبو شنب (2015) ودراسة ثابت شتيوي (2017) استخدمت مقياس علاوي (2005)، ودراسة هنداوي (2012) استخدمت مقياس علاوي (2004)، وقد تباينت هذه الدراسات فيما يخص حجم العينات التي أجريت عليها، حيث تراوحت ما بين (20) لاعب جمباز دراسة لقوقي (2015)، و(1047)

لاعبا ولاعبة كدراسة هنداوي (2012)، كما تباينت الدراسات فيما يخص النتائج المتوصل إليها، حيث توصلت دراسات أن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي كان عالياً مثل دراسة جابر (2011)، دراسة هنداوي (2012)، دراسة عليوي (2012)، دراسة بكة فارس (2014)، وأشارت أخرى إلى أن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي كان متوسطاً مثل دراسة جمهور (2011)، دراسة أبو بكر (2013)، دراسة لقوقي (2015)، دراسة أبو شيب (2015)، دراسة حيح (2015)، وتوصلت دراسة شتيوي (2017) إلى أن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي مرتفع جداً.

– الدراسات التي تناولت الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي: فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي، وهذا يتفق مع دراستنا في سعيها للتعرف على العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، وقد اعتمدت هذه الدراسة أيضاً على المنهج الوصفي، واستخدمت لقياس الحالة البدنية اختبار وصف الحالة البدنية لحسن علاوي (1998)، وقياس دافعية الإنجاز الرياضي استخدمت الدراسة مقياس علاوي (1998)، وهذا يتفق مع دراستنا، وقد أجريت الدراسة على مجتمع قوامه (108) لاعب من أندية الدرجة الأولى بطريقة مسحية، أما نتائج الدراسة فأشارت إلى وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية، كذلك أشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين محاور الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.

هذه الدراسات شكلت إطاراً نظرياً لدراستنا مع الاستفادة من الإجراءات المتبعة من حيث منهج الدراسة، اختيار العينة، أدوات الدراسة، والأسلوب الإحصائي المستخدم، بالإضافة إلى مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة.

الجانب النظري

الفصل الأول

الحالة البدنية

تمهيد:

لقد أصبحت اللياقة البدنية ضرورة ملحة تفرضها الحياة بإيقاعها السريع في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان، وانتشار أمراض المدينة الحديثة كأمراض القلب والشرابين وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عليها هذا من جهة ومن جهة أخرى، تعد اللياقة البدنية في مجال التدريب الرياضي الركيزة الأولى لبناء أي جانب من جوانب العملية التدريبية الأخرى كالجانب المهاري والخططي والنفسي في الأنشطة والفعاليات الرياضية كافة، لذلك يجب التركيز على الجانب البدني للاعب/اللاعبة فهو يعمل على تسهيل متطلبات التدريب وتنفيذها بكل يسر من قبل اللاعب/اللاعبة ومن قبل المدرب من ناحية الخطط وتطبيقها.

1-1- تعريف الحالة البدنية:

تعرف "بأنها الصحة الشخصية والحالة الوظيفية ومستوى الإعداد البدني والمهاري والخططي والجانب الروحي للرياضي"⁽¹⁾.

وتعرف "بأنها العناصر والصفات البدنية الفيزيولوجية التي تولد مع الإنسان وتتميز بنموه، ويتوقف ذلك النمو مع طبيعة وعمل وأسلوب حياة الفرد"⁽²⁾.

ويعرفها محمد حسن علاوي "بأنها وصف لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة"⁽³⁾.

1-2- الحالة البدنية الجيدة:

يعتبر الإعداد البدني والمهاري والخططي من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء الثقة، ويقصد هنا الإعداد البدني الشامل الذي يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضي من قوة، سرعة، تحمل، مرونة، ورشاقة... إلخ، إضافة إلى الإعداد البدني الخاص الذي يتضمن التركيز على الصفات البدنية الخاصة لكل رياضة، فالرياضي الذي لديه الثقة في كفاءته البدنية، يمكنه توزيع طاقته البدنية بانتظام خلال المسابقة، وسوف ينعكس ذلك في توجيهه للأداء"⁽⁴⁾.

1-3- تعريف اللياقة البدنية:

لقد أوضح الخبراء والمختصون معنى اللياقة البدنية من وجهات نظر عدة، فقد عرفها الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية الرياضية والترويح والرقص بأنها "تشير إلى الدرجة التي يستطيع بها الفرد أن

(1) علي أحمد حسين علي، علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2009/2008، ص36.

(2) ماجد البوصافي وآخرون، الحالة البدنية وعلاقتها بالكفاءة الوظيفية لبعض المنتخبات الوطنية للفتيات في سلطنة عمان، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد 13، ديسمبر 2016، ص306.

(3) محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، 1998، ص120.

(4) علي أحمد حسين علي، مرجع سابق، ص ص36-37.

يؤدي عملة بكفاية، فهي حالة فردية تدلنا على قدرة كل فرد أن يعيش أكثر فاعلية من خلال إمكاناته واستعداده الطبي"، كما عرفها بأنها "المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضٍ"⁽¹⁾.

أما الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) تعرف اللياقة البدنية على أنها تلك العناصر التي تقتصر على اللياقة الهوائية (الاستهلاك الأقصى للأكسجين) والتركيبة الجسمي (نسبة الشحوم في الجسم) واللياقة العضلية الهيكلية (قوة العضلات وتحملها ومرونتها)⁽²⁾.

ومن الجانب الفيسيولوجي يعرفها فوكس (Fox 1987) أنها "الكفاءة الفيسيولوجية والوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة"⁽³⁾.

ويعرفها مفتي إبراهيم (2004) بأنها "مقدرة يتسم بها الفرد الرياضي، تتمكن من خلالها أجهزته الفيسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفاعلية"⁽⁴⁾.

ويعد تعريف هارسون كلارك Harson Clarke من أكثر التعريفات شمولية إذ عرفها أنها "القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة ومن دون تعب كبير مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر بمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة"⁽⁵⁾.

(1) عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2004، ص279.

(2) هزاع بن محمد الهزاع، الدليل الإرشادي للاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية بين 7-18 سنة، ط1، مجلس التعاون لدول الخليج العربية، الرياض، 2001، ص08.

(3) أحمد يوسف متعب الحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، ط1، دار الصفاء، عمان، 2014، ص99.

(4) مفتي إبراهيم، اللياقة البدنية: طريق الصحة والبطولة الرياضية، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2004، ص27.

(5) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص14.

1-4- أهداف وأغراض اللياقة البدنية:

إنّ التأثير الحيوي والفعال للياقة البدنية يتمثل في التأثير الخاص والمباشر على الجهازين الدوري والتنفسي، ونتيجة الاستمرار في مزاوله النشاط البدني المنتظم والتغذية الصحية، حيث تزداد قوة ضربات القلب ويصبح التنفس أكثر عمقا، وفي صدد ذلك يشير كاربن (2004) Carbin أنّ البحوث العلمية التجريبية أثبتت تحقق الأهداف والأغراض الآتية من مزاوله اللياقة البدنية:

- ازدياد القوة العامة وقوة التحمل والجلد والتوافق العضلي العصبي.
- ازدياد مرونة المفاصل.
- التقليل من بعض حالات الصداع والتصلبات والآلام.
- تصحيح أوضاع القوام الخاطئة.
- تحسين المظهر العام للفرد.
- زيادة كفاءة الفرد الإنتاجية مع الإقتصاد في الجهد في الأعمال البدنية والعقلية للوصول للتكنيك الأمثل.
- تحسين القدرة على الاسترخاء والتحكم في التوتر العضلي⁽¹⁾.

1-5- أنواع اللياقة البدنية:

قسم مفهوم اللياقة البدنية وفقا لاعتبارات متعددة ترتبط بأغراض تنمية مكونات اللياقة البدنية وتطويرها من قدرات بدنية وحركية وفسيلوجية إلى الأنواع الآتية:

(1) عبد الرحمن محمد عبد الهادي بشير، بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2012، ص ص 31-32.

1-5-1- اللياقة البدنية العامة:

يقصد بها جميع الصفات البدنية والقدرات الحركية وتطويرها بشكل عام ينعكس على قدرة الفرد وقابليته البدنية التي تتطلبها حياته اليومية، ويكون تطوير اللياقة البدنية العامة أساسا في تنمية اللياقة البدنية الخاصة وتطويرها⁽¹⁾. وتعني أيضا "كفاءة الجسم على مواجهة متطلبات النشاط الرياضي"⁽²⁾.

ويعرفها مفتي إبراهيم (2004) بأنها "مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة ومتزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة"⁽³⁾.

1-5-2- اللياقة البدنية الخاصة:

على الرغم من وجود مستوى عام للياقة البدنية يعكس حالة الرياضي البدنية إلا أن مفهوم اللياقة البدنية يرتبط بالخصوصية (أي: المتطلبات البدنية الخاصة بكل لعبة أو فعالية رياضية)، فعناء المسافات القصيرة مثلا يواجه متطلبات بدنية وفسيولوجية مختلفة بشكل كبير عن المتطلبات التي يواجهها راکضو المسافات المتوسطة أو الطويلة.⁽⁴⁾

ويرى مفتي إبراهيم (2004) بأنها "مقدرة يتسم بها الرياضي، تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة"⁽⁵⁾.

(1) أحمد يوسف متعب الحسناوي، مرجع سابق، ص 100.

(2) يوسف محمد الزامل، الثقافة الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي، 2011، ص 31.

(3) مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 28.

(4) أحمد يوسف متعب الحسناوي، مرجع سابق، ص 101.

(5) مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 29.

1-6- خصائص اللياقة البدنية:

- اللياقة البدنية عملية فردية ترتبط بمبدأ الفروق الفردية حيث يختلف الأفراد من حيث قدراتهم البدنية والفيسيولوجية والنفسية ومستويات تطورها.
- اللياقة البدنية عبارة عن قدرات ذات أساس فسيولوجي، وتتأثر بالنواحي النفسية.
- تمثل اللياقة البدنية مستويات الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم، ويمكن قياسها وتطويرها.
- الحفاظ على المستوى الصحي الجيد والحياة الأفضل للأفراد، يمثل أهم أهداف اللياقة البدنية.
- الهدف الأساسي للياقة البدنية يتمثل بتحسين قدرة الجسم في مواجهة المتطلبات البدنية في الحياة اليومية، فضلا عن قدرته على مواجهة المتطلبات الأكثر صعوبة مثل التدريب والمنافسات الرياضية⁽¹⁾.

1-7- مكونات اللياقة البدنية:

حددها لارسون ويوكم Larson & Yocom بأنها تشمل عشر مكونات بدنية هي: (مقاومة المرض، القوة العضلية، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، المرونة، الرشاقة، التوافق، التوازن، والدقة)، أما هوكي فإنه قسمها إلى مكونات لها ارتباط بكل من الصفة والأداء وهذه المكونات هي: القوة العضلية، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، المرونة)، أما ماتيويز Mathews فقد قسم اللياقة البدنية إلى سبعة مكونات هي: (القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة، القدرة العضلية، لياقة الجهاز الدوري التنفسي، التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي)⁽²⁾، بينما يتفق معظم الباحثين مع علماء الشرق ومنهم هارة على أنها تتحدد (بالقوة، السرعة، المطاولة، المرونة، والرشاقة)⁽³⁾.

(1) أحمد يوسف متعب الحساوي، مرجع سابق، ص 99-100.

(2) يحيى السيد الحاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي، القاهرة، 2002، ص 134-135.

(3) علي سموم الفرطوسي وآخرون، القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، مطبعة المهيمن، بغداد، 2015، ص 237.

وتقتصر دراستنا على مكونات اللياقة البدنية: القوة، التحمل، السرعة، المرونة، والرشاقة، وهي المكونات التي أشارت إليها المدرسة الشرقية.

1-7-1- القوة العضلية:

1-1-7-1- مفهوم القوة العضلية:

يعرفها تولان تاكستون Haxtun بأنها "قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة"⁽¹⁾.

ويعرفها مورهايس وميللر Morhouse & Miller بأنها "القابلية العضلية على بذل الجهد ضد مقاومة"⁽²⁾.

ويعرفها هارا أنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم"⁽³⁾.

أما شاركي Sharkey فيعرفها بأنها "أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد"⁽⁴⁾.

1-2-1-7-1- أهمية القوة العضلية:

تبرز أهمية القوة العضلية في أنها تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء، وتسهم في تقدير العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة،

(1) أحمد عبد الله شحادة، رياضة رفع الأثقال، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2013، ص115.

(2) حتم صابر قادر خوشناو، القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الانجاز في سباحة المسافات القصيرة، ط1، دار غيداء، عمان، 2013، ص32.

(3) أحمد يوسف متعب الحسناوي، مرجع سابق، ص113.

(4) أحمد عبد الله شحادة، مرجع سابق، ص115.

التحمل، والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي، وتعد محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات⁽¹⁾.

ويرى ماتيو أن القوة ضرورية لحسن المظهر، وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، وهي مقياس للياقة البدنية، كما أنها تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات الجسدية⁽²⁾.

1-7-1-3 أنواع القوة العضلية:

يقسم علاوى القوة العضلية إلى:

1- القوة القصوى (العظمى).

2- القوة المميزة بالسرعة.

3- تحمل القوة⁽³⁾.

أما كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين يوضحان أن القوة العضلية لها ثلاثة أوجه، وحسب

فليشمان Fleishman هي:

1- القوة العظمى.

2- القوة المتحركة.

3- القوة الثابتة⁽⁴⁾.

أما البيك يرى أن الصفات الخاصة بالقوة ضمن مكونات التدريب الأساسية هي:

1- القوة العظمى.

(1) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص167.

(2) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها: الأسس النظرية- الإعداد البدني- طرق القياس، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، صص 61-62.

(3) محمد حسن علاوى، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة، 1990، ص98.

(4) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، مرجع سابق، ص58.

2- قوة التحمل.

3- القوة المميزة بالسرعة.

4- القوة الانفجارية⁽¹⁾.

من خلال استعراض أنواع القوة العضلية، نجد أنّ أغلب المصادر أشارت إلى الأنواع الرئيسية الثلاثة، وهذه الأنواع هي: القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة.

1-7-1-3-1- القوة القصوى:

عرف **مارتن Martin** القوة القصوى على أنّها "أعلى قوة ممكنة يمكن الحصول عليها تحت تأثير العمل العصبي العضلي أثناء الانقباض الأقصى الإرادي"⁽²⁾.

والقوة القصوى في رأي **هتجر** هي "القوة التي يمكن للعضلة إنتاجها بأقصى انقباض إيزومتري إرادي (بدون تغيير في طول العضلة)"⁽³⁾.

وتعني القوة القصوى أيضاً أقصى قوة يستطيع الشخص إنتاجها إرادياً ضد مقاومة ثابتة أو متحركة، فقد تكون هذه المقاومة ثابتة مثل الثبات في وضع معين للجهاز أو المصارعة أو في دفع مقاومة ثابتة، وتسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، كما يتم التغلب على المقاومة مثل أداء حركات رفع الأثقال أو الرمي، وتسمى القوة في هذه الحالة بالقوة القصوى المتحركة⁽⁴⁾.

(1) علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 46.

(2) محمد محمود عبد الظاهر، الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب (خطوات نحو النجاح)، ط 1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، 2014، ص 264.

(3) إبراهيم سالم السكار وآخرون، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، مركز الكتاب، القاهرة، 1998، ص 325.

(4) أحمد نصر الدين سيد، نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 169.

1-7-1-3-1-1- خصائص القوة القصوى:

1- يكون الانقباض الحادث خلالها ناتج عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستثارة في العضلة أو المجموعة العضلية.

2- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.

3- زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1: 15 ثا⁽¹⁾.

1-7-1-3-2- القوة المميزة بالسرعة:

يعرفها علاوى نقلا عن هارا بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب

درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية⁽²⁾.

ويوضح شميدتبليتشر Schmidtbleicher مصطلح القوة المميزة بالسرعة (القدرة) على أنه "يمثل

قدرة الوصول إلى أعلى قوة دفع ممكنة في أقل وقت ممكن"⁽³⁾.

1-7-1-3-2-1- خصائص القوة المميزة بالسرعة:

1- الإنقباض العضلي الحادث خلالها ناتج عن عدد كبير جداً من الألياف العضلية، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.

2- سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

3- يتراوح زمن الإنقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة⁽⁴⁾.

(1) مفتى إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث: التخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 169.

(2) محمد حسن علاوى، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 98.

(3) محمد محمود عبد الظاهر، مرجع سابق، ص 266.

(4) مفتى إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث: التخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 169.

1-7-1-3-3- تحمل القوة:

تحمل القوة هو القدرة على الحفاظ على أداء إنجازات قوة لفترة زمنية يحددها نوع النشاط الرياضي الممارس، وما يرتبط بذلك من الحفاظ على معدل الهبوط في مستوى القوة الناتج عن التعب عند مستوى منخفض للغاية⁽¹⁾.

ويذكر Shmidtbleicher أنّ مفهوم تحمل القوة مفهوم مرادف للتحمل العضلي والذي يعني القدرة البيولوجية على مواجهة التعب الذي يحدث أثناء تنفيذ أداءات القوة⁽²⁾.

1-7-1-3-3-1- خصائص تحمل القوة:

- 1- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد قليل من الألياف العضلية، ويقبل عن العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة.
- 2- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط.
- 3- الانقباض العضلي يكون مستمر ولزمن يتراوح ما بين 45 ثا إلى عدد كبير من الدقائق⁽³⁾.

1-7-2- التحمل:**1-7-2-1- تعريف التحمل:**

يعرف التحمل بأنه كفاءة الفرد في التغلب على التعب أو أنه الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد بوقت طويل بإيجابية دون هبوط في مستوى الأداء⁽⁴⁾.

(1) السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي: تدريب وفسولوجيا القوة، ط1، دار الكتاب، القاهرة، 1997، ص164.

(2) محمد محمود عبد الظاهر، مرجع سابق، ص271.

(3) مفتى إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص170.

(4) ريسان خريبط، المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، 2014، ص158.

ويعني التحمل أيضا أن يستطيع اللاعب الإستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطوية بإيجابية وفاعلية، بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال زمن المباراة⁽¹⁾.

ويشير علاوي عن زيمكن Simkin إلى أنّ التحمل هو "قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفاعلية"⁽²⁾.

1-7-2-2- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً، حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الإستهلاك الأقصى للأكسجين (O_2)، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الأنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي، وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب⁽³⁾.

(1) حنفى محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1974، ص 62.

(2) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 172.

(3) كمال مقاق، أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (صنف أصاغر)، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2013/2012، ص 49.

1-7-2-3- أنواع التحمل:

1-7-2-3-1- وفقا للمتطلبات التدريبية:

أ- التحمل العام: يعرفه أبو العلا أحمد عبد الفتاح بأنه المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الايجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأعمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي⁽¹⁾.

ب- التحمل الخاص: يعرفه قاسم حسن حسين نقلا عن Larke قابلية مقاومة التعب تحت مستلزمات العمل الخاص، وتحشيد الأجهزة الوظيفية لتحقيق المستوى في الألعاب الرياضية الخاصة⁽²⁾.

1-7-2-3-2- وفقا للمتطلبات الزمنية:

أ- التحمل قصير المدة: تدرج تحته التمرينات التي تتراوح من 45 ثا إلى 2 د، يكون فيه إنتاج الطاقة من النظام اللاهوائي.

ب- التحمل متوسط المدة: تكون المساهمة الطاقوية من خلال النظام اللاهوائي و الهوائي، خلال الحمولات التي تتراوح من 2 د إلى 8 د.

ج- التحمل طويل المدة: تغطي الحمولات التي تتعدى 8 د، وهي مضمونة شبه كليا بإنتاج الطاقة الهوائية، وينقسم بدوره إلى تحمل طويل المدة 1، تحمل طويل المدة 2، تحمل طويل المدة 3. تحمل طويل المدة 1 يغطي كل المجهود الذي لا تتعدى مدته 30 د، وهي التي تدخل فيها نظام الجلكرة (جلوكوز، جليكوجين)، تحمل طويل المدة 2 وهو الذي يغطي المدة ما بين 30 إلى 90 د، ويدخل هنا النظام الغذائي للجلوكوز

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي: الأسس الفيسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، 1997، ص162.

(2) قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر، عمان، 1998، ص208.

والدهون، تحمل طويل المدة 3 ويغطي الحمولات التي تتعدى 90 د، وهنا يكون النظام الغذائي الدهني هو النظام الأساسي⁽¹⁾.

1-7-2-3-3- وفقاً لنظام إنتاج الطاقة:

أ- **التحمل الهوائي:** يعرف التحمل الهوائي بأنه المقدرة على الإستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأكسجين المستنشق من الهواء، النظام المستخدم لإنتاج الطاقة اللازمة فيه هو النظام الهوائي (نظام التمثيل الغذائي)، تتم آليته من خلال تحويل الجليكوجين الموجود في الخلايا العضلية في وجود الأكسجين إلى ثاني أكسيد الكاربون والماء، حيث تتحرر الطاقة اللازمة لبناء ثلاثي أدينوسين الفوسفات (ATP) اللازم للانقباض العضلي⁽²⁾.

ب- **التحمل اللاهوائي:** وهو العمل العضلي بدون استخدام الأكسجين الخارجي والإعتماد على الطاقة المخزونة، ونتيجة لعدم إمكانية التخلص من ثاني أكسيد الكاربون (CO₂) مباشرة عن طريق الرئتين يتكون حامض اللاكتيك Lactic acid في الخلايا العضلية ويسمى عندئذ بالنظام اللاهوائي اللاكتيكي، ويطلق على لحظة تشكل حامض اللاكتيك بالعتبة الفارقة اللاهوائية⁽³⁾.

1-7-3- السرعة: Speed

1-3-7-1- تعريف السرعة:

يفهم مصطلح السرعة في المجال الرياضي، تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي، ومن جهة أخرى بتأثير الألياف

⁽¹⁾ Jurgen Weineck, Manuel d'entrainement, édition vigot, Paris, 1997, P107-108.

⁽²⁾ إبراهيم مفتي، المرجع الشامل في التدريب الرياضي: التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث، الجزائر، 2013، ص 186-187.

⁽³⁾ عامر فاخر شغاتي، مرجع سابق، ص 348.

العضلية، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى⁽¹⁾.

ويستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي، كما يستخدمه البعض الآخر للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات معينة في أقصر مدة⁽²⁾.

ويرى لورنتس Lorentz بأنّ السرعة "عبارة عن قدرات فسيولوجية وإثارات عضلية تتصل في زمن قصير لتحديث طاقة حركية للأعصاب، وإن هذه الإثارات موروثية يحتفظ بها الرياضي على شكل حزم تخزن لتعطي شحن خاصة للأجهزة الحركية، فالسرعة إثارة للعضلات يكتسب من خلالها الرياضي السرعة المطلوبة"⁽³⁾.

ويعرفها هوكي Hocky بأنها "قدرة الفرد على تحريك جسمه من نقطة لأخرى في أقصر زمن ممكن مع اختلاف المسافة المقطوعة"⁽⁴⁾.

كما أشار شرعب إلى أنّ السرعة تعتبر قدرة فطرية يمكن تنميتها عن طريق التدريب في حدود ما يتوافر لدى الفرد من هذه القدرة، أمّا الجانب الأكبر في تنمية السرعة فيتوقف على مقدار ما يمتلكه اللاعب من الألياف سريعة الانقباض من جراء العامل الوراثي⁽⁵⁾.

(1) أبو علاء أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص187.

(2) إبراهيم سالم السكار وآخرون، مرجع سابق، ص299.

(3) محمد حسين عبد الله أبو عودة، فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، 2009، ص58.

(4) محمود وجيه محمود كايد، أثر التدريب الأرضي والأرضي مائي على بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى المشتركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية لأعمار (35-45) عام، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2013، ص16.

(5) عمر خليل شرعب، بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2011، ص13.

أمّا ماتيفيف فيعرف السرعة على أنّها "مجموعة من الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل، وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن⁽¹⁾.

1-7-3-2- أهمية السرعة:

إنّ السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كما أنّ هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية، إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات (CP) وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP)⁽²⁾.

1-7-3-3- أنواع السرعة:

يمكن تقسيم صفة السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

1-7-3-3-1- السرعة الانتقالية:

يقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أفضل زمن ممكن، وغالبا ما يستعمل المصطلح في كل أنواع الأنشطة التي تشتمل على الحركات المتكررة.

