

تقدير الذات وعلاقتها بدقة مهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنس) بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة

أ.م.د. مجاهد حميد رشيد

طالبة الماجستير - ضحى سعد عزيز

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

Dr_Mujahed14@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات، الارسال، الكرة الطائرة.

ملخص البحث

هدف البحث الى تعرف تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقتها بدقة مهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنس)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لعينة البحث البالغ عددهم (٢٠) طالبا من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٥ - ٢٠١٦) ، وقام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية المصغرة لمقياس تقدير الذات ولمهارة الارسال قيد البحث، وبعد استخراج البيانات ومعالجتها احصائيا ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها، توصل الباحثان الى استنتاجات اهمها تمتع افراد عينة البحث بمقدار جيد من تقدير الذات، فضلا عن ظهور علاقة ارتباط معنوية بين مقياس تقدير الذات ودقة مهارة الارسال، وفي ضوء هذه الاستنتاجات يوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بتقدير الذات لدى الطلاب والتأكيد على الجوانب النفسية .

The self and its relationship to estimate accurately the skill front of the Supreme transmitter (tennis) Volleyball for students of the fourth stage

Duha Saad Aziz sacrificed a..

Dr. Mujahid Hamid Rashid

College of Physical Education and Sport Sciences / University of Diyala

Abstract

The research aims to identify the self-esteem of the fourth stage students in the Faculty of Physical Education and Sports Science and its relationship to accurately skill front of the Supreme transmitter (tennis), the researchers used the descriptive survey manner relations connectivity to the sample's (20) students from the fourth stage students in college Physical Education and Sports Science of Diyala University for the academic year (2015 – 2016), and the researchers conducted a reconnaissance thumbnail to measure self-esteem and skill transmitter experience under discussion, and after the extract and manipulate data statistically and then viewed and analyzed and discussed, the researchers arrive at the conclusions of the most important of the enjoyment of the research sample by good members self-esteem, as well as the emergence of a significant correlation between the scale and accuracy of self-assessment skill transmitter, and in the light of these findings the researchers recommended the need to address self-esteem of the students and the emphasis on the psychological aspect

١- المقدمة:

شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في كافة مجالات الحياة، والتربية البدنية واحدة من هذه المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة في اثر الحركة وصولاً إلى المستويات العليا، كما إن هذا التقدم لا يتم إلا من خلال دراسات علمية مستمرة ومعتمدة على علوم عدة مترابطة ومرتبطة بالمجال الرياضي ومن بين هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات ودور فعال ومؤثر في تطوير الألعاب الرياضية وبمختلف أنواعها.

ان الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بالمواقف المتغيرة السريعة والمفاجئة والتنوع في الأداء الحركي للمهارات المختلفة، التي تتطلب مستوى عال من الدقة في الأداء .

اذ يعد علم النفس احد العلوم الذي لها الاثر الكبير على لعبة الكرة الطائرة وتطورها ويمثل مفهوم الذات اهمية كبيرة لدى كافة المربين وأولياء الامور، على اعتبار أن العمل على جعل الطلاب يرون انفسهم بصورة ايجابية يسهم في استنهاض قدراتهم في كافة الميادين، وقد بينت العديد من الدراسات الى وجود آثار متبادلة بين كل من تقدير الذات وبعض النواحي البدنية والمهارية، اذ اكد اكثر الباحثون على ان النشاط الرياضي يعطي فرصة كبيرة للارتقاء بتقدير الذات .

وتقدير الذات هو مفهوم متعدد الابعاد موجود لدى جميع الافراد ولكن بدرجات متفاوتة وهو عنصر مهم يندرج تحت مفهوم الذات، فعندما يكون للأشخاص اتجاهات ايجابية نحو انفسهم يكون لديهم تقدير عالي لذاتهم والعكس عندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو انفسهم فأن تقدير الذات لديهم يكون منخفض .

وهنا تكمن اهمية البحث في دراسة تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى ويجاد العلاقة بينها وبين دقة مهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنس) بالكرة الطائرة .