(1) خالد روجي درويش سويدان، فاعلية استخدام برنامج تدريبي مفتوح للياقة البدنية لدى ناشئ كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2015، ص37.

(2) كمال مفاق، مرجع سابق، ص62.

1-7-3-3-2- السرعة الحركية (سرعة الأداء):

يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استخدام الكرة وتمريها أو كسرعة الاقتراب والوثب.

1-7-3-3-3- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

يقصد بها القدرة على الإستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن⁽¹⁾.

1-7-4- المرونة: Flexibility**1-7-4-1- تعريف المرونة:**

يقصد بالمرونة حسب آراء الخبراء والعلماء قدرة الإنسان على الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل⁽²⁾. وتعني المرونة أيضا قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية⁽³⁾.

ويتفق كل من ماتيوس وفوكس Mathews And Fox على أنّ المرونة تعبر عن المدى الحركي للمفصل، وأنّ المدى الحركي الكبير يعبر عن زيادة المرونة في المفصل، كما أنّ درجة المرونة لمفصل معين ترتبط ببعض العوامل مثل: طبيعة تكوين المفصل، وحالة الأربطة المعلقة التي تحيط به، ومطاطية العضلات والأنسجة العاملة عليه، بالإضافة إلى تركيب العظام وقدرة النسيج الضام والمحفظة التي تحيط به، وكذلك الجلد، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل طول أجزاء الجسم وكمية الدهون⁽⁴⁾.

(1) نايف مفضى الجبور، فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2011، ص248.

(2) سعد حماد الجميلي، التدريب الميداني في القوة والمرونة، ط1، دار دجلة، عمان، 2014، ص33.

(3) Jurgen weineck, op, cit, p 363.

(4) عمر خليل محمد شرعب، مرجع سابق، ص ص16-17.

1-7-4-2- أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كماً ونوعاً وبصورة جيّدة، كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الأيض الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أيضاً في الوقاية من الإصابات، مما يعطي دفعا إيجابياً من الناحية السيكولوجية للاعبين، وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيّدة، فالرياضي الذي نادراً ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه، كما أنّ حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أدائه المهاري جيّداً⁽¹⁾.

1-7-4-3- تقسيمات المرونة:**1-7-4-3-1- من حيث الشمولية والخصوصية:**

أ- المرونة العامة: هي القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجسم طبقاً لأنواعها المختلفة.

ب- المرونة الخاصة: هي القدرة على أداء الحركات في الاتجاه والمدى المحدد والمطلوب⁽²⁾.

1-7-4-3-2- من حيث طبيعة العمل العضلي:

أ- المرونة الإيجابية: هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل نتيجة عمل المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة.

ب- المرونة السلبية: هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل بتأثير قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة على أدائها⁽³⁾.

1-7-4-3-3- من حيث الثبات والحركة:

أ- المرونة الثابتة: هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

(1) كمال مفاق، مرجع سابق، ص ص 70 - 71.

(2) عمر خليل محمد شرعب، مرجع سابق، ص 17.

(3) محمد إبراهيم شحاتة، برامج اللياقة الدولية، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2014، ص ص 206 - 207.

ب- المرونة المتحركة: هي المدى الذي يصل إليه المفصل في أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى⁽¹⁾.

1-7-5- الرشاقة: Agility

1-5-7-1- مفهوم الرشاقة:

يعرفها مفتي إبراهيم حماد بأنها "المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته، أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة أو انسيابية وتوقيت صحيح"⁽²⁾.

ويشير الوقاد إلى أنّ الرشاقة تتصل اتصالاً مباشراً بالجهاز العصبي، لذلك فهي تعرف بأنها "قدرة الجهاز العصبي على التحكم لتسهيل أداء الحركات المختلفة في سرعة مناسبة، ومواجهة الحركات المفاجئة، واختيار الطريقة المناسبة لأدائها"⁽³⁾.

كما عرفها كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين نقلاً عن كلارك بأنها "سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم أو تغيير الاتجاه"⁽⁴⁾.

ويرى علاوي أنّ تعريف هرتز Hirtz يعتبر من أنسب التعريفات لمفهوم الرشاقة، إذ أنّ الرشاقة هي القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة، والقدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية، والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة⁽⁵⁾.

1-5-7-2- أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي، كما أنّها تلعب دوراً هاماً في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغيير

(1) نفس المرجع السابق، ص 207.

(2) مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 199.

(3) عمر خليل محمد شرعب، مرجع سابق، ص 16.

(4) محمد حسين عبد الله أبو عودة، مرجع سابق، ص 61.

(5) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 201.

المراكز والمواقف، ويتضح جلياً دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فوراً في حالة فقدانه توازنه كالتعثر أو الاصطدام، ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي، والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها، وبالتالي تطوير التكتيك⁽¹⁾.

1-7-5-3- أنواع الرشاقة:

هناك نوعان من الرشاقة:

1-7-5-3-1- الرشاقة العامة: وتشير إلى المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

1-7-5-3-2- الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة المتخصصة⁽²⁾.

1-8- الخبرات الانفعالية المرتبطة باللياقة البدنية والمنافسة الرياضية:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً بالانفعالات المتعددة، كما يتميز بقوة جاذبية الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام الإيجابي على شخصية الفرد، والخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة أو انفعالات غير سارة، وتؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للفرد، ومن أهم هذه الخبرات الانفعالية نجد:

(1) كمال مفاق، مرجع سابق، ص 67.

(2) مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص 200.

الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية (اللياقة البدنية) كالقوة العضلية، السرعة، التحمل، الرشاقة، والمرونة، فمن المستحب أن يشعر الفرد بقدراته البدنية وقوته العضلية وسرعته ورشاقته، وقدرته على التحمل، وأن يحس بقدر معين من التفوق والامتياز لتوافر القدرة لديه على أداء الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى المزيد من القوة، السرعة، والتحمل، والتي يستطيع الكثيرون القيام بها، وليس الأمر مقصوراً على إحساس المرء بقدراته البدنية، بل يتعدى ذلك إلى تقدير الآخرين ونظرتهم إليه نظرة ملؤها الإعجاب والتقدير، وعلى العكس من ذلك فإنّ تميز الفرد بضعف اللياقة البدنية وعدم القدرة على التحمل أو الضعف العضلي من العوامل التي تستدعي بعض الخبرات الانفعالية غير السارة كالخوف، القلق، وعدم الثقة بالنفس⁽¹⁾.

1-9- مفهوم الذات:

1-9-1- تعريف مفهوم الذات:

يستعمل مصطلح مفهوم الذات بصورة عامة ليشير إلى كيفية تفكير الفرد حول تقييم وإدراك ذاته، إذ من أجل أن يكون الفرد واعياً بذاته فإنّ عليه أن يكون مدركاً لذاته بشكل جيّد، لذا يمكن تعريف مفهوم الذات حسب Baumeisler بأنه معتقدات الفرد حول ذاته التي تتضمن صفاته الجسمية والنفسية والإجتماعية ووعي الفرد على ما هو على من صفات⁽²⁾.

(1) منشورات الأكاديمية الرياضية العراقية، الانفعالات في لعبة الملاكمة، 2007. www.irapocad.org/lib/omar/boxing.pdf

(2) سول ماكلود، سيكولوجية مفهوم الذات: دراسة في صورة الذات، قيمة الذات، الذات المثالية، ترجمة علي عبد الرحيم

ويرى الغامدي أنّ مفهوم الذات ما هو "إلا مجموعة من الأفكار والمشاعر والاتجاهات المدركة التي يكونها الفرد عن نفسه نتيجة خبراته الشخصية والاجتماعية والتي تنعكس على سلوكه وتصرفاته ونظرته إلى نفسه ونظرة الناس له⁽¹⁾.

ويرى Byrns أنّ مفهوم الذات بشكل عام هو إدراك الفرد لنفسه، وبشكل خاص هو اتجاهاته ومشاعره ومعلوماته عن قدراته ومهاراته ومظهره وتقبله الاجتماعي⁽²⁾.

1-9-2- مفهوم الذات في الرياضة:

يشير حامد عبد السلام زهران إلى أنّ مفهوم الذات يلعب دوراً مهماً في المجال الرياضي، ففكرة الفرد عن نفسه تؤثر على أدائه، والطريقة التي سيحسّر أنّ الآخرين يدركونه بها تؤثر على علاقته بهم وتحدد شخصيته واستجاباته للآخرين وروحه التنافسية وإنجازاته وفشله ومستوى طموحه⁽³⁾، ويضيف قاسم حسين بأنّ مفهوم الذات في هذا المجال هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه يعدها للتأثير في البيئة المحيطة⁽⁴⁾، ويشير كراتي Cratty إلى أنّ مستقبل تطور الأداء المهاري يعتمد حالياً على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية، وبعد مفهوم الذات اتجاهاً يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي⁽⁵⁾، وأنّ تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الإنجاز والتفوق، ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في

(1) غرم الله بن عبد الرزاق بن صالح الغامدي، التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة وجدة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى، 2009، ص 60.

(2) صالح محمد أبو جادو، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط1، دار الميسرة، عمان، 1998، ص 138.

(3) عدنان محمد مكي، كمال أحمد محمد، القياسات الجسمية المتعلقة بمفهوم الذات وعلاقتها بإنجاز عدو 100 و 200 متر للشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 3، العدد 3، 2010، ص 249.

(4) هوشيار عبد الرحمان محمد، تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 3، العدد 2، 2010، ص 272.

(5) إسماعيل الصادق، العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم (فئة الناشئين)، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2008/2007، ص 71.

وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية أفضل نتيجة مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة، جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته يزداد كلما أصبح الرياضي أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهة للنقد الذي قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ومن تم تحسين أدائه⁽¹⁾، ويشير حسن علاوي إلى أنّ شخصية الفرد تتأثر بالمواقف التنافسية فتارة يكون الفرد فيها فائزاً وتارة خاسراً، وتارة متعادلاً وكل هذه المواقف كفيلة بالتأثير في شخصية الرياضي وتجعله يقدر ذاته ويضعها موضعها الحقيقي بالنسبة للآخرين سواء أكان ذلك إيجابياً أم سلبياً⁽²⁾.

10-1- الذات البدنية:

مفهوم الذات البدنية هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءاته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية⁽³⁾، ويرى ثائر حسن الذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط قوته وضعفه بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته في نفسه، 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 تتميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها الكرة الطائرة⁽⁴⁾.

(1) موسى بلبول، اتجاهات بعض الأنماط الجسمية نحو إدراك الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2008-2009، ص94.

(2) عكلة سليمان الحوري، علم النفس الرياضي: رؤية معاصرة، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، 2016، ص ص160-261.

(3) كمال عارف ظاهر، سعاد عبد الكريم، مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد10، العدد4، 2001، ص153.

(4) ثائر رشيد حسن، مرجع سابق، ص ص149-150.

وهو عبارة عن إدراك اللاعب لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية، وهذه الصفة تظهر من خلال إدراك اللاعب لمستواه البدني خلال أيام التدريب وقدرات العمل التدريبي الذي تلقاه خلال مراحل التدريب المتعددة، إذ أنّ اللاعب لديه تصورات عن قدراته البدنية من قوة، سرعة، مطاولة، مرونة، ورشاقة وغيرها من القدرات التي تشكل الأساس في تطور الإنجازات، وبذلك فإنّها تسهل تقييم الفرد لنفسه من خلال الشعور البدني بمستوى كفاءته سلبياً أو إيجابياً⁽¹⁾.

(1) عامر جبار السعدي وآخرون، دراسة تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد 14، العدد 1، 2005، ص 209.

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول أنّ الحالة البدنية تعبر عن مقدرة الجسم على أداء وظائفه الحيوية بكفاءة وفاعلية، وتساعد هذه الحالة الفرد على الاستمتاع بأوقات فراغه وامتلاكه صحة جيّدة ومواجهة الأمراض والتعامل مع المواقف المختلفة التي تواجهه بمقدرة عالية، وعلى الرغم من وجود مستوى عام للياقة البدنية إلا أنّها ترتبط بالخصوصية حيث لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية خاصة تساعد اللاعب على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها أثناء المنافسات والمسابقات، لذا يتم تطوير حالة اللاعب البدنية بناء على الحاجات التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي.

ومن خصائصها أنّها يمكن قياسها وتطويرها وهي عبارة عن قدرات ذات أساس فسيولوجي وتتأثر بالنواحي النفسية، فهي عملية فردية أي أنّها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية.

وقد اختلف العلماء في تصنيف مكونات اللياقة البدنية بين علماء الغرب والشرق، حيث أشارت إليها المدرسة الشرقية على أنّها تتكون من القوة، التحمل، السرعة، المرونة، والرشاقة، وهي العناصر التي تقتصر عليها دراستنا، ويتم تناولها من منظور نفسي، أي عملية وصف للحالة البدنية أو اللياقة البدنية للاعب كما يرونها في الوقت الحالي (مفهوم الذات المدرك) وليس كما يجب أن تكون (مفهوم الذات المثالي).

الفصل الثاني

دافعية الإنجاز الرياضي

تمهيد:

لماذا يقبل بعض الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي والكرة الطائرة إحدى هذه الأنشطة؟ في حين يكفي البعض الآخر بالمشاهدة والمتابعة، أو لماذا يمارس اللاعب أو اللاعبة لعبة معينة (الكرة الطائرة مثلا) دون سواها؟ ولماذا يستمر البعض الأفراد في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية؟ في حين ينصرف الآخريين عن الممارسة وينشغلون بأمر أخرى.

إنّ الإجابة على هذه الأسئلة يكمن فيما أسماه العلماء بالدافعية (La motivation)، فدراسة الدوافع والاهتمام بها يساعد في الكشف على الأسباب التي تقف وراء تغيير السلوك الإنساني في مختلف المواقف، على اعتبار أنّ وراء كل سلوك إنساني دافع يحركه أو يثيره.

ومن الأهمية بمكان أن يعرف المدرب الرياضي دوافع لاعبيه حتى يمكن له استغلالها في اتجاه حثهم على التدريب والاستمرار عليه للوصول لأعلى مستوى.

ويعتبر الدافع للإنجاز أحد العوامل المهمة في نظام الدوافع الإنسانية، لذلك سنحاول في هذا الفصل دراسة أهم الجوانب التي تمكننا من فهم هذا الدافع والتعمق فيه.

2-1- الدافعية في علم النفس: Motivation

يستخدم مصطلح الدافعية للإشارة إلى ما يحض الفرد على القيام بنشاط سلوكي وظيفي وتوجيه هذا النشاط نحو وجهة معينة، أي أنّ الفرد يمارس سلوكاً معيناً بسبب ما يتلو هذا السلوك من نتائج أو عواقب تشبع بعض حاجاته أو رغباته، وربما كانت هذه الحقيقة هي المسلمة التي تمكن وراء مفهوم الدافعية، حيث يشير هذا المفهوم إلى حالات شعورية داخلية، وإلى عمليات تحض على السلوك وتوجيهه وتبقي عليه⁽¹⁾.

يستخدم مصطلح الدافعية أيضاً للإشارة إلى مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي اختل، والدافع بهذا المفهوم يشير إلى نزعة للوصول إلى هدف معين، وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات داخلية، أو رغبات خارجيه⁽²⁾.

ويعرف أحمد أمين فوزي الدافعية بأنها "حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي والفيولوجي"⁽³⁾.

ويعرفها باهي وشلبي بأنها "طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي، ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة له وظيفياً في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية، ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة، مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين"⁽⁴⁾.

(1) عبد الحميد نشواتي، علم النفس التربوي، ط4، دار الفرقان، عمان، 2003، ص206.

(2) صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، ط6، دار المسيرة، عمان، 2008، ص192.

(3) وفاء درويش، علم النفس الرياضي: نظريات وتطبيقات، ط1، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء، الإسكندرية، 2014، ص54.

(4) مصطفى حسين باهي، أمينة إبراهيم شلبي، الدافعية: النظريات والتطبيقات، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، 1999، ص7.

ويعرف **يونغ Young** الدافعية من خلال المحددات الداخلية بأنها عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين⁽¹⁾.

ويعرفها **هب Hebb** بأنها عملية يتم بمقتضاها إثارة نشاط الكائن الحي وتنظيمه وتوجيهه إلى هدف محدد⁽²⁾.

وأشار **فيذر** بأن الدافعية استعداد شخصي ثابت نسبياً، قد يكون له أساس فطري ولكنه نتاج أو محصلة عمليات التعلم المبكرة للاقتراب نحو المنبهات أو الابتعاد عنها⁽³⁾.

ويعتبر **بثري وجوفرن Petri et Govern** الدافع شكلاً من أشكال الإستثارة الملحة التي تخلق نوعاً من النشاط أو الفعالية⁽⁴⁾.

أمّا **ماسلو Maslow** فقد عرف الدافعية بأنها خاصة ثابتة، ومستمرة، ومتغيرة، ومركبة، وعمامة، تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي⁽⁵⁾.

من استعراضنا للتعريفات السابقة نجد أنّ الدوافع هي موجّهات لسلوك الأفراد بل وتثير هذا السلوك للقيام بتحقيق هدف معين هو الغاية النهائية للدافع، والدوافع لا يمكن قياسها بطريقة مباشرة والذي يخضع للقياس هو السلوك الناشئ عن الدافع.

(1) عبد اللطيف محمد خليفة، معتز سيد عبد الله، الدوافع والانفعالات، ط1، مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، 1997، ص18.

(2) عبد الحليم محمود السيد وآخرون، علم النفس العام، ط3، مكتبة غريب، القاهرة، 1990، ص419.

(3) معصومة سهيل المطيري، الصحة النفسية: مفهومها - اضطراباتها، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 2005، ص78.

(4) محمد فرحان القضاة، محمد عوض الثرثوري، أساسات علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق، دار حامد، عمان، 2006، ص165.

(5) عبد اللطيف محمد خليفة، مقياس الدافعية للإنجاز، دار غريب، القاهرة، 2006، ص7.

2-2- الدافعية في المجال الرياضي:

تعرف الدافعية في المجال الرياضي بأنها "استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين"⁽¹⁾.

ويعرفها حماد على أنها "جنوح اللاعب/ اللاعبة على بذل جهد لتحقيق هدف معين نتيجة قوى داخلية أو خارجية"⁽²⁾.

كما يشير ويليام William في كتابه "التدريب والدافعية" أنّ استثارة الدافع الرياضي يمثل من 70-90% من العملية التدريبية، ويرى أنّ التفوق الرياضي يتطلب اكتساب اللاعب النواحي المهارية والخطئية للأداء، ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات والتدريب عليها لصقلها وإتقانها"⁽³⁾.

ويذكر راتب أنّ الدافعية تقوم بدور رئيسي في الرياضة من حيث الوظيفة التوجيهية للسلوك التي تؤدي إلى زيادة المثابرة في التدريب والارتقاء بمستوى المهارة، أو من حيث الوظيفة التنشيطية المتمثلة في أفضل حال للاستثارة أثناء المنافسة"⁽⁴⁾.

ويشير المقدادي والعمامرة "لقد احتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة في مجالات الدراسة والبحث سواء في مجال سيكولوجية المنافسات أو علم النفس الرياضي، وشهد القرن الحالي محاولات جادة لتفسيرها، لذا فطن العديد من الباحثين إلى أنّ دراسة الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف

(1) حسن السعود، محمد سليمان عيده، الرياضة والصحة، ط1، دار يافا، عمان، 2014، ص72.

(2) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص241.

(3) ياسين رمضان، علم النفس الرياضي، ط1، دار أسامة، عمان، 2008، ص101.

(4) رعد حسن حسني أبو شنب، العلاقة بين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2015، ص13.

مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر أهمية الذي يحرك اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية والعالمية (1).

ويؤكد علاوي أنّ الدافعية من بين أهم الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي، إذ يهيمه أن يعرف لماذا يقبل بعض اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة؟ أو لماذا يمارس بعض اللاعبين ألعاباً أو أي أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى، كما يهيمه أن يفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية، في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة ويتركونها في منتصف الطريق؟ وما أهمية الحوافز أو البواعث أو المثبرات التي يمكن أن تحفز أو تثير اللاعب للوصول لأعلى المستويات الرياضية، وهم بذلك كله يتساءلون عن الدافعية وأهميتها وطرق استثمارها تطبيقياً في عملهم التربوي الرياضي (2).

2-3- مصادر الدافعية في المجال الرياضي:

يتفق أغلب الباحثين في علم النفس الرياضي على أنه يمكن تقسيم الدافعية في المجال الرياضي من حيث مصدرها إلى قسمين هما:

2-3-1- الدافعية الداخلية:

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة بالحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه، والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل الرضا، السرور، المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها، أو التي

(1) نشوة سنان نايف هنداوي، العلاقة بين مفهوم الذات ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مديرية جنين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2012، ص17.

(2) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص157.

تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناتجة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

2-3-2- الدافعية الخارجية:

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي فعلى سبيل المثال، يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي، كما يدخل في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية، أو كالحصول على مكافآت أو الجوائز أو الحصول على الدعم الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها⁽¹⁾.

2-3-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

تتضمن عملية الدافعية في المجال الرياضي الإجابة عن تساؤلات ثلاثة:

- ✓ ماذا نقرر أن نعمل؟ اختيار نوع الرياضة
- ✓ ما مقدار تكرار العمل؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب
- ✓ كيفية إجادة العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة

وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني، فأنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك، في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أما بخصوص الإجابة على السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب

(1) محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط6، مركز الكتاب، القاهرة، 2007، ص215.

باعتبار أنّ مستوى الأمتلّ للدافعية خاصة في موقف الاختبار والمنافسة يتطلب مستوى ملائم من الاستثارة ، حيث أنّ لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق في وقت المنافسة أفضل أداء⁽¹⁾.

2-5- مفهوم دافعية الإنجاز:

يعتبر موراي Murray أول من أدخل مفهوم الدافعية للإنجاز إلى التراث النفسي من خلال دراساته المتعمقة بديناميات الشخصية، حيث عرفها على أنّها الرغبة أو الميل إلى عمل الأشياء بسرعة وعلى نحو أفضل بقدر الإمكان، إلا أنّ هذا المفهوم بدأ بالإنّشار في بداية الخمسينيات من خلال الدراسات التي أجراها ماكلياند وأتكسون وفيذر وزملائهم⁽²⁾.

ويعرف **أتكنسون** الدافعية للإنجاز بأنّها "استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الإنسان ومثابرتة في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف، يترتب عليه درجة معينة من الإثباع، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى معين للامتياز"⁽³⁾.

ويرى **ماكلياند** أنّ دافعية الإنجاز هي "الأداء في ضوء مستوى الامتياز أو مجرد الرغبة في النجاح"⁽⁴⁾.

ويعرف **جابر عبد الحميد** دافعية الإنجاز بأنّها "كفاح الفرد لأداء المهام والأعمال الصعبة على أفضل شكل"⁽⁵⁾.

(1) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي: المفاهيم والتطبيقات، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007، ص ص73-74.

(2) محمد بني يونس، مبادئ علم النفس، ط1، دار الشروق، عمان، 2004، ص382.

(3) ياسين رمضان، مرجع سابق، ص106.

(4) إدوارد ج موراي، الدافعية والانفعال، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، ط1، دار الشروق، الكويت، 1988، ص ص193-194.

(5) محمد عبد العزيز سلامة، مفاهيم في سيكولوجية التنافس الرياضي، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2013، ص67.

وأوضح نائر أحمد الغباري بأنّ الدافعية للإنجاز هي "الرغبة في القيام بعمل جيّد والنجاح فيه، بحيث تتميز هذه الرغبة بالطموح والاستمتاع بمواقف المنافسة، والسعي بقوة للعمل بشكل مستقل في مواجهة المشكلات وحلها، وتفضل المهمات التي تتطوي على قدر من المجازفة بدل المهمات التي لا تتطوي على أي مجازفة"⁽¹⁾.

2-6- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز:

تعددت النظريات المتناولة لدافعية الإنجاز، وذلك بحسب الأطر النظرية التي انطلق منها كل باحث، نذكر منها ما يلي:

2-6-1- نظرية هنري موراي (1953/1938): H.Murray:

يعتبر العالم الأمريكي هنري موراي أول من قدم مفهوم الدافعية للإنجاز، بحيث حدد قائمة تشمل على 28 حاجة ذات أصل نفسي من بينها الحاجة إلى الإنجاز، وتتمثل أساساً هذه النظرية أنّ القوة الدافعة تتطلق أصلاً لدى الفرد من الحاجات والحاجة هي التي تجعل الفرد ينقل من مواقف غير مشبعة إلى مواقف تحقق له إشباع تلك الحاجة، وقد بين موراي مفاهيم الحاجة وحددها بثلاث مفاهيم هي:

1- شدة الحاجة: حيث لابد وأن تكون هناك حاجات أكثر إلحاحاً من حاجات أخرى، وشدة الحاجة ترتبط طردياً بشدة الدافع، حيث أنّ الدافع ينشط لإشباع حاجة أشد درجة لابد وأن يكون أكثر قوة من الدافع الذي ينشط لإشباع حاجة ذات شدة أقل.

2- مرونة الحاجة: وهذه المرونة لازمة لاكتساب الحاجة والشمول وسعة المدى وتفسر كون الحاجة مشتقة من الموقف.

(1) صارة حمري، علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، 2011-2012، ص 48.

3- ديناميكية الحاجة: وهذا المفهوم يؤكد صحة المجال النفسي للفرد من ناحية الاتزان والاستقرار أو التوتر وعدم الاتزان⁽¹⁾.

2-6-2- نظرية ماكلياند 1953 Maclelland:

اختر ماكلياند وزملائه حاجة الإنجاز من قائمة موراي للحاجات النفسية وأطلقوا عليها الدافع للإنجاز ويعني الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من أجل النجاح وحاول ماكلياند إضافة تعريف وظيفي آخر بأنه "حاجة الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل مما أنجز قبل ذلك بكفاءة وسرعة بأقل جهد وأفضل نتيجة"⁽²⁾.

وقد أشار ماكلياند وآخرون إلى أنّ هناك ارتباطاً بين الخبرات السابقة والأحداث الإيجابية وما يحققه الفرد من نتائج، فإذا كانت مواقف الإنجاز الأولية إيجابية بالنسبة للفرد فإنّه يميل للأداء والانهماك في السلوكيات المنجزة، أمّا إذا حدث نوع من الفشل، وتكونت هناك بعض الخبرات السلبية، فإنّ ذلك سوف ينشأ عنه دافع لتحاشي الفشل.

إذن تشير نظرية ماكلياند إلى أنّه في ظل ظروف ملائمة سوف يقوم الأفراد بإنجاز المهام والسلوكيات التي دعمت من قبل، فإذا كانت المهام الموكلة مدعمة بمواقف إيجابية، فإنّ الفرد سيعمل بأقصى طاقاته، ويبذل كل جهده في هذا الموقف⁽³⁾.

(1) مراد قهلوز، الأنماط القيادية لمديري المؤسسات التربوية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية الرياضية، جامعة الجزائر 3، 2014/2013، ص 93-94.

(2) يحيى قذيفة، تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضية لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية مسيلة، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الحاج لخضر - باتنة، 2014/2013، ص 64.

(3) عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب، القاهرة، 2006، ص 109.

2-6-3- نظرية أتكينسون Atkinson:

في منتصف الستينات قدم أتكينسون نظرية شاملة في الدافعية للإنجاز والسلوك يفترض أتكينسون أن ميل الفرد لتحقيق هدف ما يتحدد بناءً على محصلة ثلاث عوامل هي: الحاجة للإنجاز أو الدافع للإنجاز، احتمالية النجاح، والقيمة الحافزية للنجاح من ناحية أخرى، فإنّ المواقف التحصيلية غالباً ما يستثار فيها لدى الفرد الخوف من الفشل، لذلك فإنّه يوجد في هذه المواقف ميل لتجنب الفشل وهو أيضاً محصلة ثلاث عوامل هي: الدافع لتجنب الفشل، احتمالية الفشل، والقيمة الحافزة للفشل.

من منظور أتكينسون، فإنّ قوة دافعية الشخص للعمل من أجل هدف ما، يحدد من خلال القوة للميل للقيام بالمهمة والقوة للميل لتجنب الفشل، ولذلك تكون الدافعية للإنجاز مرتفعة عندما تكون الحاجة للإنجاز تفوق الدافع لتجنب الفشل⁽¹⁾، كما يؤكد أتكينسون على أنّ الدافع لإنجاز النجاح والدافع لتجنب الفشل مترابطان، فإذا كان الفرد مدفوعاً بالنجاح، فسيحاول أداء المهام التي تكون احتمالية نجاحها مساوية لاحتمالية فشلها، وتكون قيمة الباعث للنجاح مرتفعة عند هذا المستوى من الاحتمالية، أمّا إذا كان الفرد مدفوعاً بالخوف من الفشل، فيتجنب أداء مثل هذه المهام المتساوية من حيث احتمال النجاح والفشل، وسيختار المهام الأكثر سهولة لتخفيض احتمالية الفشل، أو المهام الأكثر صعوبة، حيث يمكن عزو الفشل إلى الصعوبة وليس إلى نفسه⁽²⁾.

2-6-4- نظرية العزو السببي: (Attribution)

تؤكد نظرية العزو على أهمية الأسباب التي يدركها الفرد لنجاحه أو فشله في المهام التي يقوم بها، فعندما ينجح أو يفشل الفرد في مهمة ما، فإنّه يبدأ في البحث عن الأسباب التي تقف وراء نجاحه أو فشله،

(1) أحمد يحيى الزق، علم النفس، دار وائل، عمان، 2006، ص236.

(2) www.acofps.com/vb/attachment.php?attachmentid=1483

ويرجع الفرد عادة نجاحه أو فشله إلى أربعة أسباب هي: القدرة (Ability)، الجهد (Effort)، صعوبة المهمة (Task Difficulty)، والحظ (Luck).

وترى نظرية العزو أنّ الأسباب التي يدركها الفرد تؤثر على دافعيته وبالتالي على أدائه المستقبلي إضافة إلى الأداء، فإنّ العزو يؤثر على انفعالات أو عواطف الفرد، إذ تنتاب الفرد مشاعر إيجابية أو سلبية بعد النجاح أو الفشل في ضوء الطريقة التي يعزو بها.

يعتبر واينر من أبرز أعلام هذه النظرية، وقد صنف العوامل السببية التي يعزو لها الفرد إلى ثلاثة أبعاد سببية هي:

1- **موقع الضبط (Locus of Control):** وتشير إلى ما إذا كان الفرد يعزو نجاحه أو فشله إلى عوامل داخلية أو عوامل خارجية.

2- **الثبات (Stability):** وتشير إلى ما إذا كان الفرد يعزو نجاحه أو فشله إلى عوامل مؤقتة أو دائمة.

3- **القابلية للضبط (Controllability):** وتشير إلى ما إذا كان الفرد يعزو نجاحه أو فشله إلى عوامل يمكن التحكم بها أو إلى عوامل لا يمكن التحكم بها⁽¹⁾.

جدول رقم (1): تصنيف عوامل العزو حسب الأبعاد السببية⁽²⁾.

العزو	ثابت/غير ثابت	داخلي/خارجي	قابل للتحكم/غير قابل للتحكم
العزو	الثبات	موقع الضبط	القابلية للضبط
القدرة	ثابت	داخلي	غير قابل للتحكم
الجهد	غير ثابت	داخلي	قابل للتحكم
الحظ	غير ثابت	خارجي	غير قابل للتحكم
صعوبة المهمة	ثابت	خارجي	غير قابل للتحكم

(1) أحمد يحيى الزق، مرجع سابق، ص ص 237 - 238.

(2) Joanne thatcher et al, sport and exercise science, learning metters, london, 2009, p72.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أنّ القدرة والجهد يعتبران ضمن البعد الداخلي، أمّا الحظ وصعوبة المهمة فيدخلان ضمن البعد الخارجي. كما تعتبر القدرة وصعوبة المهمة عاملان ثابتان وغير قابلان للتحكم، بينما الجهد والحظ أعتبرا غير ثابتان وهذا نظراً لتغيرهما مع الوقت، يتميزان بعدم الثبات أو الاستقرار. وتعتبر القدرة والحظ وصعوبة المهمة عوامل لا يمكن التحكم فيها ، أمّا الجهد فهو قابل للتحكم.

2-7- مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي:

يرى علاوي أنّ وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية، يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضي والتي يقصد بها استعداد الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من مستويات أو معايير التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفعالية والمثابرة كالتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية⁽¹⁾.

ويعرفها بدران بأنها "منظومة متعددة الأبعاد تعمل على إثارة الجهد المرتبط بالمجال الرياضي والإنجاز وتحدد طبيعته ووجهته وشدته ومدته بهدف الإنجاز المميز للأهداف"⁽²⁾.

كما يعرفها أسامة راتب بأنها "الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة، كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل، والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها"⁽³⁾.

(1) محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، نفس المرجع السابق، ص ص 96-97.

(2) عمرو حسن أحمد بدران، علم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، 2005، ص 170.

(3) أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين: دليل المدربين وأولياء الأمور، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 157.

من خلال استعراضنا لهذه التعريفات يمكن القول أنّ دافعية الإنجاز في المجال الرياضي هي استعداد الرياضي لبذل أقصى جهد للتغلب على المعوقات التي تواجهه في المنافسات الرياضية من أجل تحقيق هدف معين.

2-8- مكونات دافعية الإنجاز الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إلى أن أهم المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي هما: دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.

2-8-1- دافع إنجاز النجاح:

يمثل هذا الدافع الدافعية الداخلية للاعب للإقبال على ممارسة الأنشطة ومحاولة التفوق فيها وبالتالي الشعور والإحساس بالرضا والسعادة، وهو حالة داخلية في الفرد توجهه وتحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه، كما أنّ هذا الدافع يختلف من لاعب لآخر ومن لعبة لأخرى.

2-8-2- دافع تجنب الفشل:

وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل والذي يتمثل بالاهتمام المعرفي بعواقب ونتائج الفشل في الأداء والوعي الشعوري بانفعالات غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز الرياضي، ويكون هذا الدافع واضحا عند اللاعب كلما ارتفع خوف وقلق اللاعب من احتمال توقع الفشل، أي كلما اعتقد بقلّة فرصه في احتمال تحقيق النجاح⁽¹⁾.

كما أشار أسامة كامل راتب (1997) إلى الخصائص التي تميز سلوك اللاعب ذو (دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل) أثناء التدريب والمنافسة، فاللاعب ذو دافع إنجاز النجاح يبذل الجهد لأثّه يعرف قيمة النجاح وما يصاحبه من نتائج ومشاعر إيجابية. وينظر إلى المكسب كنتيجة لاستعداداته وقدراته ويكون نتيجة ذلك زيادة الثقة في مقدرته على تكرار الخبرات الناجحة فيما بعد، وعندما يواجه بعض

(1) هديل عامر عمر أبو بكر، مرجع سابق، ص 22-23.

مواقف الفشل، فإنّه يفسرها بسبب التقصير في بذل المجهود المناسب، وليس كنوع من القصور في استعداداته وقدراته، بمعنى أنّ خبرة الفشل تزيد من دافعيته نحو بذل الجهد ولا تثبط عزيمته عن بذل الجهد لتحقيق النجاح، ويتميز سلوكه أثناء اللعب باستخدام أسلوب المبادأة والهجوم وليس النجاح والحذر الشديد. أمّا اللاعب الذي يتميز بدافع تجنب الفشل يبذل الجهد في التدريب أو المنافسة تجنباً لحدوث الفشل وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واستياء، لذلك يميل إلى اللعب الدفاعي والحذر الشديد من الوقوع في الخطأ، يفسر الفشل نتيجة القصور في قدراته، والنجاح نتيجة الحظ، فهو كثير الشك في مقدرته ويعاني المزيد من القلق، حيث ينخفض مستوى أدائه في موقف التقييم في المنافسة، وهو كثير التفكير في الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء، لذلك فهو يفكر كثيراً في الانسحاب من الرياضة⁽¹⁾.

2-9- الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز العالية:

- تعتبر دافعية الإنجاز من بين الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي، ومن بين أهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز ما يلي:
- ✓ يهتم بالامتنياز أو التفوق من أجل التفوق أو الامتياز ذاته، وليس من أجل ما يمكن أن يترتب عليه من مكافآت أو فوائد أو مكاسب خارجية.
 - ✓ يهتم بالإنجاز في ضوء معايير ومستويات يضعها لنفسه، إذ لا يتأثر بأية مستويات أو معايير يضعها غيره.
 - ✓ يميل إلى المواقف التي يستطيع التحكم فيها بنفسه، ويقصد بذلك تلك المواقف التي يتحمل فيها مسؤولية سلوكه ونشاطه وأدائه.
 - ✓ يضع لنفسه أهدافاً مدروسة تتميز بالمخاطرة المحسوبة ومثيرة للاهتمام مع اهتمامه بالأهداف المستقبلية ذات المدى البعيد.

(1) أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، مرجع سابق، ص 159 - 160.

- ✓ يملك القدر الكبير من الدافعية والثقة بالنفس.
- ✓ يجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة (أي التي لا تتميز بالصعوبة البالغة) والتي لا تنطوي على نتائج ترتبط بحتمية الفشل أو نتائج مضمونة النجاح.
- ✓ يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل وذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة.
- ✓ يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال اشتراكه في مواقف الإنجاز.
- ✓ يفضل العمل مع زميل آخر على أساس محك القدرة ومستوى الأداء وليس على أساس محك الصداقة.
- ✓ يميل للتعلم بصورة أسرع بالمقارنة مع الآخرين والأداء بكفاءة وإصلاح الأخطاء بصورة ذاتية.
- ✓ يتسم بمستوى عالي من فاعلية الذات ودافعية الكفاءة والقدرة على إدراك قدراته واستطاعته⁽¹⁾.

2-10- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز:

هناك مجموعة من العوامل التي تتفاعل بصورة متحركة لتؤثر في مستوى الإنجاز ومن ضمن هذه العوامل التي تؤثر في دافعية الإنجاز الرياضي ما يلي :

- 1 - **رؤيا المستقبل:** تمثل الأهداف الشخصية للمستقبل عنصراً مهماً لزيادة دافعية الإنجاز العالي، إذ أنها مصدر للطاقة والتشجيع إلى الإنجاز وممارسة الأنشطة التي تحقق هذه الأهداف.
- 2- **توقع الهدف:** ليس الهدف وحده يوجه دافع الإنسان، ولكن نوع التوقع ومستواه، فالرياضي الذي لديه توقع سلبي، فإن ذلك يؤثر في انخفاض درجة الإنجاز، لذلك من الأهمية بمكان مساعدة الرياضي على التقييم الواقعي لمستوى الهدف.
- 3- **خبرات النجاح:** إن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها الرياضي النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد في استمرار ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة نتيجة تحقيق هذه الأهداف.

(1) محمد علي عطية، محمد سليمان الخزاعلة، الرياضة وعلم النفس، ط2، دار صفاء، عمان، ص 55-56.

4- **التقدير الاجتماعي:** تتأثر دافعية الإنجاز بحاجة الرياضي إلى الحصول على الاستحسان والقبول والتقدير الاجتماعي من الأشخاص المهمين بالنسبة إليه كالأسرة والمدرّب، والإدارة والأصدقاء، ومن ثم فإنّ توقعات هؤلاء نحو الأهداف المطلوب من الرياضي تحقيقها تمثل دافعاً قوياً له نحو السعي نحو الامتياز والتفوق للحصول على تقديرهم ومن ثمّ تدفعه إلى بذل أقصى جهد وتحقيق أفضل أداء أمام الآخرين.

5- **الحاجة إلى تجنب الفشل والنجاح:** الخوف من الفشل يمكن أن يؤدي إلى تحسين الأداء للرياضي، ولكنّه يؤثر سلباً على روح المخاطرة بحيث يميل اللاعب إلى استخدام خطط اللعب الدفاعية بدلاً من خطط اللعب الهجومية، كما يعوق استثارة الطاقة الكامنة للنجاح، كذلك فإنّ الخوف من النجاح يمكن أن يؤثر في السلوك الإنجازي للرياضي، إذ يرى الرياضي أن النجاح والارتقاء إلى مستوى أفضل يفقده بعض المميزات مثل التفوق والتميز بين أقرانه.

6- **تقدير الذات:** إنّ مفهوم الرياضي عن نفسه أو مدى اعتباره وثقته في استعداداته وقدراته هو ما يطلق عليه تقدير الذات من حيث كونه العامل المهم الذي يؤثر في سلوك الإنجاز من حيث الاختيار والمثابرة ونوعية الأداء.

7- **الحاجة إلى الإنجاز:** تعد درجة الشعور بالحاجة إلى الإنجاز سمة عامة، ولكن مستوى شدتها يعتمد على النشاط أو الموقف، أي أنّ اللاعب يمكن أن يتميز سلوكه الإنجازي بدرجة عالية في موقف معين أو في منافسة محددة أكثر من موقف آخر، ويتوقف ذلك بدرجة كبيرة على قيمة الحافز الذي يحصل عليه في ضوء احتمال النجاح أو الفشل، ومستوى الحاجة إلى الإنجاز يتوقع أن يؤثر في سلوك الرياضي من حيث تحمل المخاطر والاستمرار في التمرين وتطوير الأداء⁽¹⁾.

(1) عكلة سليمان الحوري، كامل عبود العزاوي، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الكتاب الثقافي، بغداد، 2009، ص ص 27-

خلاصة:

تعد الدافعية للإنجاز من المواضيع المهمة في دراسة الجانب النفسي للأفراد والتي حازت على اهتمام الكثير من العلماء والباحثين في مجالات عديدة ومنها المجال الرياضي، حيث اعتبرت دافعية الإنجاز فيه مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها متغير يثير اللاعب ويحركه لتحقيق التفوق والإنجازات الرياضية، فمهما كان مستوى الإعداد والتخطيط فإنه تبقى إرادة اللاعب ودافعية اللاعب نحو الإنجاز وحرصه على الفوز والنجاح نقطة الفصل في التفوق.

الفصل الثالث

الكرة الطائرة

تمهيد:

تحتل الكرة الطائرة مكانة متميزة في العالم كغيرها من الألعاب الرياضية الأخرى، وماتزال تنال الإعجاب الجماهيري عند متتبعي الرياضة، وأخذ الاهتمام بها يتزايد مما جعلها من الألعاب الأكثر شعبية في دول عديدة من العالم، لما لها من خصوصيات ومتطلبات تتصف بالبساطة والتشويق، وإمكانية ممارستها في أي مكان سواء في القاعات الرياضية المغلقة أو في الساحات المكشوفة.

استخدمت في بداية ظهورها على يد ويليام مورغن William Morgen كلعبة ترويجية للحفاظ على مستوى اللياقة وقضاء وقت الفراغ، لكنها تحولت في العصر الحديث إلى لعبة أولمبية بعد أن دخلت الدورات الأولمبية في سنة 1964 في طوكيو، وأصبحت لها متطلبات عالية بدنياً، مهارياً، خططياً، نفسياً، التي تشكل في مجموعها وحدة متكاملة يجب مراعاتها والاهتمام بها كشرط أساسي عند إعداد لاعبي/لاعبات الكرة الطائرة لتحقيق التفوق والنجاح.

3-1- تعريف رياضة الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تتكون من فريقين متنافسين، يتكون كل فريق من ستة لاعبين، يفصل الفريقان بواسطة شبكة موضوعة في ملعب مقاسه 9×18 م، هدف هذه اللعبة هو جعل الكرة تسقط في ملعب المنافس، وإجباره على فقدان الكرة أو إعادتها فوق الشبكة بحيث تسقط خارج الملعب، ويسمح لكل فريق بلعب الكرة حتى ثلاث مرات في جانب ملعبهم قبل أن تعبر الشبكة، وتضرب الكرة بأي جزء من الجسم فوق الوسط بشرط عدم استقرارها، وإذا استقرت الكرة لحظة بين ذراعي أو يدي اللاعب، تعتبر الكرة محمولة ويحتسب خطأ، ويجب أن تضرب الكرة بطريقة واضحة فقط، أما إذا رفعت أو دفعت فإثها تعتبر كرة محمولة⁽¹⁾.

3-2- خصائص رياضة الكرة الطائرة:

تختص لعبة الكرة الطائرة عن الألعاب الجماعية الأخرى بما يأتي:

- شكل ومساحة الملعب الذي يفصل الفريقين كل على حدة في نصف ملعبه، وكذلك تحديد عدد أفراد لاعبي الفريق وطريقة التعامل فيما بينهم لتسجيل النقاط.
- تعامل اللاعب مع الكرة باللمس فقط بالإضافة إلى الشروط المحددة لعدد اللمسات المسموح بها داخل أعضاء الفريق الواحد بما لا يزيد عن ثلاثة.
- بالرغم من اتفاق الكرة الطائرة مع الألعاب الأخرى في التخصيص الوظيفي للاعبين (لاعب مهاجم، لاعب معد)، إلا أن قواعد اللعبة تحدد توزيعاً لمراكز اللاعبين، مما يحول دون بقاء التخصص في اللاعبين المهاجمين واللاعبين المدافعين طول فترة اللعب.

(1) إلين وديع فرج، الكرة الطائرة: دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1990، ص45.

- قوانين اللعب التي تمنع مسك الكرة أو قذفها أو دفعها وما إلى ذلك يزيد اللعبة صعوبة، إذ يستلزم أن يكون الأداء التكتيكي للمهارات الأساسية فيها دقيقاً في الحركة والتوجيه.
- خصائص اللعبة تستلزم نمطاً خاصاً لمتطلبات التحضير البدني للاعبين، فمساحة الملعب الصغيرة بالنسبة لعدد لاعبي الفريق، يستلزم قدرة على الجري، تختلف في نوعيتها عما نراه في ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى.
- يثب اللاعب ما بين 100 إلى 200 وثبة من مسافة جري بسيطة نسبياً إلى أقصى ارتفاع ممكن، مما يستلزم قوة كبيرة في الوثب العالي.
- يلزم اللعب عدداً كبيراً من الضربات الساحقة، تتطلب أقصى قوة في عضلات الذراعين، مع الدقة في توجيه الكرة بسرعة مئات الأميال في الساعة الواحدة.
- سرعة حركة الكرة في اللعب تتطلب أن يكون اللاعبون على مستوى عال من القدرة على سرعة الانتقال وسرعة رد الفعل.
- تتطلب اللعبة قدرة عالية في الرشاقة نتيجة اندماج مجموعة من الحركات في مساحة ضيقة، كما في حالة السقوط على الأرض أثناء تمرير الكرة لأعلى.
- صغر مساحة الملعب، يستلزم جهداً عصبياً عالياً، فالألعاب ذات الملاعب الواسعة تسمح بوجود فترات راحة للاعبين بعض الشيء بين الحين والآخر أثناء اللعب، بينما في الكرة الطائرة، فإن اللاعب يلزمه قدرة عالية من التركيز طوال فترة اللعب، خاصة وأن الكرة تتغير في الاتجاه كل 2 إلى 4 ثواني في عملية اللعب بمتوسط 9 مرات، ويحد أقصى يستغرق حوالي 50 ثانية.

- بالرغم من وجود زمن محدد للمباراة فإنّ المباراة قد تستغرق 40د، وقد استغرقت أطول مباراة دولية في الدورة الأولمبية عام 1964 ثلاث ساعات ودقيقتين وكانت هذه المباراة بين الاتحاد السوفياتي وتشكوسلوفاكيا، ممّا يشير إلى مدى ما تتطلبه الكرة الطائرة من قدرات بدنية ونفسية عالية جداً⁽¹⁾.

3-3- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

المهارات الأساسية هي تلك الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية، وتمثل هذه المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة العمود الفقري لها، فلا يتم أي إنجاز أو حتى محاولة الوصول إليه، إلا من خلال الإتقان لمثل هذه المهارات الحركية⁽²⁾. وتنقسم المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة إلى (6) مجموعات هي:

- 1- مهارة الإرسال.
- 2- مهارة الدفاع عن الإرسال.
- 3- مهارة الإعداد.
- 4- مهارة الضرب السابق.
- 5- مهارة حائط الصد.
- 6- مهارة الدفاع عن الملعب⁽³⁾.

(1) نفس المرجع السابق، ص ص48-49.

(2) زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة: الاستراتيجيات الحديثة في تدريس وتدريب المهارات الأساسية، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2011، ص167.

(3) أسعد عدنان عزيز الصافي وآخرون، نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية بأداء بعض المهارات الدفاعية للاعب الحر في الكرة الطائرة، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد12، العدد1، 2012، ص ص114-115.