تعد لعبة الكره الطائرة من الالعاب التي تتميز بالعديد من القدرات البدنية والمهارية والنفسية والعقلية لا تمام اداء مهاراتها المختلفة بمنتهى السرعة والدقة. لم يعد الارتقاء في أي لعبة من الالعاب ورفع مستوياتها يتوقف على الاعداد البدني والمهاري والخططي فبحسب، بل تعدى ذلك الى الاهتمام بالنواحي النفسية ونلاحظ ان هناك اهتمام قليل بالنواحي النفسية، اذ يكون الاهتمام فقط على النواحي البدنية والمهارية.

تمثل مادة الكرة الطائرة للمرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة احد الجوانب المهمة في العملية التعليمية، اذ يتطلب من الطالب اتقان المهارات الاساسية للعبة والارسال احد المهارات الهجومية المهمة التي يتطلب من الطالب اتقانه بدقة .

يعد تقدير الذات من الحالات أو السمات النفسية المهمة التي تؤثر على تلك المهارة، فاكساب الطالب خبرات جديدة يجعله اكثر ثقة بنفسه وبالتالي اتقانه للمهارة بصورة افضل.

ولاحظ الباحثان وجود ضعف في دقة مهارة الارسال بالنسبة لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى وهذا ما اثار اهتمام الباحثان لأجراء هذه الدراسة لمعرفة هل هناك علاقة بين تقدير الذات ودقة مهارة الارسال، وهذا ما يقود الباحثان الى تساؤل: -

-ما العلاقة بين مستوى تقدير الذات ودقة مهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنس) بالكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة الرابعة ؟

وهدفنا الدراسة الى تعرف تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك التعرف على العلاقة بين تقدير الذات ودقة مهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنس) بالكرة الطائرة، اما فرضية البحث فهي وجود علاقة ارتباط معنوية بين تقدير الذات ودقة أداء مهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنس) بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة .

ويعرف تقدير الذات هو مقدار رؤية الشخص لنفسه وكيف يشعر اتجاهها (قطناني: ٢٠١١: ٢٠٧) .

وتوجد ابعاد عدة لتقدير الذات وهي (علاوي ورضوان: ١٩٨٧: ٦٣٤) .

- ١-تقبل الذات .
- ٢- الذات الادراكية .
- ٣- الذات البدنية .
- ٤- الذات الشخصية .
- ٥- الذات الاخلاقية .
- ٦- الذات الواقعية .
- ٧- الذات الاسرية .
- ٨- الذات الاجتماعية .
- ٩- نقد الذات .

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة مشكلة البحث، فالمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصف دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كفيًا وتعبيراً كميًا (خليل : ٢٠١٠ : ١١١) .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبواقع (٢٩) طالب من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦، وتم استبعاد (٩) طلاب من الممارسين للعبة وغير الملتمزمين والراسبين لتصبح عينة البحث (٢٠) طالب .

٣-٢ ادوات البحث :

١ مقياس تقدير الذات (زايد : ٢٠٠٤ : ٣٢١) .

مقياس روزنبرج لتقدير الذات ، يعتبر هذا المقياس من اكثر مقاييس تقدير الذات استخداما من قبل الباحثين على المستوى العالمي ويتألف المقياس من عشرة اسئلة ذات مقياس متدرج وفق طريقة ليكرت ، ويتألف المقياس من عشرة عبارات خمسة منها ايجابية وهي العبارات ذات الارقام (١ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٩) وخمسة سلبية وهي العبارات ذات الارقام (٥ ، ٢ ، ٧ ، ٨ ، ١٠) ، وفيما يتعلق باحتساب الدرجات فإنها تمنح وفقا لسلم تنازلي رباعي التدرج (٣ ، ٢ ، ١ ، صفر) بالنسبة للعبارات الايجابية في حين تحتسب درجات العبارات السلبية وفقا لسام تصاعدي رباعي التدرج (صفر ، ١ ، ٢ ، ٣) وبالتالي فإن الدرجة العظمى للمقياس تبلغ (٣٠) ، أما الدرجة الصغرى للمقياس تبلغ (صفر) .

٢-اختبار الارسال : (ابراهيم : ٢٠٠١ : ٢٩٣) .

-الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الارسال .

- الادوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، شريط لتحديد الاهداف، شريط قياس، ١٠ كرات طائرة .