3-3-1- مهارة الإرسال:

الإرسال هو جعل الكرة في حالة اللعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المكان الخلفي الأيمن، ويمكن أن يضرب الكرة باليد (مفتوحة أو مغلقة) أو بأي جزء من الذراع بهدف عبورها من فوق الشبكة إلى الملعب المنافس⁽¹⁾. ويتميز الإرسال بأنه أحد المهارات الهجومية المهمة في الكرة الطائرة ذات التأثير الفعال في دفاع المنافس، إذ يستطيع اللاعب بإتقان أدائه كسب نقطة مباشرة لأن أداء اللاعب في الإرسال مستقلا وغير مرتبط بزملائه، كما أنّ خسارة الإرسال تعني إحراز الفريق المنافس على نقطة⁽²⁾. وتوجد أنواع عدة للإرسال بالكرة الطائرة هي:

1- الإرسال من الأسفل: ويكون على أنواع هي:

- الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل.
- الإرسال الجانبي من الأسفل.
- الإرسال الجانبي المعكوس من الأسفل (الروسي).

2- الإرسال من الأعلى : ويكون على أنواع هي:

- الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس).
- الإرسال الجانبي من الأعلى (الخطافي).
- الإرسال المتموج (الأمامي والجانبي).
- الإرسال الساحق⁽³⁾.

(1) إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص 77.

(2) ممدوح إسماعيل عيسى يوسف، قواعد ومهارات الكرة الطائرة، ط1، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء، الإسكندرية، 2015، ص 158.

(3) نفس المرجع، ص 159.

3-3-2- الدفاع عن الإرسال:

الدفاع عن الإرسال هو استخدام الكرة المرسلة من المنافس وتمريرها من أسفل إلى أعلى نتيجة ارتدادها على الساعدين بهدف توجيهها لزميل في الملعب⁽¹⁾. ويتميز بأنه أحد المهارات الدفاعية الهامة، وأي خطأ فيها يؤدي لفوز الفريق المنافس بنقطة، كما تؤثر نوعية الدفاع عن الإرسال على عمليتي الإعداد والهجوم، لذلك ينبغي أن تتوفر إمكان رفع الكرة عاليا ودقة توجيهها للزميل المعد⁽²⁾. وظهرت طريقة الدفاع عن الإرسال (الاستقبال) في السنوات الأخيرة بلاعبين متخصصين في كل فريق لهذه المهمة لأنها صعبة ومهمة على ضوء المستويات العالية الفنية للفرق المتقدمة في أداء الإرسالات المتنوعة⁽³⁾.

3-3-3- مهارة الإعداد:

الإعداد هو استلام الكرة باليدين فوق الرأس وأمامها تقريبا وتمريرها للأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين⁽⁴⁾، ويعتبر من العناصر الرئيسية والأساسية للتكنيك في لعبة الكرة الطائرة، وذلك من حيث تكرارها واستعمالها في اللعب وبدون إتقانها لا يمكن أن يستمر اللعب، ويعتبره علماء الكرة الطائرة في الاتحاد السوفياتي (سابقا) بأنه روح الهجوم (الضرب الساحق)، وذلك لأن نجاح الضرب الساحق يحتاج إلى إعداد على قدر عال من الدقة والتنوع من حيث البعد والقرب وكذلك من حيث ارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة⁽⁵⁾. وفيما يخص أنواع الإعداد نجد:

1- الإعداد الأمامي

2- الإعداد الخلفي

(1) إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص 92.

(2) أحمد آدم أحمد محمد، سهير أحمد محمد، الكرة الطائرة: المبادئ الأساسية وطرق تنظيم المنافسات وإدارتها، ط1، دار جامعة السودان، الخرطوم، 2014، ص 45.

(3) سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة: تعليم وتدريب وتحكيم، ط1، دار زهران، عمان، 2013، ص 53.

(4) إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص 100.

(5) عقيل الكاتب وآخرون، الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987، ص 23.

3- الإعداد بالسقوط

4- الإعداد من القفز⁽¹⁾.

3-3-4 مهارة الضرب الساحق:

الضرب الساحق أو الضرب الهجومي كما يطلق عليه أحيانا هو عبارة عن ضرب اللاعب الكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق مستوى الرأس للشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس⁽²⁾. يعتبر الضرب الساحق السلاح الأهم في اكتساب نقطة للفريق، كما أنّ الضرب الساحق يعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم ويثبت روح الحماس فيهم، ويدفع اللاعبين إلى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز⁽³⁾. وتوجد

أنواع عدة للضرب الساحق هي:

1- الضرب الساحق المواجه.

2- الضرب الساحق بالدوران.

3- الضرب الساحق السريع.

4- الضرب الساحق الجانبي (الخطافي).

5- الضرب الساحق من الملعب الخلفي⁽⁴⁾.

3-3-5 مهارة حائط الصد:

الصد هو قيام اللاعب أو أكثر من لاعب الصف الأمامي باعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب المنافس بالقرب من الشبكة برفع اليد أو كلتي اليدين فوق مستوى الحافة العليا للشبكة ولمس اللاعب للكرة⁽⁵⁾.

(1) عامر راشد الزبيدي، تمرينات مقدمة في الكرة الطائرة: تأثير تمرينات القوة المميزة بالسرعة في تطوير سرعة حركات الرجلين وتعلم الأشكال الحركية للإعداد بالكرة الطائرة، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2014، ص41.

(2) إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص116.

(3) سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة: مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، دار دجلة، عمان، 2009، ص203.

(4) شيماء علي خميس، الكرة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد4، العدد1، ص128.

(5) إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص136.

تعد مهارة حائط الصد من أهم مهارات الدفاع ضد الضربات الساحقة وترجع أهميتها إلى أنه يمتص قوة الضربة باصطدام الكرة في حائط الصد وكذلك يعطي الوقت لباقي اللاعبين لاتخاذ المواقف الدفاعية الصحيحة فضلاً عن ذلك تأثيره النفسي على اللاعب الضارب من الفريق الآخر⁽¹⁾. يتشكل حائط الصد بلاعبين، وهو الشائع والرئيسي في لعبة كرة الطائرة ثم يليه بلاعب واحد أمّا بثلاث لاعبين فهو قليل الاستعمال وتستخدمه الفرق ذات المستوى العالي جداً، فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عن الملعب، ويستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي⁽²⁾. أمّا أنواع حائط الصد فنجد:

1- حائط الصد الهجومي: وفيه تتحرك الذراعان بفاعلية أثناء صد الكرة ومحاولة ضربها في ملعب المنافس.

2- حائط الصد الدفاعي: وفيه تثبت الذراعان عند مقابلتهما للكرة أثناء الصد⁽³⁾.

3-3-6- مهارة الدفاع عن الملعب:

يعرف الدفاع عن الملعب بأنه استلام الكرة المضروبة ضرباً ساحقاً من المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتميرها من أسفل لأعلى بهدف توجيهها لزميل في الملعب⁽⁴⁾. يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب، وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع، وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه، ولهذا فإنّ الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم، فمهما كان

(1) محمود قاسم علي، القوة الانفجارية لعضلات الساقين وعلاقتها بأداء مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد 77، 2013، ص632.

(2) علي مصطفى طه، الكرة الطائرة: تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص137.

(3) أحمد آدم أحمد محمد، سهير أحمد محمد، مرجع سابق، ص52.

(4) إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص150.

الفريق متمكناً من أساليب الهجوم فيكون بلا جدوى وفاعلية إذا لم يكن متمكناً أيضاً من الدفاع عن الملعب⁽¹⁾. وتقسم أنواع الدفاع عن الملعب إلى ما يلي:

- 1- الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل
- 2- الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع من السقوط
- 3- الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة من الغطس (Dive)
- 4- الدفاع بالذراعين من الأعلى بالأصابع أو باليدين وهي مشابهة الأصابع أو بقبضة اليد الواحدة من الأعلى.
- 5- الدفاع عن الملعب بالرجلين⁽²⁾.

3-4- فسيولوجية الأداء في الكرة الطائرة:

يتوقف مستوى الأداء في الكرة الطائرة بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب وارتباطه بالعلوم الأخرى، وذلك بهدف الارتقاء بالأداء والوصول به إلى أعلى المستويات، ويتأثر مستوى أداء لاعبة الكرة الطائرة بعدة عوامل منها العوامل البيولوجية بما تحتويه من عوامل فسيولوجية ومرفولوجية، والبعض الآخر يرتبط بالعوامل التربوية والنفسية، إلا أنّ العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة تلك العوامل للتأثير على مستوى الأداء البدني بصفة خاصة في لعبة الكرة الطائرة، حيث يرتبط ذلك ارتباطاً وثيقاً بحمل التدريب وعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم ومقدرتها على مقاومة التعب والاستمرار في الأداء طوال المباراة، كما أنّ قدرة لاعبة الكرة الطائرة على إصدار الإشارات وارتباطها بدقة أداء المهارات، كل ذلك له أهمية بالغة في تحديد المستوى لتلك العناصر وأوامر تلك المهارات.

(1) علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 150.

(2) حسين سبهان صخي، عيداء محمد حسون، نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية في مستوى دقة أداء بعض المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة/ جلوس للاعبين، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 24، العدد 3، 2012، ص ص 381-382.

ويتضح من ذلك الدور الحيوي للجهازين العصبي والعضلي كأساس للجهاز الحركي وانعكاس ذلك على مستوى الأداء في الكرة الطائرة، كما أنّ الأجهزة الفسيولوجية على الجانب الآخر لها دور في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لهذه الحركات المتمثلة في الجانب البدني والمهاري ومواقف اللعب المتعددة.

ونظرا لطبيعة الأداء الحديث في الكرة الطائرة وما يتطلبه من زيادة كبيرة في حمل التدريب سواء من حيث الشدة أو الحجم، كان على المدرب أن يكون على معرفة بالمظاهر الفسيولوجية الناتجة عن تأثير الحمل على لاعبيه، لكي يتمكن من تقنيته والتدرج به والوقوف عند حد مناسب لا يتعدى الزيادة التي تتسبب في التأثير العكسي على الحالة الوظيفية والصحية للاعبة.

ونظرا لاختلاف نوعية الأداء في الكرة الطائرة وارتباط ذلك بمراكز اللعب وكذلك الواجبات المصاحبة لخطط اللعب، فإنّ الفروق الفردية واختلاف القدرات بين لاعبي الفريق له أهمية خاصة في عملية الإعداد والتخطيط للموسم التدريبي والوحدات والفترات المكونة له⁽¹⁾.

3-4-1- طبيعة الأداء في الكرة الطائرة:

تعتمد طبيعة الأداء في الكرة الطائرة على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية وتوظيفها خطيا، وبالرغم من صغر مساحة الملعب، فإن هذا يضع على اللاعب متطلبات بدنية تملئ عليه تغطية الملعب بسرعة عندما يحتاج موقف اللعب ذلك، سواء كانت هذه المواقف هجومية أم دفاعية.

وتعتمد المتطلبات الفسيولوجية لأداء مباراة في الكرة الطائرة على عدة عوامل منها معدل اللعب لهذه المباراة (worke rate)، وهذا المعدل يختلف من مباراة إلى أخرى تبعا لمستوى المنافسة، كما أن مركز اللعب يضع عليه متطلبات فسيولوجية معينة.

(1) علي مصطفى طه، مرجع سابق، ص 257.

وتتميز طبيعة الأداء المهاري في الكرة الطائرة بعدم ثبات طريقة الأداء من حيث تكرار الحركة، ولكن حركات اللاعب تتغير وفقا لمواقف اللعب وتغيرها، وبناءً على ذلك تزداد أهمية كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات وسرعة العمليات العصبية في أداء الاستجابات المناسبة اللازمة للقيام بالواجبات الحركية والمهارية المطلوبة حسب مواقف اللعب المختلفة⁽¹⁾.

3-5- متطلبات الأدوار في مراكز اللعب بالنسبة للاعبات الكرة الطائرة:

1- اللاعب المعدة: (La Passeuse)

أ- دورها وأدائها في الفريق:

- ✓ تمرير الكرة بدقة، فكلما زادت مسافة التمرير، كلما زادت الخطورة في عدم دقتها.
- ✓ تختار بسرعة أفضل حل هجومي لأنها أول من يصنع الهجوم.
- ✓ لا تتمسك بعملية إعداد معينة (نوع واحد، قوس معين، مهاجم واحد)
- ✓ لا تستعمل حركة دوران كبيرة، حتى لا تضيع فرصة لعب الكرة جيدا⁽²⁾.

ب- المقاييس التي يبني عليها انتقاء اللاعب المعدة:

- ✓ الصفات البدنية مثل (الخفة، السرعة، القوة، التوازن، التوافق، التنسيق... الخ)
- ✓ براعة وخفة اليدين (dexterité).
- ✓ مهارة التنقل بفعالية.
- ✓ اتزان انفعالي.
- ✓ أن تكون رائدة في الأداء اللفظي والحركي.
- ✓ معدل الطول: 177 سم⁽³⁾.

(1) نفس المرجع السابق، ص 258.

(2) سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي، ط1، دار زهران، عمان، 2013، ص149.

(3) Volley-Ball québec, Modèle de développement des athlètes en Volley Ball 2013-2017

www.VolleyBall.qu.ca/wp.content/uploads/2017/01/EXC-PSDE-2013-2017-VBP-FINALr2015.pdf

2- اللاعب المهاجمة: (L'attaquante De Pointe)

أ- دورها وأدائها في الفريق:

- ✓ ملاحظة نوع الكرات بالنسبة لها.
- ✓ ملاحظة الأماكن الخالية في ملعب الخصم.
- ✓ الاختيار السريع لنوع الضرب الساحق واتجاهه، تبعاً لملاحظة عدم اتجاه أيدي حائط الصد.
- ✓ التخلص من حائط الصد، إما بالضرب بعيداً عنه أو خلفه⁽¹⁾.

ب- المقاييس التي يبني عليها انتقاء اللاعب المهاجمة:

- ✓ قامة طويلة جداً.
- ✓ البنية الجسمية تكون قوية، حتى تساهم في الهجوم.
- ✓ لاعبة قوية، تمتلك إرسال سحق ممتاز.
- ✓ قدرات بدنية استثنائية.
- ✓ حمولة انفعالية عالية.

3- اللاعب الوسطية (La Centrale)

أ- دورها وأدائها في الفريق:

- ✓ تكون مهاجمة في الأوقات الأولى.
- ✓ تكون سريعة الحركة في الانتعاش.
- ✓ أداء كبير من حيث ارتفاع الهجوم والصد.
- ✓ تصنع نظام الحركة الهجومية.

(1) سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة: مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، مرجع سابق، ص ص 217-218.

ب- المقاييس التي يبني عليها انتقاء اللاعبة الوسطية:

- ✓ قدرات ذهنية جيدة من حيث مستوى الذكاء، اليقظة، التوقع، والإدراك.
- ✓ مهارة تحليل قدرات اللاعب المضاد.
- ✓ رائدة من حيث النظام الدفاعي للخط الأول.
- ✓ معدل الطول 190سم.

4- اللاعبة المهاجمة - المدافعة (Attaquante Réceptionneuse)

أ- دورها وأدائها في الفريق:

- ✓ سحق كل أنواع الكرات المعدة، وهذا في كل مراكز المعد.
- ✓ يساهم في بناء حائط الصد الثلاثي.
- ✓ يجب أن تعمل في الدفاع على التسجيل من جراء الكرات المستعادة جيداً لبناء هجوم جيد.

ب- المقاييس التي يبني عليها في انتقاء اللاعبة المهاجمة - المدافعة:

- ✓ صفات رياضية استثنائية.
- ✓ يجب أن تمتلك مهارات تقنية وتكتيكية جيدة.
- ✓ قدرات بدنية وتقني عالية (خاصة مهارة الاستقبال).
- ✓ معدل الطول هو "186 سم"⁽¹⁾.

5- اللاعبة الحرة (Libero):

أ- دورها وأدائها في الفريق:

- ✓ ينحصر أدائها ك لاعبة صف خلفي غير مسموح لها بتنفيذ أي ضربة هجومية من أي مكان⁽²⁾.

(1) www.VolleyBall.qu.ca.op.cit

(2) سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة: مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، مرجع سابق، ص101.

- ✓ اللاعب المفتاحية في مهارة استقبال الإرسال والدفاع.
- ✓ تقوم بتغطية الملعب بشكل كبير بمساعدة اللاعب المهاجمة المدافعة.
- ب- المقاييس التي يبنى عليها في انتقاء اللاعب الحرة:
 - ✓ صفة السرعة الإنتقالية، خفة الحركة (agilité) وقوة الأعضاء السفلى.
 - ✓ قدرات ذهنية عالية حتى تتحكم في اللعب الخلفي فقط.
 - ✓ تكون مناضلة في الدفاع مستعدة لكل شيء لاستعادة الكرة وعدم تركها تلمس الأرض.
 - ✓ معدل الطول " 171 سم" (1).

6- لاعبة حائط الصد:

- ✓ يجب أن تمتلك قوة القفز العالي لملاقاة الكرة.
- ✓ يجب أن تلاحظ المهاجمة وحركة ذراعها، حتى تتمكن من معرفة مسار الكرة واتجاهها.
- ✓ يجب معرفة تقدير ارتفاع المهاجمة، المدة الزمنية اللازمة لعبور الكرة فوق حافة الشبكة بعد ضربها.
- ✓ يجب أن تكون حركة الذراعين بجانب الجسم عالية على شكل قوس وفوق الشبكة، بحيث يكون اتجاه الكفين إلى الأرض في لحظة لمس الكرة لهما حتى تسقط إلى الأرض (2).

3-6- الإعداد البدني في الكرة الطائرة:

3-6-1- مفهوم الإعداد البدني:

يعد الإعداد البدني أحد الأركان المهمة في عملية تهيئة اللاعب للمشاركة في المباريات، ومن خلاله يمكن تحقيق كثير من الأهداف التربوية التي يمكن غرسها في نفس اللاعب وسلوكه، كما يعد الإعداد البدني

(1) www.VolleyBall.qu.ca.op.cit

(2) سعد حماد الجميلي، كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، مرجع سابق، ص 275.

العمود الفقري الذي يستند عليه كل أنواع الإعداد، فلا إعداد مهاري بدون الإعداد البدني ولا إعداد خططي ولا نفسي، فهو دائما القاعدة التي تبنى عليها أنواع الإعداد كلها⁽¹⁾.

ويقصد بالإعداد البدني في الكرة الطائرة قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الأحمال المختلفة، والقدرة على العودة للحالة الطبيعية بسرعة، كما تزداد أهمية التحضير البدني للاعب الكرة الطائرة في تحسين مستوى الأداء المهارى والخططي، كما أنه يساعد على سرعة تعلم المهارات الجديدة المركبة والمعقدة⁽²⁾.

3-6-2- أنواع الإعداد البدني:

3-6-2-1- الإعداد البدني العام:

يهدف الإعداد البدني العام إلى الارتقاء بمكونات القدرات البدنية بصفة عامة ورفع لياقة اللاعب كرياضي، كما ينبغي أن يكون اللاعب متمتعاً بقدر عالٍ من اللياقة البدنية العامة واللياقة الحركية المتصلة بالأداء الحركي الخاص بالكرة الطائرة خاصة القدرة، السرعة، الرشاقة، المرونة، الدقة، والتوافق للوصول إلى أعلى المستويات⁽³⁾.

ويعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في أداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي، ويحسن من مستوى قدراته البدنية لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي التي تصل بالحالة التدريبية للفرد إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.

(1) أحمد عريبي عودة، الإعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2014، ص32.

(2) [www.Sport.Ta4a.net/team-sports/volleyball11425=physical-setting in- volleyball.Html](http://www.Sport.Ta4a.net/team-sports/volleyball11425=physical-setting-in-volleyball.html)

(3) أحمد فارس محمد صالح، فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئ الكرة الطائرة في فلسطين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر - غزة، 2011، ص14.

ويرى بعض العلماء والخبراء أنّ الهدف من الإعداد البدني العام هو إكساب الفرد الصفات والعناصر البدنية الأساسية، وعلى الرغم من اختلاف العلماء في تحديد مكونات وعناصر اللياقة البدنية، إلا أنّ المكونات الأساسية تنحصر في: (القوة العضلية، السرعة التحمل، المرونة، الرشاقة، والتوازن)⁽¹⁾.

ويعد الإعداد البدني العام عاملاً هاماً في تدريب الكرة الطائرة، والذي يتم من خلاله رفع مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى اللاعب، وتحديداً في اللعبة التخصصية، وهي إعداد كامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج، ويتأسس عليه الإعداد الخاص، وتكمن أهميته بصورة كبيرة في فترة المباريات، وهو يعد العامل الرئيسي ذو التأثير الإيجابي الفعال في نتيجة المباراة، إذا كانت الفرق جميعها في نفس مستوى الأداء الفني والخططي.

3-2-6-2- الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى الارتقاء بمكونات القدرات البدنية الخاصة بهدف تأهيل اللاعب بدنياً وحركياً بشكل مؤثر وإيجابي في مهارات الكرة الطائرة، وينحصر في الاهتمام بتنمية القدرات البدنية كالمرونة والقدرّة والرشاقة والسرعة والتوافق والدقة، وبمنظرة عامة نجد أنّ المتطلبات البدنية تختلف من نشاط رياضي إلى آخر، فالقدرات البدنية للاعب كرة الطاولة تختلف عن القدرات البدنية للاعب الكرة الطائرة هذا من ناحية ومن ناحية أخرى، نجد أنّ الفرد الممارس لا يستطيع إتقان العديد من المهارات الحركية في حالة افتقاره إلى مكون من مكونات القدرات البدنية، ممّا يؤدي إلى تدني المستوى المهاري⁽²⁾.

وتعرفه إلين وديع فرج بأنه مجموعة من التدريبات، تختلف وتتباين في محتوياتها بالنسبة لكل نوع من

أنواع النشاط الرياضي، وتحتوي على الخصائص المميزة لكل منها⁽³⁾.

(1) محمد حسين عبد الله أبو عودة، مرجع سابق، ص 50.

(2) أحمد فارس محمد صالح، مرجع سابق، ص 15.

(3) إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص 221.

ويشير **خطابية** إلى أنّ الإعداد البدني الخاص في الكرة الطائرة هو تركيز على قدرات بدنية دون غيرها، وتختلف في محتوياتها لكل مهارة من المهارات⁽¹⁾.

وتضيف فرج بضرورة الاهتمام بالإعداد البدني الخاص بالكرة الطائرة، عن طريق استخدام التمارين التي تتلاءم وتتناسب مع خصائص اللعبة، وتعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي فيها⁽²⁾.

وتوضح دارلين وبترك **Darlene & Petrec** أنّ اللياقة البدنية في الكرة الطائرة ينبغي أن تكون وفقاً لمتطلبات الكرة الطائرة، ومن تمّ يكون مبدأ التدريب تخصصياً، وإذا ما كان النشاط يتطلب سرعة وقدرة ورشاقة، فإنّ التدريب يجب أن يتكيف ويتلاءم مع هذه المتطلبات⁽³⁾.

3-7 - القدرات البدنية في الكرة الطائرة:

القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء في لعبة الكرة الطائرة الحديثة التي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفرق، وذلك لأنّ مستوى اللياقة البدنية التي عليها الفريق تعتبر أحد الأسباب الهامة التي تسهم في تحقيق العديد من الانتصارات⁽⁴⁾. وتعد القدرات البدنية الدعامة الأساسية في أداء المهارات بصورة سليمة، فالممارس للكرة الطائرة يعلم مقدار حاجته لهذه القدرات، فرغم صغر الملعب مقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى، ممّا يتطلب أن تكون المتغيرات البدنية للكرة الطائرة كثيرة ومتنوعة، ويلزم توافرها بمستوى عالٍ، حيث يتطلب الأمر التحكم السريع من

(1) أكرم خطابية، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر العربي، عمان، 1996، ص257.

(2) إلين ودع فرج، مرجع سابق، ص221.

(3) أحمد فرس محمد صالح، مرجع سابق، ص16.

(4) أحمد عيسى البوريني، صبحي أحمد قبلان، كرة الطائرة: مهارات - تدريبات - إصابات، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2012، ص15.

اللاعب في تحركاته عن طريق الوقوف والجري والوثب وتغيير الاتجاه وبذل القوة بمقادير متباينة وتلبية دقيقة وسريعة وغير ذلك من المتغيرات⁽¹⁾.

ويرى أبو عودة (2009) أنّ القدرات البدنية هي عبارة عن صفات فطرية موجودة داخل جسم الإنسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادراً على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة أعضائه الداخلية وتنمية جهازه العظمي والوظيفي للوصول إلى أعلى كفاءة جسمية⁽²⁾.

وتضيف فرج بأنّ القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة أو إلى المكان المناسب، ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب للأعلى بصورة انفجارية لأداء الضربات بقوة كبيرة⁽³⁾. ويرى العديد من العلماء والخبراء على أنّ القدرات البدنية الخاصة بلاعب الكرة الطائرة هي:

- 1- التحمل بشقيه (التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي).
- 2- القوة العضلية وخاصة (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية).
- 3- السرعة والمتمثلة في السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل.
- 4- الرشاقة.
- 5- المرونة.
- 6- التوافق.
- 7- الدقة⁽⁴⁾.

(1) عبد الناصر عابدين محمد عثمان، أهم المتطلبات البدنية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم، مجلة العلوم التربوية، العدد 1، 2015، ص ص 82- 83.

(2) محمد حسين عبد الله أبو عودة، مرجع سابق، ص 40.

(3) إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص 52.

(4) أحمد عيسى البوريني، صبحي أحمد قبلان، مرجع سابق، ص 15.

ويمكن تلخيص أهمية القدرات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة فيما يلي:

- عدم ارتباط الرياضة بزمن معين مما يترتب عليه استمرار المباراة لفترة زمنية طويلة وهذا يتطلب توافر مكون التحمل الدوري التنفسي للاعب الكرة الطائرة.
- ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الدفاعية إلى الواجبات الهجومية باستمرار وبسرعة والعكس، يتطلب ذلك توافر مكونات السرعة الحركية والانتقالية ورد الفعل للاعب الكرة الطائرة.
- لأداء الوثب العمودي والوثب من الخلف للأمام لأداء مهارة الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية والخلفية، وكذلك الإعداد مع الوثب والأرسال الأمامي من أعلى مع الوثب، كل ذلك يتطلب توافر مكوني القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة.
- تحتاج المهارات الفنية في الكرة الطائرة التي تتطلب الدحرجات والسقوط إلى توافر مكون الرشاقة للاعب الكرة الطائرة.
- تحتاج مهارات الكرة الطائرة توافر مكون المرونة في مفصل رسغ اليد، المرفق، الكتف، الركبتين، ورسغي القدم، وخاصة مرونة العمود الفقري للاعب الكرة الطائرة.
- تحتاج مهارات الإرسال، الاستقبال، الإعداد، الهجوم، الصد، الدفاع عن الملعب إلى توفر مكون تحمل القوة لضمان الاستمرارية دون تعب وعدم حدوث الأخطاء الفنية والقانونية للاعب الكرة الطائرة⁽¹⁾.

3-8- الإعداد النفسي في الكرة الطائرة:

3-8-1- مفهوم الإعداد النفسي:

إنّ لمفهوم الإعداد النفسي مدلولات عديدة في إعداد اللاعب في كافة الأنشطة الرياضية، لذا وجب على المدربين تنمية المهارات النفسية المختلفة لدى اللاعبين والتي أصبحت تشكل ثقلاً كبيراً في تحقيق

(1) أحمد آدم أحمد محمد، سهير أحمد محمد، مرجع سابق، ص15.

التفوق والوصول إلى المستويات العالية، حيث أنه في حالة تقارب في المستوى بين الفرق من الناحية البدنية والمهارية والخطية يكون للتهيئة النفسية الدور الفاعل والمؤثر في حسم النتيجة⁽¹⁾.

والإعداد النفسي هو العمليات التي من خلالها يظهر اللاعب بأفضل سلوك يدعم إيجابيا الحالة البدنية والمهارية والخطية له، كي يتمكن من تحقيق قمة مستويات الأداء التنافسي طبقا لقدراته والظروف المحيطة⁽²⁾.

كما يعرف أيضا بأنه تهيئة اللاعب من الناحية النفسية حتى يتجاوز كل المعوقات التي تؤثر على عطائه أثناء المنافسات الرياضية، وذلك بإعداده من النواحي البدنية والتكتيكية، لكي تغرس في نفسه وسلوكه الصفات التربوية والأخلاقية التي تساعد على أن يكون رياضياً جيداً ومواطناً صالحاً⁽³⁾.

3-8-2- أهمية الإعداد النفسي:

- الحالة النفسية للاعبة قد تكون إيجابية فتدعم الأداء، وقد تكون سلبية فتعوقه، لذا فالإعداد النفسي المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم بطريقة مباشرة في أن تخرج اللاعبة أفضل مستوى بدني ومهاري وخطي.

- الإعداد النفسي يقي اللاعبة من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد تتعرض لها.

- الإعداد النفسي يقلل من الجهد والوقت المبذولين في التدريب، وأيضاً يقلل من احتمالات هبوط مستوى الأداء.

- الإعداد النفسي يشكل ركناً أساسياً في إعداد اللاعبة مثل الإعداد البدني والمهاري والخطي بل إن له الدور الفيصل في خروجه بصفة تعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ⁽⁴⁾.

(1) موفق أسعد محمود، الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، 2011، ص221.

(2) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص235.

(3) عكلة سليمان الحوري، علم النفس الرياضي: رؤية معاصرة، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، 2016، ص57.

(4) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع سابق، ص235.

3-8-3- الخصائص النفسية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة:

إنّ للإعداد النفسي للكرة الطائرة أثر كبير في درجة إتقانها للمهارات الأساسية لاسيما أن مهارات الكرة الطائرة لا يمكن الفصل فيما بينها لتداخلها ولتكامل إحداها الأخرى، فعن طريقها تنفذ الخطط الدفاعية والهجومية الموضوعة، فضلا عن ذلك فإنّ نجاح الفريق يتوقف على مدى استطاعة أفراده أداء المهارات الأساسية بمستوى متكافئ ليتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب⁽¹⁾.

ويرى البعض أنّ مهارات الكرة الطائرة سهلة التنفيذ إلاّ أنّ هذا المفهوم خاطئ كونها تتطلب جهدا كبيرا لإتقانها نتيجة ما يفرضه قانون اللعبة من حيث صغر الملعب وقصر فترة لمس الكرة، فعند النظر إلى كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة، نجد أنها تتطلب خصائص نفسية معينة تعزز إمكانية اللاعب في تقدير ذاتها، وهذه الخصائص هي:

- مهارة الإرسال: تتطلب درجة عالية من الشجاعة والتركيز والتحكم والضبط وتوجيه الكرة إلى ملعب الخصم مع مراعاة المسافة والارتفاع وظروف اللعب.
- مهارة استقبال الإرسال: تتطلب درجة عالية من التركيز في استلام الكرة وبذل أقصى جهد في امتصاصها وتوجيهها بدقة للاعب المعدة.
- مهارة الإعداد: تتطلب تفهم أعضاء فريقها المهاجمين والخصم المدافع والقدرة على استغلال اللحظات الحرجة في الفريق المنافس والاستفادة منها لصالح فريقها.
- مهارة الهجوم: تتطلب الشجاعة والمخاطرة وحسن التصرف وضبط النفس عندما تصل إليها الكرة بصورة غير دقيقة.
- مهارة الصد: تحتاج إلى دقة ملاحظة المهاجم مع سرعة اكتشاف طريقة ومكان الهجوم إضافة إلى تمتعها بسرعة رد الفعل.

(1) أكرم زكي خطايبية، مرجع سابق، ص 295.

- مهارة الدفاع عن الملعب: تتطلب تحمل وقوة عالية وشدة في التركيز وسرعة رد الفعل والشجاعة والمخاطرة في استخدام الجسم للوصول للكرة البعيدة⁽¹⁾.

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص607.

خلاصة:

تعد الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية والشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم، وقد تطورت من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية، إذ تعتمد على خلق روح المنافسة بين فريقين في ملعب واحد، تفصلهما شبكة عالية في منتصف الملعب، ويتبادل الفريقين الكرة فوق الشبكة ليفوز الفريق الذي يتمكن من إسقاط الكرة في ملعب الخصم.

وتحتاج الكرة الطائرة إلى لياقة بدنية، فملعب الكرة الطائرة يتصف بالصغر فيجب أن تكون حركات اللاعبين غاية في السرعة والدقة والانتقال من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع، وهذا يتطلب أن تمتلك اللاعبين مختلف الصفات البدنية التي لها دور كبير في أداء مهارات اللعبة.

وترتبط مهارات الكرة الطائرة ارتباطاً وثيقاً فيما بينها (الإرسال، الدفاع عن الإرسال، الإعداد، الهجوم، الصد، الدفاع عن الملعب) وهذا يزيد من فعالية العامل النفسي، فالجانب النفسي في الكرة الطائرة لا يقل أهمية عن الجوانب الأخرى، لذا يجب على المدربين التخطيط لتنمية المهارات النفسية (دافعية الإنجاز الرياضي) لدى لاعبي الكرة الطائرة لتحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهاري.

الفصل الرابع

منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية

تمهيد:

بعد الانتهاء من الجانب النظري للدراسة والذي تضمن ثلاث فصول، يأتي الآن الجانب الميداني لدراسة الحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، لأنّ دراستنا تتطلب إخضاع المتغيرات للقياس على أرض الواقع.

ويتناول هذا الفصل وصفا مفصلاً لمنهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية ومن ذلك تعريف منهج الدراسة، وصف مجتمع الدراسة، تحديد عينة الدراسة، تحديد أداة الدراسة، والتأكد من صدقها وثباتها، بيان مجالات الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الدراسة لتفاديها مستقبلاً، وتمّ إجراء الدراسة الاستطلاعية في دراستنا على عينة خارج عينة الدراسة، قوامها (12) لاعبة من فريق رائد بجاية (RCB)، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على:

- ✓ مدى وضوح واستيعاب اللاعبات للعبارة.
- ✓ الصعوبات والمعوقات التي قد تواجهنا أثناء الدراسة الرئيسية لتفاديها.
- ✓ حساب الأسس العلمية للمقياسين.

4-2- منهج الدراسة:

إنّ طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض الوصول إلى النتائج، فكثير من الظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج علمي يتلاءم والمشكلة المراد بحثها، لذا تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الذي يسعى للكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر، كونه أنسب المناهج وملائمتها لطبيعة مشكلة دراستنا.

4-3- مجتمع الدراسة والعينة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبات القسم الوطني الأول للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2017-2018 بولاية بجاية والبالغ عددهن (84) لاعبة وفقاً لسجلات الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة، يمثلون سبعة (7) فرق هي:

- ✓ مشعل بلدية بجاية (MBB)
- ✓ ناصرية بجاية (NCB)

✓ الجمعية الرياضية لولاية بجاية (ASWB)

✓ صدوق للكرة الطائرة (SVB)

✓ رائد نادي بجاية (RCB)

✓ شباب توجة (CRRT)

✓ وداد أمل بجاية (WAB)

ونظراً لقلّة عدد المجتمع الأصلي فقد تمّ تطبيق أداتي الدراسة على جميع أفرادهم وهم (72) لاعبة من

أصل (84)، إذ تم استبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية (12 لاعبة) يمثلون رائد نادي بجاية.

وقد تم توزيع 72 استمارة على لاعبات الكرة الطائرة، وعلى الرغم من محاولتنا الجادة لاسترجاعها

كلها، إلاّ أنّه استرجع منها 64 استمارة، وبذلك أصبح مجتمع دراستنا يتكون من 64 لاعبة، والجداول الآتية

توضح مواصفات أفراد مجتمع الدراسة.

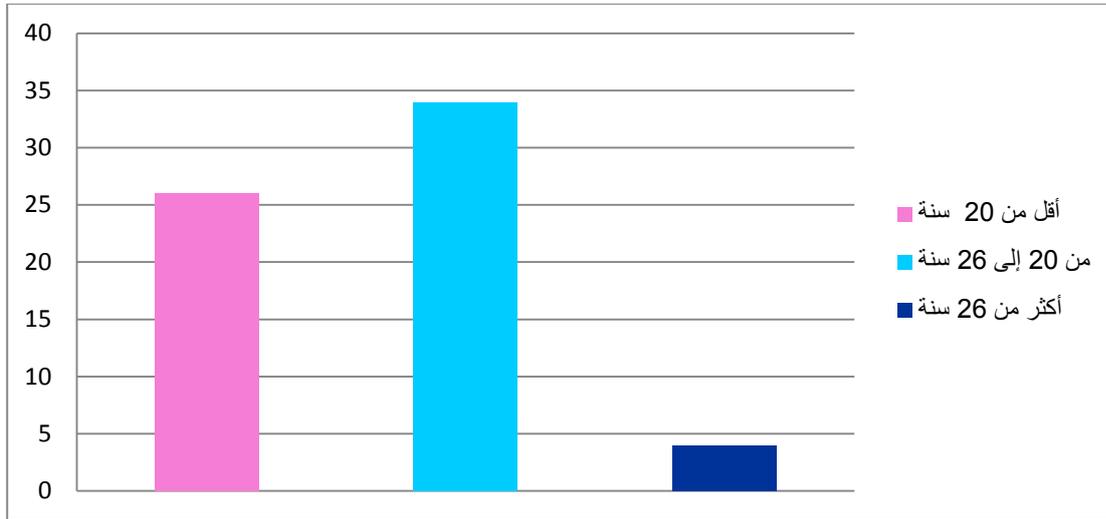
الجدول (2): مواصفات مجتمع الدراسة (خاص بلاعبات الكرة الطائرة) ليبيّن كيفية توزيع سن اللاعبات.

الرقم	الموصفة	الخاصية	العدد	النسبة المئوية	ن=64 المجموع
01	السن	أقل من 20 سنة	26	40.62%	العدد 64 النسبة 100%
		من 20 إلى 26 سنة	34	53.13%	
		أكثر من 26 سنة	4	6.25%	

يتضح من الجدول (2) أنّ أكبر نسبة من اللاعبات يتراوح أعمارهن ما بين 20 إلى 26 سنة بنسبة تقدر بـ53.13%، تليها نسبة 40.62% من اللاعبات اللواتي سنهن أقل من 20 سنة، وفي الأخير نجد أقل نسبة 6.25% تمثل اللاعبات اللواتي تجاوز سنهن 26 سنة.

وعليه يمكن القول أنّ أكثر من نصف اللاعبات تتراوح أعمارهنّ من 20 إلى 26 سنة وهو السن المناسب للعطاء أكثر في رياضة الكرة الطائرة، مع تسجيل نصف اللاعبات أيضا تقل أعمارهن عن 20 سنة، وهذا يعني أنّ الأندية النخبوية تعتمد على LE SUR CLASSEMENT DES JOUEUSE.

الشكل (1): أعمدة بيانية تبين سن لاعبات الكرة الطائرة.



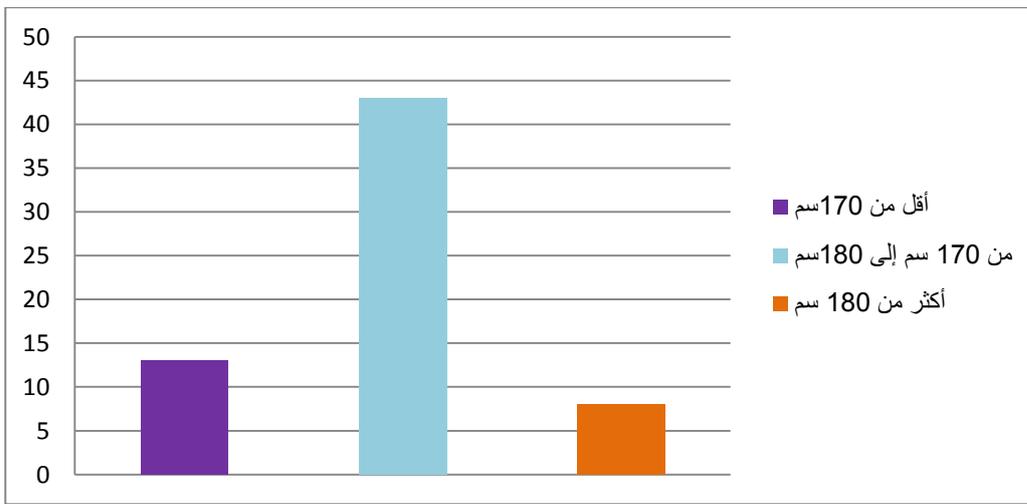
الجدول (3): مواصفات مجتمع الدراسة (خاص بلاعبات الكرة الطائرة) لبيان كيفية توزيع قائمة اللاعبات.

الرقم	الموصفة	الخاصية	العدد	النسبة المئوية	ن=64 المجموع
02	الطول	أقل من 170سم	13	20.31%	العدد 64
		من 170 سم إلى 180سم	43	67.19%	النسبة
		أكثر من 180 سم	8	12.50%	100%

يتضح من الجدول (3) أن أكبر نسبة من اللاعبات تقدر بـ 67.19% طولهن من 170 سم إلى 180 سم، تليها نسبة 20.31% من اللاعبات طولهن أقل من 170 سم، في حين تمثل نسبة 12.50% من مجموع اللاعبات تجاوز طولهن 180 سم.

وعليه يمكن القول أنّ معظم اللاعبات أطولهن مناسبة لممارسة رياضة الكرة الطائرة.

الشكل (2): أعمدة بيانية تبين قامة لاعبات الكرة الطائرة.



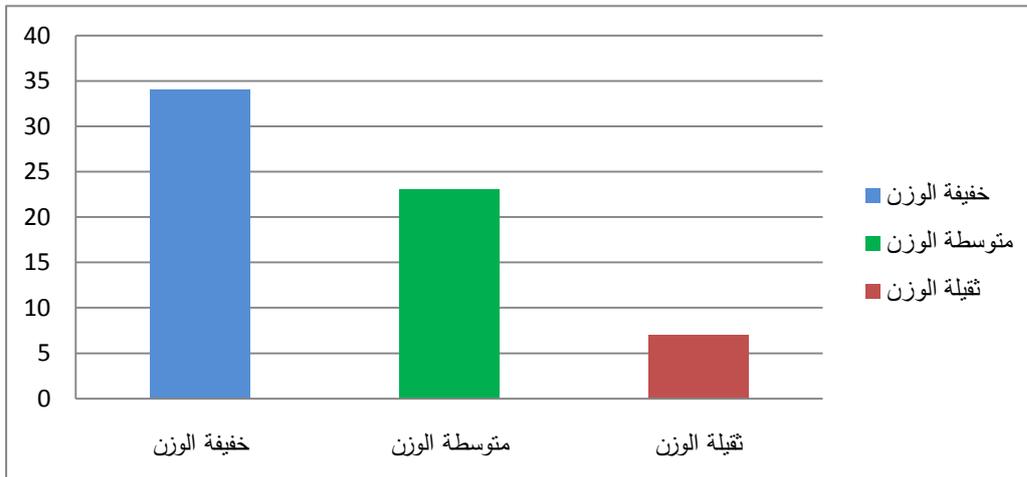
الجدول (4): مواصفات مجتمع الدراسة (خاص بلاعبات الكرة الطائرة) ليبين كيفية توزيع وزن اللاعبات.

الرقم	الموصفة	الوزن	العدد	النسبة المئوية	ن=64 المجموع
03	الوزن	خفيفة الوزن	34	53.13%	العدد 64
		متوسطة الوزن	23	35.94%	النسبة
		ثقيلة الوزن	7	10.93%	%100

يتضح من الجدول (4) أنّ معظم اللاعبات وزنهن أقل من 65 كغ بنسبة تقدر بـ 53.13% وأنّ نسبة 35.94% من اللاعبات يتراوح وزنهن من 65 كغ إلى 75 كغ، في حين نجد نسبة 10.93% فقط من اللاعبات اللواتي أوزانهن أكثر من 75 كغ.

وعليه يمكن القول أنّ أكثر من نصف لاعبات الكرة الطائرة خفيفات الوزن، وهذا ما يساعدهن أكثر على ممارسة رياضة الكرة الطائرة التي تتطلب مستوى عال من سرعة الانتقال وسرعة رد الفعل، كما أنّ هذه اللعبة تتطلب قدرة عالية من الرشاقة، نتيجة اندماج مجموعة من الحركات في مساحة ضيقة⁽¹⁾.

الشكل (3): أعمدة بيانية تبين وزن لاعبات الكرة الطائرة.



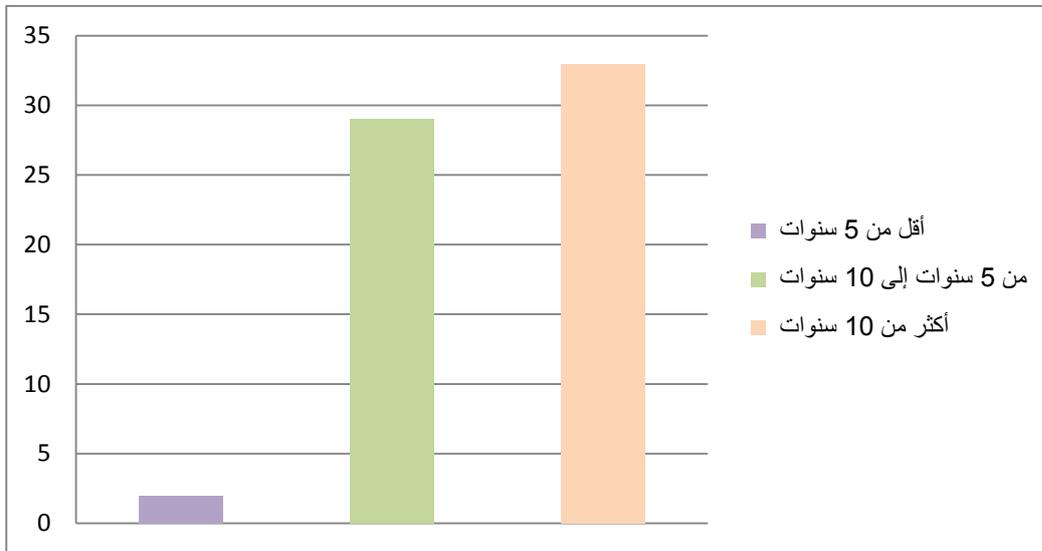
الجدول (5): مواصفات مجتمع الدراسة (خاص بلاعبات الكرة الطائرة) لبيان كيفية توزيع خبرة اللاعبات.

الرقم	الموصفة	الخاصية	العدد	النسبة المئوية	ن=64 المجموع
04	الخبرة	أقل من 5 سنوات	02	03.13%	العدد 64
		من 5 سنوات إلى 10 سنوات	29	45.31%	النسبة
		أكثر من 10 سنوات	33	51.56%	100%

(1) إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص 49.

يتضح من الجدول (5) أنّ أكبر نسبة تقدر بـ 51.56% من مجموع اللاعبين اللواتي يمارسن رياضة الكرة الطائرة لمدة أكثر من 10 سنوات، وأنّ نسبة تقدر بـ 45.31% من اللاعبين اللواتي يمارسها لمدة من 5 إلى 10 سنوات، في حين نجد ما نسبته 03.13% من اللاعبين يمارسن هذه الرياضة لمدة أقل من 5 سنوات وهنّ أقل نسبة.

الشكل (4): أعمدة بيانية تبين خبرة لاعبات الكرة الطائرة.



الجدول (6): مواصفات مجتمع الدراسة (خاص بلاعبات الكرة الطائرة) ليعين كيفية توزيع مستوى اللاعبة.

الرقم	الموصفة	الخاصية	العدد	النسبة المئوية (%)	ن=64 المجموع
05	مستوى	لاعبة منتخب	25	39.06%	العدد 64 النسبة المجموع %100
	اللاعبة	لاعبة نادي	39	60.94%	

يتضح من الجدول (6) أنّ نسبة 39.06% من لاعبات المنتخب، في حين نجد أكبر نسبة تمثل

60.94% من لاعبات النادي.

الشكل (5): أعمدة بيانية تبين مستوى لاعبات الكرة الطائرة.



الجدول رقم (7): يوضح جميع مواصفات مجتمع الدراسة (الخاص بلاعبات الكرة الطائرة).

الرقم	الموصفة	الخاصية	العدد	النسبة المئوية	ن = 64 المجموع
01	السن	أقل من 20 سنة	26	40.62%	العدد 64
		من 20 إلى 26 سنة	34	53.13%	النسبة المئوية
		أكثر من 26 سنة	04	6.25%	100%
02	الطول	أقل من 170 سم	13	20.31%	العدد 64
		من 170 سم إلى 180 سم	43	67.19%	النسبة المئوية
		أكثر من 180 سم	8	12.50%	100%
03	الوزن	خفيفة الوزن	34	53.13%	العدد 64
		متوسطة الوزن	23	35.94%	النسبة المئوية
		ثقيلة الوزن	7	10.93%	100%
04	الخبرة في	أقل من 5 سنوات	02	3.13%	العدد 64

النسبة المئوية %100	45,31%	29	من 5 سنوات إلى 10 سنوات	اللعب	
	51,56%	33	أكثر من 10		
العدد 64	39,06%	25	لاعبة منتخب	مستوى اللاعبة	05
النسبة المئوية %100	60,94%	39	لاعبة نادي		

4-4- أدوات الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة، فإنّ الدراسة اشتملت على أداتين الأولى لقياس الحالة البدنية، والأخرى لقياس دافعية الإنجاز الرياضي، وفيما يلي بيان لهما:

4-4-1- اختبار وصف الحالة البدنية: صممه محمد حسن علاوي كمقياس متعدد الأبعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية، والأبعاد التي يقيسها الاختبار هي:

✓ **القوة العضلية:** الدرجات العالية على هذا البعد تشير إلى التميز بالقوة العضلية والجسم القوي، والعضلات الواضحة في الجسم.

✓ **التحمل:** الدرجات العالية على هذا البعد تشير إلى عدم التعب عقب بذل مجهود بدني لفترة طويلة وسرعة العودة للحالة الطبيعية عقب أداء مجهود بدني عنيف.

✓ **السرعة:** الدرجات العالية على هذا البعد تشير إلى التميز بالسرعة في الجري (العدو) وإجادة الحركات والأنشطة الرياضية التي تتطلب عامل السرعة.

✓ **المرونة:** الدرجات العالية على هذا البعد تشير إلى القدرة على أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم والشعور بالرضا من ناحية مرونة الجسم.

✓ الرشاقة: الدرجات العالية على هذا البعد تشير إلى إجادة الحركات التي تتطلب الرشاقة بدرجة كبيرة وسهولة تغيير أوضاع الجسم عند أداء بعض المهارات الحركية.

ويتكون الاختبار من 30 عبارة وكل بعد من الأبعاد الخمسة تقيسه (6) عبارات نصفها في اتجاه البعد والنصف الآخر في عكس اتجاه البعد.

ويقوم المفحوص (اللاعب) بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس خماسي التدرج (تتطبق على بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)⁽¹⁾.

الجدول رقم (8): أبعاد اختبار وصف الحالة البدنية والعبارات تحت كل بعد.

الرقم	البعد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	العدد
1	القوة	26-16-6	21-11-1	6
2	التحمل	22-12-2	27-17-7	6
3	السرعة	28-18-8	23-13-3	6
4	المرونة	24-14-4	29-19-9	6
5	الرشاقة	30-20-10	25-15-5	6

• **تصحيح الاختبار:** يتم تصحيح الاختبار بحيث يتم منح الدرجة التي حددها المفحوص بالنسبة للعبارات التي في اتجاه البعد، أما بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد فيتم عكس الدرجات على النحو التالي:

5 تصبح 1، 4 = 2، 3 = 3 (كما هي)، 2 = 4، 1 = 5.

(1) محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص ص 120 - 121.

الجدول رقم (9): ميزان تقدير الدرجات على اختبار وصف الحالة البدنية.

اختبار وصف الحالة البدنية					اتجاه العبارة
درجة قليلة جداً	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	تتطبق علي درجة كبيرة جداً	العبارات الموجبة
1	2	3	4	5	
درجة قليلة جداً	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	تتطبق علي درجة كبيرة جداً	العبارات السالبة
5	4	3	2	1	

4-4-2- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي:

قام جو ولس Willis (1982) بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية، ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد هي:

دافع القدرة (Power Motive)، دافع إنجاز النجاح (Motive to achieve Succes)، دافع تجنب الفشل (Motive to Avoid Failure) وذلك في ضوء نموذج "ماكلياند - أتكسون" في الحاجة للإنجاز، وقد قام حسن علاوي (1998) بتعريب القائمة، وفي ضوء التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين، تمّ الاختصار على بعدي دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وعددها 20 فقرة فقط⁽¹⁾.

(1) محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص ص180، 181

الجدول رقم (10): أبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضي والعبارات تحت كل بعد

م	البعد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	العدد
1	دافع إنجاز النجاح	20-18-16-12-10-6-2	14-8-4	10
2	دافع تجنب الفشل	15-13-9-7-5-3-1	19-17-11	10

• **تصحيح المقياس:** يتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة كما يلي:

- العبارات في اتجاه البعد تصحح كما يلي:

بدرجة كبيرة جداً = 5 درجات، بدرجة كبيرة = 4 درجات، بدرجة متوسطة = 3 درجات

بدرجة قليلة = درجتان، بدرجة قليلة جداً = درجة واحدة،

- أما العبارات في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

بدرجة كبيرة جداً = درجة واحدة، بدرجة كبيرة = درجتان، بدرجة متوسطة = 3 درجات

بدرجة قليلة = 4 درجات، بدرجة قليلة جداً = 5 درجات، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (11): ميزان تقدير الدرجات على مقياس دافعية الإنجاز الرياضي

مقياس دافعية الإنجاز الرياضي					اتجاه العبارة
بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً	العبارات الموجبة
1	2	3	4	5	
بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً	العبارات السالبة
5	4	3	2	1	

4-4-3- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

• اختبار وصف الحالة البدنية:

- **الصدق:** لقياس صدق الاختبار، تم استخدام الصدق الظاهري، حيث تم عرض الاختبار على عدد من المحكمين من قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وقسم علم النفس بجامعة جيجل، حيث كان عددهم 6 محكمين، قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس ومدى انتمائها للأبعاد، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم الإبقاء على جميع عبارات الاختبار وعددها 30 عبارة (انظر الملحق رقم 1).

- **الثبات:** يعتبر الاختبار ثابت، وللتأكيد في الدراسة الحالية، استخدمت طريقة التجزئة النصفية والتي تقوم على فكرة مفادها تقسيم الاختبار إلى نصفين متساويين (النصف الأول من 1 إلى 15 والنصف الثاني من 16 إلى 30)، ثم نحسب معامل الارتباط بين درجات النصفين فنحصل على ثبات نصف الاختبار والذي كان مساوياً (0.57)، وللحصول على ثبات الاختبار ككل نستخدم معادلة سبيرمان براون التصحيحية التالية:

معامل الثبات = $\frac{r^2}{r+1}$ حيث: r هو معامل الارتباط، وبتطبيق هذه المعادلة أصبح معامل الثبات مساوياً لـ

(0.72) وهو مقبول نوعاً ما وفي أغراض الدراسة.

• مقياس دافعية الإنجاز الرياضي:

- **الصدق:** لقياس صدق الاختبار، تم استخدام الصدق الظاهري، حيث تم عرض الاختبار على عدد من المحكمين من قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وقسم علم النفس بجامعة جيجل، حيث كان عددهم 6 محكمين، قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس ومدى انتمائها للأبعاد، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم الإبقاء على جميع عبارات الاختبار وعددها 20 عبارة.

- الثبات: يعتبر مقياس الثبات أكثر استخداما في الدراسات، وللتأكيد في الدراسة الحالية تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث تم تقسيم المقياس إلى نصفين متساويين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات النصفين والذي كان مساويا لـ (0.45)، وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون التصحيحية أصبح معامل الثبات مساويا لـ (0.61)، وهو مقبول نوعا ما وفي أغراض الدراسة.

4-5- متغيرات الدراسة:

4-5-1 المتغير المستقل: ويتمثل في الحالة البدنية

4-5-2 المتغير التابع: ويتمثل في دافعية الإنجاز الرياضي

4-6- مجالات الدراسة:

تقتضي منهجية الدراسة الميدانية مجالات بشرية ومكانية وزمانية، وفيما يلي بيان لها:

4-6-1 المجال البشري: يتحدد المجال البشري لدراستنا بلاعبات الكرة الطائرة المسجلات في الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة من صنف كبريات، ينشطن في القسم الوطني الأول عددهن (64) لاعبة.

4-6-2 المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى نوادي القسم الوطني الأول للكرة الطائرة بولاية

بجاية والبالغ عددهم سبعة (7) أندية وبالضبط الملاعب التالية:

Salle Opow – Salle Amirouche- Salle Bleau – Salle Csp El Kseur

4-6-3 المجال الزمني: انطلقت هذه الدراسة من شهر نوفمبر 2017 إلى شهر أبريل 2018، وقد تمت

على مراحل:

- المرحلة الأولى: من شهر نوفمبر 2017 إلى شهر فيفري، تمّ خلال هذه المرحلة جمع المادة العلمية

لإعداد الجانب النظري للدراسة.

- المرحلة الثانية: استمرت من شهر فيفري إلى أواخر شهر أبريل، تم تخصيصها للجانب التطبيقي بإعداد أدوات الدراسة وتحكيمها، و توزيع الاستمارات على مجتمع الدراسة، وتفرغ المسترجع منها، وتحليلها ومناقشتها.

4-7- الأدوات الإحصائية:

- من أجل معالجة البيانات التي تم جمعها بتطبيق اختبار وصف الحالة البدنية ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي، استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.v20)، وذلك من خلال استخدام أساليب إحصائية جمعت بين الإحصاء الوصفي والاستدلالي، وفيما يلي بيان لها:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمعرفة مستوى الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- معامل الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين الحالة البدنية بأبعادها ودافعية الإنجاز الرياضي.
- معادلة سبيرمان براون التصحيحية لحساب معامل ثبات المقياسين عند استخدام طريقة التجزئة النصفية.

4-8- صعوبات الدراسة:

- واجهتنا مجموعة من الصعوبات خلال إنجاز هذه الدراسة، نذكر منها ما يلي:
- قلة الدراسات السابقة خاصة المطابقة منها.
- البعد المكاني للأندية والتنقلات الكثيرة.
- تأخر ساعات تدريب هذه الأندية (التدريب ليلا).
- صعوبة التعامل مع فريق (ASWB) وعدم تجاوب اللاعبات إلا بعد محاولات كثيرة.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل مجموعة من الإجراءات المتبعة في تنفيذ الدراسة بدءاً من الدراسة الاستطلاعية، ومنهج الدراسة وهو المنهج الوصفي، ومجتمع الدراسة والعينة، كما تضمن هذا الفصل تحديد أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية من الصدق والثبات، كذلك بيان لمجالات الدراسة، والأساليب الاحصائية المستخدمة في تحليل النتائج، كل ذلك من أجل الوصول إلى نتائج علمية موثوق بها.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة

تمهيد:

بعد تحديد الإجراءات المنهجية المتبعة في تنفيذ الدراسة، نتطرق الآن إلى الخطوة الموالية وهي العرض والتحليل، حيث سنقوم بعرض النتائج المتوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بتطبيق اختبار وصف الحالة البدنية ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي باستعمال برنامج (SPSS.v20)، وسيتم عرض نتائج الدراسة طقاً لتسلسل فرضياتها.

5-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الأولى: "يوجد مستوى مرتفع للحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة"، وللتحقق من صدق هذه الفرضية، استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل فقرة ولكل بعد وللدرجة الكلية لمستوى الحالة البدنية لدى اللاعبات، ونتائج الجداول (12، 13، 14، 15، 16، 17) توضح ذلك.

ومن أجل تفسير النتائج اعتمدت الأوزان النسبية الآتية:

- ◀ 80% فأعلى مستوى مرتفع جداً.
- ◀ 70% - 79.9% مستوى مرتفع.
- ◀ 60% - 69.9% مستوى متوسط.
- ◀ 50% - 59.9% مستوى منخفض.
- ◀ أقل من 50% مستوى منخفض جداً.

جدول رقم (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد القوة (ن = 64).

البعد الأول: القوة					
الرقم	الفقرات	متوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	المستوى
1	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي	3.42	0.93	68.4	متوسط
2	أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة	3.43	0.85	68.6	متوسط
3	جسمي ليس قوياً بدرجة كافية	3.93	1.05	78.6	مرتفع
4	معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنياً	3.51	1.08	70.2	مرتفع
5	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة	3.32	1.22	66.4	متوسط
6	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي	3.93	0.92	78.6	مرتفع
	المستوى الكلي لبعد القوة	3.59	0.52	71.8%	مرتفع

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول (11) أنّ مستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد القوة كان مرتفع على الفقرات (3، 4، 6)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (70.2% - 78.6%)، وكان المستوى متوسط على الفقرات (1، 2، 5) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (66.4% - 68.6%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لبعد القوة لدى لاعبات الكرة الطائرة كان مرتفع، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (71.8%).

جدول رقم (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد التحمل (ن = 64).

البعد الثاني: التحمل					
الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	المستوى
1	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف	3.14	1.03	62.8	متوسط
2	أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة	3.54	0.90	70.8	مرتفع
3	أستطيع أداء مجهود بدني عنيف دون أن أتوقف لألتقط أنفاسي	2.37	1.00	41.4	منخفض جداً
4	لا أستطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة	3.64	0.91	72	مرتفع
5	بعض زملائي يصفونني بأني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية	3.00	1.06	60	متوسط
6	أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف	3.29	1.01	65.8	متوسط
المستوى الكلي لبعد التحمل		3.16	0.47	63.2%	متوسط

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات

يتضح من الجدول رقم (12) أنّ مستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد التحمل كان مرتفع على الفقرتين (2، 4) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما (70.8%، 72%) على التوالي، وكان المستوى المتوسط على الفقرات (1، 5، 6) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين

(60% ، 65.8%)، وكان المستوى منخفض جداً على الفقرة (3) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أقل من (50%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لبعده التحمل لدى لاعبات الكرة الطائرة كان متوسط، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (63.2%).

جدول رقم (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد السرعة (ن=64).

البعده الثالث: السرعة					
الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	المستوى
1	معظم زملائي أسرع مني في الجري	3.57	1.08	71.4	مرتفع
2	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة	3.28	0.98	65.6	متوسط
3	أحتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع (العدو)	3.51	1.11	70.2	مرتفع
4	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب الحركة	3.20	0.96	64	متوسط
5	لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء	3.71	1.10	74.2	مرتفع
6	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري	3.17	1.14	63.4	متوسط
	المستوى الكلي لبعده السرعة	3.41	0.64	68.2%	متوسط

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (13) أنّ مستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد السرعة كان مرتفع على الفقرات (1، 3، 5) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (70.2% ، 74.2%)،

وكان المستوى متوسط على الفقرات (2، 4، 6) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (63.4%، 65.6%).

وفيما يخص المستوى الكلي لبعدها السرعة لدى لاعبات الكرة الطائرة كان متوسط، بدليل النسبة المئوية للاستجابة التي وصلت إلى (68.2%).

جدول رقم (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد المرونة (ن=64)

البعده الرابع: المرونة					
الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	المستوى
1	أستطيع جيداً أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.	3.71	0.89	74.2	مرتفع
2	مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيّدة.	3.07	1.27	61.4	متوسط
3	بعض زملائي يصفونني بأنّ جسمي يتميز بالمرونة الجيّدة.	4.06	1.00	81.2	مرتفع جداً
4	أشعر بأنّ جسمي ليس مرناً بدرجة كافية.	3.07	1.27	61.4	متوسط
5	أشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي.	3.82	1.01	76.4	مرتفع
6	لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.	3.34	0.96	66.8	متوسط
	المستوى الكلي لبعده المرونة	3.51	0.68	70.2%	مرتفع

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (14) أنّ مستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد المرونة كان مرتفع جداً على الفقرة (3) حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها إلى أكثر من 80%، وكان المستوى مرتفع على الفقرتين (1، 5) حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليهما (74.2%، 76.4%)، وكان المستوى متوسط على الفقرات (2، 4، 6) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (61.4%، 66.8%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لبعد المرونة لدى لاعبات الكرة الطائرة كان مرتفع، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (70.2%).

جدول رقم (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد الرشاقة (ن=64).

البعد الخامس: الرشاقة					
الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	المستوى
1	لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.	3.34	1.08	66.8	متوسط
2	أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية.	3.85	0.88	77.00	مرتفع
3	أنا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.	3.09	1.06	61.8	متوسط
4	معظم زملائي يصفونني بأني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة..	4.04	0.89	80.8	مرتفع جداً
5	لا أستطيع بسهولة تغيير اتجاهات جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية	3.21	0.88	64.2	متوسط
6	أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	3.68	1.16	73.6	مرتفع
	المستوى الكلي لبعد الرشاقة	3.54	0.59	70.8%	مرتفع

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (15) أنّ مستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد الرشاقة كان مرتفع جداً على الفقرة (4) حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من 80%، وكان المستوى مرتفع على الفقرتين (2، 6) حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليهما إلى (77%، 73.6%) على التوالي، وكان المستوى متوسط على الفقرات (1، 3، 5) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (61.8%، 66.8%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لبعء الرشاقة لدى لاعبات الكرة الطائرة كان مرتفع، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (70.8%).

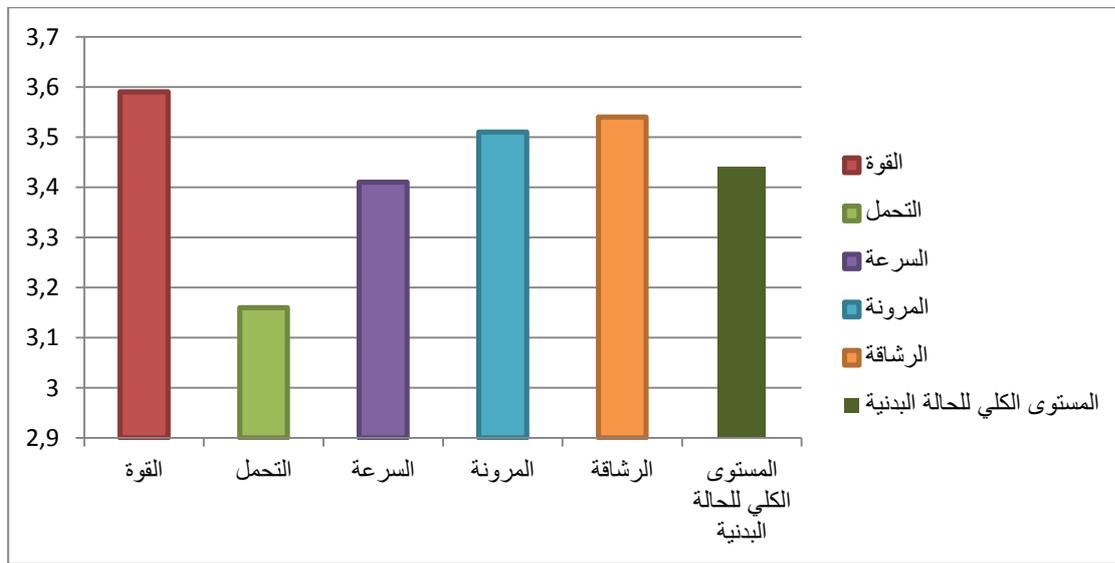
جدول رقم (17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64)

الأبعاد	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	مستوى الاستجابة	الترتيب
القوة	3.59	0.52	71.8	مرتفع	1
التحمل	3.16	0.47	63.2	متوسط	5
السرعة	3.41	0.64	68.2	متوسط	4
المرونة	3.51	0.68	70.2	مرتفع	3
الرشاقة	3.54	0.59	70.8	مرتفع	2
المستوى الكلي للحالة البدنية	3.44	0.43	68.8%	متوسط	

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (16) أنّ مستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد الرشاقة كان متوسط، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى 68.8%، وكان أفضل مستوى للحالة البدنية بعد القوة (71.8%)، يليه بعد الرشاقة (70.8%)، ثم بعد المرونة (70.2%)، يليه بعد السرعة (68.2%)، وأخيراً بعد التحمل (63.2%)، وتظهر مثل هذه النتيجة بوضوح في الشكل البياني رقم(1).

الشكل رقم (6): المتوسطات الحسابية لمحاور الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة.



5-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الثانية: "يوجد مستوى مرتفع لدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة"، وللتحقق من هذه الفرضية تمّ استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل فقرة ولكل بعد وللدرجة الكلية لمستوى دافعية الإنجاز لدى اللاعبات، ونتائج الجداول (18، 19، 20) توضح ذلك.

ومن أجل تفسير النتائج اعتمدت الأوزان النسبية الآتية:

◀ 80% فأعلى مستوى مرتفع جدا.

- ◀ 70% - 79.9% مستوى مرتفع.
- ◀ 60% - 69.9% مستوى متوسط.
- ◀ 50% - 59.9% مستوى منخفض.
- ◀ أقل من 50% مستوى منخفض جداً.

جدول رقم (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد دافع إنجاز النجاح (ن = 64).

البعد الأول: دافع إنجاز النجاح					
الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	المستوى
1	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	4.59	0.58	91.8	مرتفع جداً
2	الامتنياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.	4.20	1.07	84	مرتفع جداً
3	أستمتع بتحمل أيه مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.	3.31	1.00	66.2	متوسط
4	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	3.81	1.06	76.2	مرتفع
5	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.	4.04	0.96	80.8	مرتفع جداً
6	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	4.71	0.65	94.2	مرتفع جداً
7	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.	3.21	1.18	64.2	متوسط

مرتفع جداً	90.8	0.79	4.54	8	لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجح في رياضتي.
مرتفع جداً	86.2	1.00	4.31	9	أحاول بكل جهدي بأن أكون أفضل لاعب.
مرتفع جداً	88.4	1.00	4.42	10	هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضتي.
مرتفع جداً	%82.2	0.46	4.11	المستوى الكلي لبعدها دافع الإنجاز	

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول (18) أنّ مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد دافع إنجاز النجاح كان مرتفع جداً على الفقرات (1، 2، 5، 6، 8، 9، 10) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (80%)، وكان المستوى مرتفع على الفقرة (4) حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها إلى (76.2%)، وكان المستوى متوسط على الفقرتين (3، 7) حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليهما إلى (66.2%، 64.2%) على التوالي.

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لبعدها دافع إنجاز النجاح لدى لاعبات الكرة الطائرة كان مرتفع جداً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (82.2%).

جدول رقم (19): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد دافع تجنب الفشل (ن = 64)

البعد الثاني : دافع تجنب الفشل					
الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	المستوى
1	أجد صعوبة في النوم عقب هزيمتي في منافسة.	2.70	1.30	54	منخفض
2	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.	2.54	1.18	50.8	منخفض
3	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.	2.40	1.17	48	منخفض جداً
4	أخشى الهزيمة في المنافسة.	3.10	1.42	62	متوسط
5	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.	3.14	1.19	62.8	متوسط
6	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة.	3.12	1.09	62.4	متوسط
7	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.	2.53	1.15	50.6	منخفض
8	عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	2.39	1.17	47.8	منخفض جداً
9	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.	3.35	1.22	67.00	متوسط
10	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	2.39	1.01	47.8	منخفض جداً
	المستوى الكلي لبعد دافع تجنب الفشل	2.77	0.48	55.4%	منخفض

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول (19) أنّ مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبات الكرة الطائرة لفقرات بعد دافع تجنب الفشل كان متوسط على الفقرات (4، 5، 6، 9) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (62%، 67%) على التوالي، وكان المستوى منخفض على الفقرات (1، 2، 7) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (50.6%، 54%) ، وكان منخفض جداً على الفقرات (3، 8، 10) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أقل من 50%.

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لبعد دافع تجنب الفشل لدى لاعبات الكرة الطائرة كان منخفض، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (55.4%).

جدول رقم(20): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64).

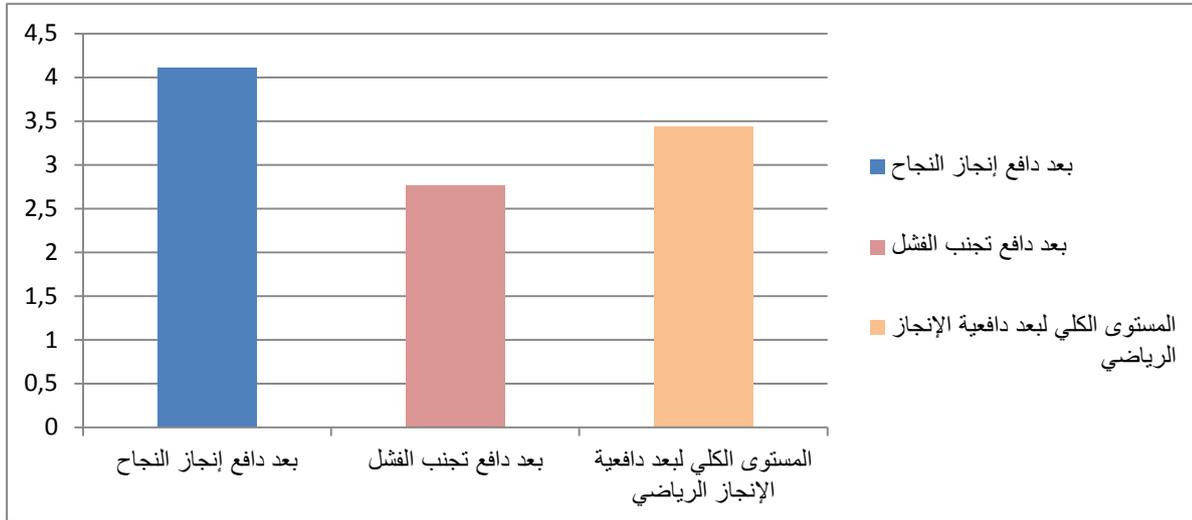
الترتيب	مستوى الاستجابة	النسبة المئوية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد
1	مرتفع جداً	82.2	0.46	4.11	بعد دافع إنجاز النجاح
2	منخفض	55.4	0.48	2.77	بعد دافع تجنب الفشل
	متوسط	68.8	0.31	3.44	المستوى الكلي لبعد دافعية الإنجاز الرياضي

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (20) أنّ المستوى الكلي لدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة كان متوسط، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (68.8%)، وكان أفضل مستوى لبعد دافع إنجاز

النجاح (82.2%)، يليه بعد دافع تجنب الفشل (55.4%)، وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل البياني رقم (2).

الشكل رقم (7): المتوسطات الحسابية لأبعاد دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة



5-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة: "توجد علاقة بين محاور الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة"، ولتحقق من صحة هذه الفرضية تمّ حساب معامل الارتباط بيرسون بين محاور الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي، ونتائج الجداول (21، 22، 23، 24، 25) توضح ذلك.

جدول رقم (21): معامل الارتباط بيرسون بين القوة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة

(ن=64).

قيمة الاحتمال المعنوية	معامل الارتباط R	دافعية الإنجاز الرياضي		القوة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.347	0.11	0.31	3.44	0.52	3.59

مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (21) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين القوة ودافعية الإنجاز الرياضي ($R=0.11$)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ومثل هذه النتيجة تشير إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين القوة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

جدول رقم (22): معامل الارتباط بيرسون بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64).

قيمة الاحتمال المعنوية	معامل الارتباط R	دافعية الإنجاز الرياضي		التحمل	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.102	0.20	0.31	3.44	0.47	3.16

مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (22) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي ($R=0.20$)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، ومثل هذه النتيجة تشير إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

جدول رقم (23): معامل الارتباط بيرسون بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64).

قيمة الاحتمال المعنوية	معامل الارتباط R	دافعية الإنجاز الرياضي		السرعة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.155	0.18	0.31	3.44	0.64	3.41

مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (23) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي ($R=0.18$)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، ومثل هذه النتيجة تشير إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

جدول رقم (24): معامل الارتباط بيرسون بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64).

قيمة الاحتمال المعنوية	معامل الارتباط R	دافعية الإنجاز الرياضي		المرونة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.705	0.04	0.31	3.44	0.68	3.51

مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (24) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي ($R=0.04$)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، ومثل هذه النتيجة تشير إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

جدول رقم (25): معامل الارتباط بيرسون بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن = 64).

قيمة الاحتمال المعنوية	معامل الارتباط R	دافعية الإنجاز الرياضي		الرشاقة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.613	0.06	0.31	3.44	0.59	3.54

مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (25) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي ($R=0.06$)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، ومثل هذه النتيجة تشير إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

4-5 - عرض نتائج الفرضية الجزئية الرئيسية:

جدول رقم (26): معامل الارتباط بيرسون بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة (ن=64).

قيمة الاحتمال المعنوية	معامل الارتباط R	دافعية الإنجاز الرياضي		الحالة البدنية	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.208	0.16	0.31	3.44	0.43	3.44

مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (26) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي ($R=0.01$)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، ومثل هذه النتيجة تشير إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

خلاصة:

بعد أن تطرقنا إلى عرض وتحليل النتائج التي حصلنا عليها بتطبيق أدوات الدراسة (اختبار وصف الحالة البدنية ومقياس دافعية الانجاز الرياضي) بعد المعالجة الإحصائية باستعمال الأساليب الإحصائية المناسبة، ننتقل إلى مناقشة النتائج، وذلك في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية في الفصل الآتي.



الفصل السادس
مناقشة نتائج الدراسة في ضوء
الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى مناقشة النتائج التي أمكن التوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتوصل إليها بتطبيق أدوات الدراسة على لاعبات الكرة الطائرة، أين سنتمكن من اتخاذ قرار نفي أو اثبات الفرضيات، للوصول في الأخير إلى استنتاجات وتوصيات تهم الدراسة، وسيتم عرض هذه النتائج تبعا لتسلسل الفرضيات.

6-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده وجود مستوى مرتفع للحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة، وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لاستجابات لاعبات الكرة الطائرة لمستوى الحالة البدنية، حيث أظهرت نتائج الجداول (12، 13، 14، 15، 16، 17) أن المستوى الكلي للحالة البدنية كان متوسط، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (68.8%)، وكان أفضل الأبعاد بعد القوة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (71.8%)، يليه بعد الرشاقة (70.8%)، ثم بعد المرونة (70.2%)، يليه بعد السرعة (68.2%)، وأخيراً بعد التحمل (63.2%).

وفيما يتعلق ببعد القوة جاء في المرتبة الأولى حسب نتائج الجدول (17)، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (71.8%)، وهذا يشير إلى مستوى مرتفع للقوة لدى لاعبات الكرة الطائرة، وهذا المستوى سيؤدي إلى الارتقاء بالمستوى المهاري، حيث أن ارتفاع مستوى القوة يؤثر بشكل إيجابي على الخصائص البدنية وعلى أداء المهارات الفنية في الملعب، وفي هذا السياق تشير إلين وديع فرج إلى أن لاعب الكرة الطائرة تلزمه القوة حتى يستطيع الوثب لأعلى وأداء الضربات بقوة كبيرة، كذلك يحتاج إلى قوة عضلات الرجلين للمساعدة على الوقوف في الدفاع عن الإرسال والدفاع عن الملعب⁽¹⁾، في حين يشير عقيل الكاتب إلى أن اللاعب الذي لا يملك القوة اللازمة، لا يستطيع ضرب الكرة بالقوة المناسبة والتي تنهي اللعب لصالحه، لأن الخصم يستطيع إرجاع الكرة بسهولة، لضعف قوة توجيه الضربة التي وجهها هذا اللاعب⁽²⁾.

والتحمل صفة مطلوبة في رياضة الكرة الطائرة في سياق زمن المباراة، الحركات المتكررة، لكن حسب نتائج الجدول (17) أيضاً جاء في المرتبة الأخيرة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (63.2%)، وهذا يعني أن مستوى التحمل لدى لاعبات الكرة الطائرة متوسط، وهو مستوى غير كاف لتأدية اللاعبات واجبتهن

(1) إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص 52.

(2) عقيل الكاتب، مرجع سابق، ص 20.

البدنية والمهارية والخططية طوال أشواط المباراة بصورة جيّدة بظهور الإجهاد والتعب عليهنّ، وهذا ما يؤكده **عقيل الكاتب** حيث أشار إلى أنّ الفريق الذي لا يملك المداومة اللازمة فإنّه لا يستطيع إنهاء نتيجة المباراة لصالحه لظهور التعب على أعضاء الفريق والذي يمنعهم من مواصلة اللعب بصورة جيّدة وإلى نهاية المباراة⁽¹⁾، في حين تشير **إلين وديع فرج** إلى أنّ لاعب الكرة الطائرة ينبغي أن تكون لديه القدرة على التحمل حتى لا يشعر بالإرهاق أثناء اللعب أو في المباراة إذا طالّت مدتها⁽²⁾.

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للحالة البدنية جاء متوسط (حسب نتائج الجدول 17)، وهذا المستوى غير كاف لضمان جودة وامتنياز الأداء لتحقيق النجاح، في حين تشير **إلين وديع فرج** إلى أنّ اللاعب ذو اللياقة العالية يكون في حالة جيّدة من حسن تنفيذ الضربات الساحقة، الصد، الدفاع عن الملعب، الوثب والتمرير، بالإضافة إلى أنّ اللاعب يستطيع أيضاً أن يحتفظ بمستوى جيّد في الأداء عند تكرار العملية بزيادة عدد مرات تنفيذها دون الشعور بالتعب⁽³⁾، ويؤكد **عقيل الكاتب** على أنّ اللياقة البدنية هي الأساس والعنصر المهم في اللعب، واللاعب الذي تنقصه اللياقة البدنية يكون غير قادر على القيام بواجبه داخل الملعب على الوجه الأكمل⁽⁴⁾، وتؤكد **الدليمي** على أنّ اللياقة البدنية هي العنصر الأول والأساس في تكوين فريق كرة طائرة ناجح، فهي تسمح للاعب بالاستمرار في بذل الجهد أثناء التدريب أو أثناء المنافسة والوصول إلى أعلى مستوى فني ومهاري⁽⁵⁾.

(1) نفس المرجع السابق، ص 20.

(2) **إلين وديع فرج**، مرجع سابق، ص 52.

(3) نفس المرجع، ص 219.

(4) **عقيل الكاتب**، مرجع سابق، ص 20.

(5) ناهدة عبد زيد الدليمي، العناصر الأساسية للعبة الكرة الطائرة، جامعة بابل، 2012.

وفي هذا الإطار جاءت نتائج الدراسة غير متفقة مع دراسة جابر (2008) والتي أشارت إلى أنّ مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين كان بدرجة قليلة، بينما اتفقت في احتلال بعد القوة العضلية المرتبة الأولى، وبعد التحمل المرتبة الأخيرة، كذلك دراسة مصطفى عميرة وياسر الجوهري (2006) والتي أشارت إلى أنّ لاعبي كرة القدم حققوا أعلى القيم في وصف الحالة البدنية تختلف مع دراستنا.

مما سبق نستنتج وجود مستوى متوسط للحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة، وهذا ما يسمح لنا بالحكم على عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى.

6-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تطلق الفرضية الثانية من اعتقاد مفاده وجود مستوى مرتفع لدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لاستجابات لاعبات الكرة الطائرة لمستوى دافعية الإنجاز الرياضي، حيث أظهرت نتائج الجداول (18، 19، 20) أنّ مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (68.8%)، وكان أفضل الأبعاد بعد دافع إنجاز النجاح، (82.2%)، يليه بعد دافع تجنب الفشل (55.4%).

فيما يتعلق ببعد دافع إنجاز النجاح جاء بالمرتبة الأولى (حسب نتائج الجدول رقم 20)، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (82.2%)، وهذا يعني أنّ دافع إنجاز النجاح لدى لاعبات الكرة الطائرة مرتفع جداً، ويرجع ذلك إلى أنّ دافع إنجاز النجاح يمثل دافع مهم نحو التميز أثناء الأداء للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق التفوق، وبالتالي الاحساس بالرضا والسعادة والاستمتاع، وهذه النتيجة يعتبرها الطلبة الباحثين منطقية ومقبولة، وذلك لأنّ الدراسة استهدفت لاعبات المستوى العالي للكرة الطائرة، وهذه

الفئة لديها الرغبة للحفاظ على مستواها والارتقاء به، خاصة وأنّ انتقاء لاعبات المنتخب الوطني للكرة الطائرة من القسم الوطني الأول، هذا ما يؤثر على اللاعبات في زيادة دافعية الانجاز لديهنّ، يتفق هذا مع ما أشار إليه **محمد حسن علاوي** إلى أنّ اللاعبين لا يكتفون بالوصول إلى مستوى الدرجة الأولى فقط بل يسعون جاهدين إلى تحسين مستواهم حتى يمكن اختيارهم ضمن الفريق الوطني لتمثيله في المنافسات الدولية⁽¹⁾.

واحتل بعد دافع تجنب الفشل المرتبة الثانية، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة (55.4%)، وهذا يعني أنّ دافع تجنب الفشل لدى لاعبات الكرة الطائرة منخفض، ويرجع ذلك الى عدم تعرض أغلب اللاعبات للمواقف الصعبة في المباريات، حيث لا يظهر عليهنّ الخوف، والتوتر، العصبية، والاضطراب.

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لدافعية الإنجاز الرياضي جاءت النتائج متفقة مع دراسة **جمهور** (2011)، دراسة **أبو بكر** (2013)، دراسة **أبو شنب** (2015)، دراسة **لقوي** (2015)، دراسة **حيح** (2015)، حيث أشارت هذه الدراسات إلى أنّ دافعية الإنجاز الرياضي لدى العينات المختارة في هذه الدراسات جاءت بمستوى متوسط، واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة **جابر** (2011)، دراسة **هنداوي** (2012)، دراسة **عليوي** (2012) التي أشارت إلى أن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي كان بدرجة كبيرة، كذلك اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة **شتيوي** (2017) والتي أشارت إلى أنّ دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية جاءت مرتفعة جداً، ودراسة **بكة فارس** (2015) التي توصلت إلى أنّ مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم في الرابطة المحترفة الأولى في الجزائر أثناء المنافسة والحصص التدريبية مرتفع، ويرجع الاختلاف مع دراسة **بكة فارس** (2015) إلى الاهتمام الجماهيري والإعلامي بلاعبي المستوى العالي لكرة القدم مقارنة بلاعبات الكرة الطائرة، مما قد يزيد من دافع الإنجاز لديهم نتيجة اهتمام الجمهور بالتشجيع والتحفيز نحو الإنجاز، وفي هذا الصدد يشير الباحث **يحياوي السعيد** نقلا عن **روبرث ROBERT** إلى أهمية الدافعية الخارجية (المنح،

(1) محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 226.

المشاهدين، الاعلام) التي تؤثر على الدافعية الداخلية للاعبين، فالجمهور له دوره في تقدير كفاءة اللاعب وتميزه في الأداء وتعزيز وتدعيم دافعية الكفاءة لديه، مما يكون له أثره الواضح على ثقة اللاعب في أدائه وفي قدراته وما يمكن أن يبذله من جهد لتحقيق الفوز والنجاح⁽¹⁾.

مما سبق نستنتج أنه يوجد مستوى متوسط لدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، وهذا ما يسمح لنا بالقول أن الفرضية الجزئية الثانية غير محققة.

6-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنتقل الفرضية الجزئية الثالثة من اعتقاد مفاده وجود علاقة بين محاور الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين محاور الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي، حيث أوضحت نتائج الجدول (21) عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين القوة ودافعية الإنجاز الرياضي، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.11)، في حين يشير ماتيووز إلى أن القوة العضلية هي إحدى مكونات الأداء الممتاز⁽²⁾، ويشير أبو العلاء عبد الفتاح إلى أن مستوى القوة العضلية ترتبط بكثير من العوامل المختلفة منها عوامل الميكانيكا الحيوية، ومتطلبات القوانين الميكانيكية المختلفة وخاصة قوانين الروافع، ومنها العوامل النفسية التي تشمل الانفعالات المختلفة وتأثيرها على زيادة إنتاج القوة⁽³⁾.

وأظهرت نتائج الجدول (22) عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.20)، في حين يشير أبو

(1) السعيد يحيوي، أسلوب العزو الرياضي وعلاقته بتقدير أنماط الذات للاعبين بعض الرياضات الجماعية، مجلة تحدي، العدد7، جوان 2014، ص88.

(2) حتم صابر قادر خوشناو، مرجع سابق، ص32.

(3) أبو علاء أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص98

علاء أحمد عبد الفتاح أنّ التحمل يعمل على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي، وله تأثير إيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي، وذلك لرفع مستوى التكيف الرياضي لأداء أفضل إنجاز رياضي⁽¹⁾، ويشير بسطويسي أحمد إلى أنّ التأثيرات النفسية تعمل على ترقية السمات الإرادية ومنها دافعية الإنجاز الرياضي التي يتأسس عليها التفوق بأنواع الأنشطة الرياضية، وخاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصفة أساسية مثل العزيمة والإرادة والصبر⁽²⁾.

وحسب نتائج الجدول (23) لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.18)، وهذا لا يتفق مع ما أشار إليه عادل عبد البصير أنّ صفة السرعة من أهم الصفات التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي أثناء المنافسة الرياضية والتي تسهم في تحقيق الإنجازات الرياضية⁽³⁾.

وأظهرت نتائج الجدول (24) عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.04)، وهذا لا يتفق مع ما أشار إليه كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، حيث أوضح أنّ المرونة تسهم بكثير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس، وغيرها من السمات ومنها دافعية الإنجاز الرياضي، وذكر أيضاً أنّ الشخص القادر على الاستجابة للمواقف المتباينة أنّه شخص مرّن، والمرونة تعتبر مظهر من مظاهر الشخصية، تدخل تحت نطاق الدراسات النفسية⁽⁴⁾.

كذلك أظهرت نتائج الدراسة حسب الجدول (25) عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.06)،

(1) نفس المرجع السابق، ص 162.

(2) أحمد بسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 24.

(3) علي أحمد حسين علي، مرجع سابق، ص 157.

(4) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، مرجع سابق، ص 80.

في حين يشير حسن علاوي إلى أنّ الدافعية المرتبطة بالرياضة هي الحالات النابعة من داخل الفرد نفسه، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها، أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة العقبات والصعاب المرتبطة بالأداء⁽¹⁾.

مما سبق نستنتج أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين محاور الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

وهذا ما يدعم ما توصلت إليه هذه الدراسة، إذا يمكن القول أنّ الفرضية الجزئية الثالثة غير محققة، وبالتالي رفضها وقبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود علاقة بين محاور الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، والرشاقة) ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

6-4- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية:

تنتقل الفرضية العامة من اعتقاد مفاده وجود علاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تمّ حساب معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين المتغيرين، حيث أوضحت نتائج الجدول (26) عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.16)، بمعنى أنّ الحالة البدنية لا تعد من العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة بل هناك عوامل أخرى هي التي تؤثر على دافعية الإنجاز إن بالسلب أو الايجاب كالتحفيز بنوعيه المادي والمعنوي، إضافة إلى عدم تكامل إعداد اللاعبات من الناحية البدنية والمهارية والخططية، حيث أنّ الإعداد المتكامل من العوامل المهمة التي

(1) محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص215.

تمنح الرياضي الثقة بالنفس وتؤثر على دافعية الإنجاز، وهذا ما يؤكدّه غازي صالح محمود وأحمد عريبي عودة "إنّ الرياضي الذي يمتلك الإعداد البدني والفني المتكامل يشترك في التدريب ويشعر بالمتعة الكاملة ولا يخرج من التدريب مباشرة بعد انتهاء الوقت المحدد له، يثق تماماً في تحقيق الانتصار والسعي دائماً للوصول إليه"⁽¹⁾.

ولا تتفق هذه النتائج مع ما يشير إليه بعض العلماء والباحثين على غرار راتب أسامة الذي يقول: "أنّ الإعداد البدني الشامل الذي يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضي من قوة وسرعة وتحمل ورشاقة وتوازن، يساعد الرياضي على بناء ثقته بنفسه وتقديره لدافعيته"⁽²⁾، و يقول الحوري (2016): "بأنّ هناك علاقة وثيقة بين العقل والجسم لذلك احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة تدعم حالته النفسية، وهذا ما يؤدي إلى زيادة ثقته بنفسه"⁽³⁾.

وفي هذا الإطار جاءت نتائج الدراسة غير متفقة مع دراسة علي أحمد حسين علي (2009) والذي توصل من خلالها إلى وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية، وقد يرجع ذلك إلى عوامل تتعلق بحجم العينة، نوع الرياضة، البيئة.

مما سبق نستنتج أنّه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

هذا ما يسمح لنا بالقول أنّ الفرضية الرئيسية غير محققة، وبالتالي رفضها وقبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود علاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

(1) غازي صالح محمود، أحمد عريبي عودة، مرجع سابق، ص 51.

(2) رافع ادريس عبد الغفور وآخرون، مرجع سابق، ص 112.

(3) عكلة سليمان الحوري، مرجع سابق، ص 94.

خلاصة:

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية، توصلنا الى جملة من الحقائق المتعلقة بالعلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة والتي أجريت بنوادي ولاية بجاية، والتي يمكن عرضها فيما يلي :

- وجود مستوى متوسط للحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- وجود مستوى متوسط لدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين محاور الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة).
- ومما سبق يمكن القول أنه لا توجد علاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

الاستنتاج العام:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها، توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

1- وجود مستوى متوسط للحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (68.8%)، وكان أفضل مستوى لبعده القوة بوزن نسبي (71.8%)، يليه بعد الرشاقة بوزن نسبي (70.8%)، ثم بعد المرونة بوزن نسبي (70.2%)، ثم بعد السرعة بوزن نسبي (68.2%)، وأخيراً بعد التحمل بوزن نسبي (63.2%).

2- وجود مستوى متوسط لدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (68.8%)، وكان أفضل مستوى لبعده دافع إنجاز النجاح بوزن نسبي (82.2%)، يليه بعد دافع تجنب الفشل بوزن نسبي (55.4%).

3- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين محاور الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، حيث وصلت قيمة معاملات الارتباط إلى: (0.11، 0.20، 0.18، 0.04، 0.06) على التوالي.

4- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط إلى (0.16).

الفرضيات المستقبلية:

- 1- توجد علاقة بين الأداء البدني ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- 2- توجد علاقة بين الأداء المهاري ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- 3- توجد علاقة بين الإعداد الخططي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- 4- توجد علاقة بين الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- 5- توجد علاقة بين المهارات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- 6- توجد علاقة بين الخصائص المرفولوجية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.

الخطمة

إنّ لدافعية الإنجاز أهمية كبيرة للرياضي الذي يود أن يحقق إنجازات عالية في كل المجالات ومنها المجال الرياضي، حيث اعتبرت دافعية الإنجاز فيه مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها. وتعد الكرة الطائرة من الرياضات التي تحتاج لدوافع الإنجاز لتحقيق الأهداف المرسومة والمخطط لها بشكل علمي ومدروس، حيث تعد من العوامل النفسية المهمة في لعبة الكرة الطائرة كباقي العوامل النفسية الأخرى، والتي تدخل في عملية التدريب وكذلك في المنافسات الرياضية للدفع باللاعبات من أجل إخراج كامل طاقتهنّ البدنية في المنافسات الرياضية وأثناء المباريات لتحقيق أفضل الإنجازات المطلوبة.

بالإضافة إلى دافعية الإنجاز الرياضي، تعد اللياقة البدنية من متطلبات رياضة الكرة الطائرة الحديثة، فملعب الكرة الطائرة يتصف بالصغر فيجب أن تكون حركات اللاعبات غاية في السرعة والدقة والانتقال من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع والعكس، وهذا يتطلب أن تكون القدرات البدنية للكرة الطائرة كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عالي.

من هذا المنطلق جاءت دراستنا للتعرف على العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، وبعد تطبيق أداتي الدراسة ومعالجة البيانات بالأساليب الإحصائية المناسبة، توصلنا إلى أنّه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الحالة البدنية بأبعادها (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) ودافعية الإنجاز الرياضي.

ومن تمّ فإنّه من الأهمية أن يتم إعداد اللاعبات إعداداً متكاملًا من النواحي البدنية والمهارية والخطية، فالإعداد المتكامل للاعبة يدعم حالتها النفسية، ويعزز ثققتها بنفسها.

وفي الأخير، نود أن نشير إلى أنّ النتائج التي توصلت إليها الدراسة تبقى محصورة في حدود النشاط والعينة المختارة، فنتائجها غير نهائية، تبقى بحاجة إلى مزيد من التقصي والدراسة للتأكد من النتائج للاستفادة منها.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

أ- الكتب:

- 1- أبو جادو صالح محمد علي، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط1، دار المسيرة، عمان، 1998.
- 2- أبو جادو صالح محمد علي، علم النفس التربوي، ط6، دار المسيرة، عمان، 2008.
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، التدريب الرياضي: الأسس الفيزيولوجية، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، 1997.
- 5- باهي مصطفى حسين، شلبي أمينة إبراهيم، الدافعية: النظريات والتطبيقات، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، 1999.
- 6- بدران عمرو حسن أحمد، علم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، 2005.
- 7- البوريني أحمد عيسى، قبلان صبحي أحمد، كرة الطائرة: مهارات- تدريبات- إصابات، ط2، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2012.
- 8- البيك علي، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 9- بني يونس، مبادئ علم النفس، ط1، دار الشروق، عمان، 2004.
- 10- البساطي أمر الله أحمد، التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 11- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 12- الجبور نايف مفضي، فيسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2011.
- 13- الجميلي سعد حماد، الكرة الطائرة: مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، دار دجلة، عمان، 2009.
- 14- الجميلي سعد حماد، الكرة الطائرة: تعليم وتدريب وتحكيم، ط1، دار زهران، عمان، 2013.

- 15- الجميلي سعد حماد، الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي، ط1، دار زهران، عمان، 2013.
- 16- الجميلي سعد حماد، التدريب الميداني في القوة والمرونة، ط1، دار دجلة، عمان، 2014.
- 17- درويش وفاء، علم النفس الرياضي: نظريات وتطبيقات، ط1، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء، الإسكندرية، 2014.
- 18- الهزاع هزاع بن محمد، الدليل الإرشادي للاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية بين 7-18 سنة، ط1، مجلس التعاون لدول الخليج العربية، الرياض، 2001.
- 19- الزبيدي عامر راشد، تمرينات مقدمة في الكرة الطائرة: تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير سرعة حركات الرجلين وتعلم الأشكال الحركية للإعداد بالكرة الطائرة، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2014.
- 20- الزامل يوسف محمد ، الثقافة الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي، 2011.
- 21- الزعبي صالح عبد الله، الخياط ماجد محمد، علم النفس الرياضي، ط1، دار الراية، عمان، 2011.
- 22- الزق أحمد يحيى، علم النفس، دار وائل، عمان، 2006.
- 23- الحاوي يحيى السيد، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي، القاهرة، 2002.
- 24- الحوري عكلة سليمان، علم النفس الرياضي: رؤية معاصرة، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، 2016.
- 25- الحوري عكلة سليمان، العزاوي كامل عبود، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الكتاب الثقافي، بغداد، 2009.
- 26- حماد مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

- 27- حسين قاسم حسن، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر، عمان، 1998.
- 28- الحسناوي أحمد يوسف متعب، مهارات التدريب الرياضي، ط1، دار الصفاء، عمان، 2014.
- 29- حسن زكي محمد محمد، الكرة الطائرة: دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1990.
- 30- يوسف ممدوح إسماعيل عيسى، قواعد ومهارات الكرة طائرة، ط1، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء، الإسكندرية، 2015.
- 31- طه علي مصطفى، الكرة الطائرة: تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 32- الكاتب عقيل وآخرون، الكرة الطائرة: التكنيك والتكتيك الفردي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987.
- 33- موراي إدوارد جورج، الدافعية والانفعال، ترجمة سلامة أحمد عبد العزيز، ط1، دار الشروق، الكويت، 1988.
- 34- محمد أحمد آدم أحمد، محمد سهير أحمد، الكرة الطائرة: المبادئ الأساسية وطرق تنظيم المنافسات وإدارتها، ط1، دار جامعة السودان، الخرطوم، 2014.
- 35- محمود موفق أسعد، الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، 2011.
- 36- محمود غازي صالح، عودة أحمد عربي، اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2003.
- 37- المطيري معصومة سهيل، الصحة النفسية: مفهومها - اضطراباتها، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 1999.
- 38- مفتي إبراهيم، اللياقة البدنية: طريق الصحة والبطولة الرياضية، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2004.

- 39- مفتي إبراهيم، المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث، الجزائر، 2013.
- 40- مختار حنفي محمود، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
- 41- نشواتي عبد الحميد، علم النفس التربوي، ط4، دار الفرقان، عمان، 2003.
- 42- النعمة إبراهيم محمد، القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2017-2020، المعتمدة بالجمعية العمومية رقم 35 للاتحاد الدولي 2016.
- 43- سيد أحمد نصر الدين، نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 44- السيد عبد الحميد وآخرون، علم النفس العام، ط3، مكتبة غريب، القاهرة، 1990.
- 45- السكار إبراهيم سالم وآخرون، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، 1998.
- 46- سكر ناهدة رسن، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة، عمان، 2002.
- 47- سلامة عبد العزيز، مفاهيم في سيكولوجية التنافس الرياضي، ماهر للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2013.
- 48- السعود حسني، عيدة محمد سليمان، الرياضة والصحة، ط1، دار يافا، عمان، 2014.
- 49- عبد الحميد كمال، حسانين محمد صبحي، اللياقة البدنية ومكوناتها: الأسس النظرية-الإعداد البدني- طرق القياس، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 50- عبد المقصود السيد، نظريات التدريب الرياضي: تدريب وفسولوجيا القوة، ط1، دار الكتاب، القاهرة، 1997.

- 51- عبد الظاهر محمد محمود، الأسس الفيسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب (خطوات نحو النجاح)، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، 2014.
- 52- عودة أحمد عريبي، الإعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2014.
- 53- عطية محمد علي، الخراطة محمد سليمان، الرياضة وعلم النفس، ط2، دار صفاء، عمان، 2015.
- 54- علاوي محمد حسن، رضوان محمد نصر الدين، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 55- علاوي محمد حسن، علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1990.
- 56- علاوي محمد حسن، علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1994.
- 57- علاوي محمد حسن، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، 1998.
- 58- علاوي محمد حسن، مدخل في علم النفس الرياضي، ط6، مركز الكتاب، القاهرة، 2007.
- 59- فرج إلبن وديع، الكرة الطائرة: دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1990.
- 60- الفرطوسي علي سموم وآخرون، القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، مطبعة المهيم، بغداد، 2015.
- 61- القضاة محمد فرحان، الثرثوري محمد عوض، أساسيات علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق، دار حامد، عمان، 2006.
- 62- راتب أسامة كامل، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين: دليل المدربين وأولياء الأمور، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 63- راتب أسامة كامل، علم النفس الرياضي: المفاهيم والتطبيقات، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.

- 64- رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، ط1، دار أسامة، عمان، 2008.
- 65- شحادة أحمد عبد الله، رياضة رفع الأثقال، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2013.
- 66- شحاتة محمد إبراهيم، برامج اللياقة البدنية، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2014.
- 67- شغاتي عامر فاخر، علم التدريب الرياضي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2004.
- 68- خوشناو حتم صابر قادر، القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الإنجاز في سباحة المسافات القصيرة، ط1، دار غيداء، عمان، 2013.
- 69- خطايبية أكرم، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر العربي، عمان، 1996.
- 70- خليفة عبد اللطيف محمد، الدافعية للإنجاز، دار غريب، القاهرة، 2006.
- 71- خليفة عبد اللطيف محمد، مقياس الدافعية للإنجاز، دار غريب، القاهرة، 2006.
- 72- خليفة عبد اللطيف محمد، معتز سيد عبد الله، الدوافع والانفعالات، ط1، مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، 1997.
- 73- خريط ريسان، المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، 2016.

ب- المجلات والدوريات:

- 74- البوصافي ماجد وآخرون، الحالة البدنية وعلاقتها بالكفاءة الوظيفية لبعض المنتخبات الوطنية للفتيات في سلطنة عمان، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد 13، ديسمبر 2016.
- 75- حسن نائر رشيد، تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدرجة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد14، العدد2، 2005.

- 76- يحيوي السعيد، أسلوب العزو الرياضي وعلاقته بأنماط تقدير الذات للاعبين بعض الرياضات الجماعية، مجلة تحدي، العدد7، جوان 2014.
- 77- محمد هوشيار عبد الرحمن، تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 3، العدد 2، 2010.
- 78- مكي عدنان محمد، جمال أحمد محمد، القياسات الجسمية المتعلقة بمفهوم الذات وعلاقتها بإنجاز عدو 100 و 200 متر للشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد3، 2010.
- 79- السعدي عامر جبار وآخرون، دراسة تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد14، العدد1، 2005.
- 80- عبد الغفور رافع إدريس وآخرون، دراسة مقارنة في دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في بعض الكليات العلمية والإنسانية بجامعة الموصل، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، المجلد19، العدد63، 2013.
- 81- علي محمود قاسم، القوة الانفجارية لعضلات الساقين وعلاقتها بأداء مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد77، 2013.
- 82- عثمان عبد الناصر عابدين محمد، أهم المتطلبات البدنية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم، مجلة العلوم التربوية، العدد1، 2015.
- 83- صخي حسين سبهان، حسون غيداء محمد، نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية في مستوى دقة أداء بعض المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة لاجلوس للاعبين، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد24، العدد3، 2012.
- 84- الصافي أسعد عدنان عزيز وآخرون، نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية بأداء بعض المهارات الدفاعية للاعب الحر في الكرة الطائرة، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد12، العدد1، 2012.

85- خميس شيماء علي، القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد4، العدد1.

ج- الرسائل والأطروحات الجامعية:

86- أبو بكر هديل عامر عمر، الهوية الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية- فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2014/2013.

87- أبو عودة محمد حسين عبد الله، فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر- بغزة، 2009.

88- أبو شنب رغد حسن حسني، العلاقة بين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى لاعبات منتخبات الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2015.

89- بلبول موسى، اتجاهات بعض الأنماط الجسمية نحو إدراك الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2009\2008.

90- بشير عبد الرحمن محمد عبد الهادي، بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2012.

91- هنداوي نشوة سنان نايف، العلاقة بين مفهوم الذات ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مديرية جنين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2012.

- 92- صارة حمري، علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، 2011/2012.
- 93- يوسف حسين محمد حسين، مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية - فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2015.
- 94- كايد محمود وجيه محمود، أثر التدريب الأرضي والأرض على بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى المشترين الذكور في مراكز اللياقة البدنية لأعمار 35-45 عام، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2013.
- 95- مقاق كمال، أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم/صنف أصاغر، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2012/2013.
- 96- سويدان خالد روي درويش، فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية- فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2015.
- 97- علي علي أحمد حسين، علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2008\2009.
- 98- الصادق إسماعيل، العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم (فئة الناشئين)، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2007/2008.
- 99- صالح أحمد فارس محمد، فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر- غزة، 2011.

100- قذيفة يحي، تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلامذة أقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية المسيلة، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة النجاح لخضر، باتنة، 2014/2013.

101- قهلوز مراد، الأنماط القيادية لمديري المؤسسات التربوية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، 2014/2013.

102- شرعب عمر خليل محمد، بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية- فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2011.

103- الغامدي غرم الله بن عبد الرزاق بن صالح، التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا والعادين بمدينتي مكة المكرمة وجدة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى، 2009.

ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية

104 -Could Daniel et al, psychological characteristics and their development in Olympic champions, journal of applied sport psychology 14(3), 2002.

105-Vealy R et al, sources of sport- confidence: conceptualization and instrument development, journal of sport and exercise psychology, 20, 1998.

106 - Joanne Tatcher et al, sport and exercise science, learning matters, London, 2009

107-Weineck jurgen, manuel d'entrainement, Edition vigot, paris, 1997.

ثالثا: مواقع الأنترنت

108- الدليمي ناهدة عبد زيد، العناصر الأساسية للكرة الطائرة، جامعة بابل، 2012

www.uobobylon.edu.iq/uobcoleges/lecture.aspx?fid=14&lcid=33157.

109- سول ماكلاود، سيكولوجية مفهوم الذات: دراسة في صورة الذات، قيمة الذات، الذات المثالية،

ترجمة علي عبد الرحيم صالح.

www.arabpsynet.com/documents/docAliselfconcept.

110- Volly Ball Québec, modèle de développement des athlètes en volley Ball 2013/2017.

www.vollleyball.qu/wp.content/uploads/2017/01/Exc-ps.de-2013-2017-vbp-finalr,2015:pdf.

111- www.acofps.com/vb/attchment-php?attchmentid=1483

112- www.sport-ta4a.net/team-sportvolleyball11425=physical-sitting in volley.ball .html.

قائمة الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضي

استمارة تحكيمية لاستطلاع رأي الأساتذة المحكمين

تحية طيبة، أمّا بعد:

في إطار إجراء دراسة ميدانية لأجل تحضير مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير بدني رياضي تحت عنوان: "الحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة"، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم صياغة استمارة بمقياسي الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي، ستوجه إلى لاعبات الكرة الطائرة بولاية بجاية (صنف أكابر).

لذا نرجوا منكم التفضل بإبداء آرائكم ومقترحاتكم بشأن فقرات هذين المقياسين، من حيث تناسق كل عبارة للمحور المخصص لها من عدمه، ارتباطها بالمحور من عدمه، أو اقتراح التعديل.

وفي الأخير، تقبلوا منا جزيل الشكر والامتنان والتقدير لحسن تعاونكم معنا.

إشراف الأستاذة:

إعداد الطلبة:

- قبايلي ليلية

- مخلوف حسناء

- قيديري جلال

السنة الجامعية: 2018/2017

- إشكالية الدراسة:
- التساؤل العام:
- هل توجد علاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة؟
- التساؤلات الفرعية:
- ما مستوى الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة؟
- ما مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة؟
- هل توجد علاقة بين محاور الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة؟
- أهداف الدراسة:
- تهدف الدراسة إلى التعرف على:
- الحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- العلاقة بين محاور الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- وسوف يستخدم الطلة الباحثين أمام كل عبارة ميزان تقدير خماسي، صمم بطريقة ليكرت على عينة البحث كما في الجدول التالي:

بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً
1	2	3	4	5

- وتشمل القائمة المقترحة على 7 محاور هي:

عدد بنود المحاور	إسم المحور	رقم المحور
6	القوة	المحور 1
6	التحمل	المحور 2
6	السرعة	المحور 3
6	المرونة	المحور 4
6	الرشاقة	المحور 5
10	دافع إنجاز النجاح	المحور 6
10	دافع تجنب الفشل	المحور 7

المحاور مع بنود القائمة المقترحة

مدى ارتباط العبارة بالمحور		مدى مناسبة العبارة			العبارات
غير مرتبطة	مرتبطة	غير مناسب	أرى التعديل	مناسب	
					المحور الأول: القوة العضلية
					01 أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة
					01
					02 معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بديناً
					02
					03 أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي
					03
					04 أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي
					04
					05 جسمي ليس قوياً بدرجة كافية
					05
					06 عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة
					06
					المحور الثاني: التحمل
					07 أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف
					07
					08 أستطيع أداء مجهود بدني عنيف دون أن أتوقف لألنقط أنفاسي
					08

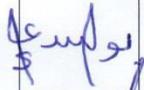
					بعض زملائي يصفونني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية	09
						09
					أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة	10
						10
					لا أستطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة	11
						11
					أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني العنيف	12
						12
					المحور الثالث: السرعة	
					أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة	13
						13
					قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة	14
						14
					أنا أسرع من معظم زملائي في الجري	15
						15
					معظم زملائي أسرع مني في الجري	16
						16
					أحتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع	17
						17
					لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء	18
						18

المحور الرابع: المرونة					
				19	أستطيع جيداً أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم
				19	
				20	بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة
				20	
				21	أشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي
				21	
				22	مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة
				22	
				23	أشعر بأن جسمي ليس مرناً بدرجة كافية
				23	
				24	لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم
				24	
المحور الخامس: الرشاقة					
				25	أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية
				25	
				26	معظم زملائي يصفونني بأنني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة
				26	
				27	أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة

						27
					لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	28
						28
					أنا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	29
						29
					لا أستطيع بسهولة تغيير اتجاهات جسمي عند أداء المهارات الحركية	30
						30
					المحور السادس: دافع إنجاز النجاح	
					يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه	31
						31
					الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية	32
						32
					أستمتع بتحمل أيه مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة	33
						33
					الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد	34
						34
					لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي	35
						35
					الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	36
						36

					أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية	37
						37
					لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجح في رياضتي	38
						38
					أحاول بكل جهدي بأن أكون أفضل لاعب	39
						39
					هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضتي	40
						40
					المحور السابع: دافع تجنب الفشل	
					أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة	41
						41
					عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ	42
						42
					أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة	43
						43
					أخشى الهزيمة في المنافسة	44
						44
					في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقتني لعدة أيام	45
						45
					لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة	46
						46

					أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية	47
						47
					عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة	48
						48
					قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها	49
						49
					أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	50

الرقم	اللقب والاسم	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل	الإمضاء
1	أيت وازو محند وأعمر	أستاذ مساعد قسم (أ)	التحضير البدني	محمد الصديق بن يحيى -جيجل	
2	بولحليب مبروك	أستاذ مساعد قسم (أ)	النشاط البدني الرياضي التربوي	محمد الصديق بن يحيى - جيجل	
3	بوطاجين عادل	أستاذ مساعد قسم (أ)	علم النفس الاجتماعي	محمد الصديق بن يحيى - جيجل	
4	سي طاهر حسن	أستاذ مساعد قسم (أ)	النشاط البدني الرياضي الصحي	محمد الصديق بن يحيى - جيجل	
5	عيسات كمال	أستاذ مساعد قسم (أ)	النشاط البدني الرياضي التربوي	محمد الصديق بن يحيى - جيجل	
6	قهلوز مراد	أستاذ مساعد قسم (أ)	النشاط البدني الرياضي التربوي	محمد الصديق بن يحيى - جيجل	

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

في إطار إجراء دراسة ميدانية لأجل تحضير مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان: "الحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة"، نرجو منك التكرم بالإجابة على فقرات المقاييس الآتية بكل صدق وأمانة، علماً بأن هذه المعلومات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

وفي الأخير، تقبلوا منا جزيل الشكر والامتنان والتقدير لحسن تعاونكم معنا.

أولاً: البيانات الشخصية

- السن
- القامة
- الوزن
- الخبرة في اللعب
- مستوى اللاعبة

- أرسم دائرة واحدة أمام كل عبارة وحاول أن تصف حالتك أو لياقتك البدنية كما تراها أنت في الوقت الحالي وليس كما تتمنى أن تكون.

05	04	03	02	01	العبارات	الرقم
تطبق علي بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً		
5	4	3	2	1	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي	1
5	4	3	2	1	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف	2
5	4	3	2	1	معظم زملائي أسرع مني في الجري	3
5	4	3	2	1	أستطيع أداء الحركات التي تتطلب مني درجة كبيرة من مرونة الجسم	4
5	4	3	2	1	لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	5
5	4	3	2	1	أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة	6
5	4	3	2	1	أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة	7
5	4	3	2	1	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة	8
5	4	3	2	1	مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة	9
5	4	3	2	1	أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية	10
5	4	3	2	1	جسمي ليس قوياً بدرجة كافية	11
5	4	3	2	1	أستطيع أداء جهد بدني عنيف دون أن أتوقف لألتقط أنفاسي	12
5	4	3	2	1	أحتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع (العدو)	13
5	4	3	2	1	بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة	14
5	4	3	2	1	أنا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب	15

					الرشاقة	
5	4	3	2	1	معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنياً	16
5	4	3	2	1	لا أستطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة	17
5	4	3	2	1	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة	18
5	4	3	2	1	أشعر بأن جسمي غير مرناً بدرجة كافية	19
5	4	3	2	1	معظم زملائي يصفونني بأنني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة	20
5	4	3	2	1	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة	21
5	4	3	2	1	بعض زملائي يصفونني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية	22
5	4	3	2	1	لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء	23
5	4	3	2	1	أشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي	24
5	4	3	2	1	لا أستطيع بسهولة تغيير اتجاهات جسمي عند أداء المهارات الحركية	25
5	4	3	2	1	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي.	26
5	4	3	2	1	أحتاج لوقت الطويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف	27
5	4	3	2	1	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري	28
5	4	3	2	1	لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم	29
5	4	3	2	1	أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	30

ثالثاً: مقياس دافعية الانجاز الرياضي

- فيما يلي بعض العبارات التي ترتبط بسلوكك واتجاهك نحو بعض مواقف المنافسة الرياضية والتدريب الرياضي وكذلك بالنسبة للرياضة بصفة عامة.
- اقرأ كل عبارة جيداً وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارات تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً أو بدرجة كبيرة أو متوسطة أو قليلة أو قليلة جداً وضع علامة (×) أمام كل عبارة ترى أنها مناسبة لحالتك.
 - هذا ليس اختباراً لقدراتك أو مستواك الرياضي.
 - كما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر في اتجاهاته وسلوكه في المجال الرياضي، والمهم صدق إجابتك مع حالتك.
 - لا تترك أي عبارة من دون إجابة.

الرقم	العبارات	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا
01	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة					
02	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه					
03	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ					
04	الامتنياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية					
05	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة					
06	أستمتع بتحمل أيه مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة					
07	أخشى الهزيمة في المنافسة					
08	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد					
09	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقتني لعدة أيام					
10	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي					
11	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة					
12	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا					
13	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية					
14	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية					
15	عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة					
16	لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجح في رياضتي					
17	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها					
18	أحاول بكل جهدي بأن أكون أفضل لاعب					

					أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	19
					هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضتي	20

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 20/07/2018

إلى السيد(ة): **بر. بريس. شتعل بلحية. بجاية**

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: **تأهيل رياضي**.....
أسماء الطلبة:

01/ **مخلوف حناء**.....

02/ **قيديرة جليل**.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف (ة): **قبيلت ليلية**.....

إمضاء الأستاذ (ة):

رئيس القسم

د. شيهب عادل
قسم علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية



Le Président:
S. BOUDEHOUCHE

موافقة المؤسسة المستقبلة.



د. شيهب عادل
le 20/07/2018

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: ٠٦/٠٩/٢٠١٤

إلى السيدة(ة): **رئيسة RCB** **الجزائرية بحارة**

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: **تتخصصين بدنية رياضية**.....
أسماء الطلبة:

01/ **مخلوف حسناء**.....

02/ **فريدوم جليل**.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف (ة): **قبائل ليلية**.....

إمضاء الأستاذ (ة):

موافقة المؤسسة المستقبلة: -

رئيس القسم

**رئيس قسم علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
د. شيهب عادل**



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 2017/08/27

إلى السيد(ة): رئيس... و... مدير... بجاية

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: ..
أسماء الطلبة:

- 01/ ..
02/ ..

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف (ة): ..
إمضاء الأستاذ (ة): ..

موافقة المؤسسة المستقبلة:

رئيس القسم



AVIS FAVORABLE

Le Président
LAMRI Karim

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على مجتمع قوام (64) لاعبة مسجلات في الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة للموسم 2018/2017، واستخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وكأداتي بحث تمّ استخدام اختبار وصف الحالة البدنية من تصميم محمد حسن علاوى (1998)، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي من تصميم جو ولس (1982) وتعريب محمد حسن علاوى (1998)، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة:

- وجود مستوى متوسط للحالة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (68,8%)، وكان أفضل مستوى لبعد القوة (71,8%)، يليه بعد الرشاقة (70,8%)، ثم بعد المرونة (70,2%) يليه بعد السرعة (68,2%)، وأخيراً بعد التحمل (63,2%).

- وجود مستوى متوسط لدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (68,8%)، وكان أفضل مستوى لبعد دافع إنجاز النجاح (82,2%)، يليه بعد دافع تجنب الفشل (55,4%).

- أيضاً أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين محاور الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، والرشاقة) ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، حيث وصلت قيمة معاملات الارتباط إلى (0.11، 0.20، 0.18، 0.04، 0.06) على التوالي.

- كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبات الكرة الطائرة، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط إلى (0.16).

الكلمات المفتاحية: الحالة البدنية، دافعية الإنجاز الرياضي، الكرة الطائرة.

Abstract:

The study aimed to identify the relationship between physical condition and sport achievement motivation among volley Ball players. To achieve this aim, study was conducted on a sample of 64 players registered in the Algerian Federation of Volley Ball for the season 2017/2018. The descriptive approach was used for its suitability to the nature of this research.

Search tools were physical condition description test designed by (Mohammed Hassan Alaoui, 1998) and scale of sport achievement motivation designed by Joe Willis 1982, Mohammed, 1998 had arabization and rationing it in the environmental Egyptian on samples from athletes, after collection the data was used the statistical package for the social sciences (spss) software to analyze the results of the study:

- The level of physical condition among Volley Ball players was average, where the percentage of response was 68,8% and the best level for the strength dimension was 71,2% followed by agility 70,8% flexibility 70,2%, speed 68,2% and finally endurance 63,2%.
- Also, the level of sport achievement motivation among players was average, where the percentage of response was 68,8% and the best level for success motivation dimension was 82,2% followed by the motive to avoid failure 55,4%.
- There is no significant relationship between the dimension of physical condition (strength, endurance, speed, flexibility, agility) and sport achievement motivation, where the value of correlation coefficients reached 0,11 - 0,20 - 0,18 - 0,04 - 0,06 respectively.
- Results also showed no significant relationship between physical condition and sport achievement motivation among Volley Ball players, where the correlation coefficient reached 0,16.

Key words: Physical condition, Sport achievement motivation, Volley Ball.