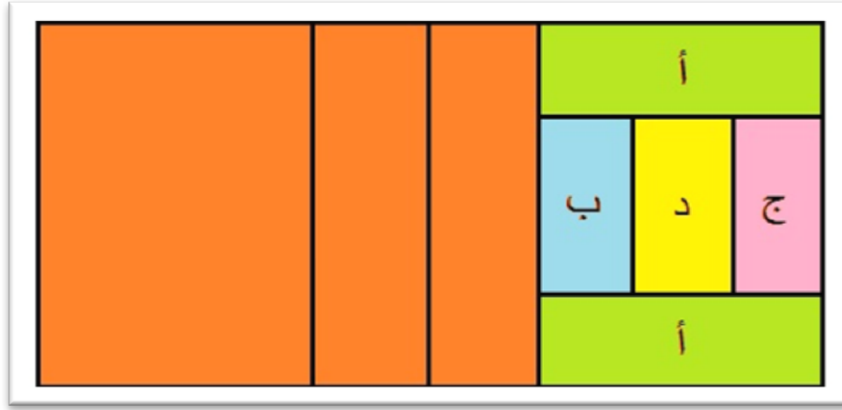
- مواصفات الاداء : يقوم المختبر بأداء الارسال موجها الكرة نحو المناطق (أ ، ب ، ج ، د) .

- شروط التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات :

- ٤ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ).

- ٣ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب).

- ٢ نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (ج) .
- ١ نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د) .
- (صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الاعلى .
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني .



شكل (١) يوضح اختبار دقة مهارة الارسال بالكرة الطائرة

٣- التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من الشروط الأساسية في البحث العلمي، إذ من خلالها يستطيع الباحث تعرف الكثير من الأمور التي تخص آلية تنفيذ البحث، فهي تتناول موضوعات لا تتوافر عنها معلومات أو بيانات أو يجهد الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها فهي عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة القائمة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث (الشوك والكبيسي: ٢٠٠٤: ٨٩) ، اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١ / ٢ / ٢٠١٦ على عينة مكونة من (٥) طلاب تم اختيارهم عشوائيا ، اذ كان الغرض من اجراء هذه التجربة هو لمعرفة مدى تفهم الطلاب لفقرات المقياس، فضلا عن معرفة الوقت المستغرق لتطبيق المقياس، وكان الغرض من اجراء هذه التجربة هو معرفة مدى تفهم الطلاب لمفردات الاختبار قيد البحث ومعرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبار قيد البحث وقد اجريت التجربة في القاعات الدراسية وقاعة الشهيد ولهان حميد هادي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى .

٤- التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الرئيسية بالشكل الآتي :-

١- تم اجراء التجربة الرئيسية وعلى عينة البحث وهم طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في القاعات الدراسية للطلاب على عينة مكونة من (٢٠) طالب المصادف يوم الاحد ٢٠١٦ / ٧ / ٢ .

٢- تم اجراء التجربة الرئيسية للاختبارات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة يوم الاثنين المصادف ٢٠١٦ / ٢ / ٢٠ على عينة من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على عينة مكونة من (٢٠) طالب في قاعة الشهيد ولهان .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض النتائج وتحليلها:

٣-١-١ عرض نتائج مقياس تقدير الذات وعلاقتها بدقة مهارة الارسال لعينة البحث وتحليلها:

الجدول (١) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس تقدير الذات ومهارة الارسال

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	مقياس تقدير الذات	درجة	١٨.٧	٠.٩٨٣
٢	الارسال	درجة	٦.٢	١.٣٦٥

يتبين من الجدول (١) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس تقدير الذات ومهارة الارسال اذ اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لمقياس تقدير الذات (١٨.٧)، والانحراف المعياري (٠.٩٨٣)، اما مهارة الارسال فقد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي (٦.٢)، وانحرافها المعياري (١.٣٦٥) .

٣-١-٢ عرض نتائج معامل الارتباط البسيط لمقياس تقدير الذات ومهارة الارسال

الجدول (٢) يبين معامل الارتباط البسيط لمقياس تقدير الذات ودقة مهارة الارسال

ت	المتغيرات	وحدة القياس	معامل الارتباط (ر)	الدلالة
١	مقياس تقدير الذات	درجة	٠.٦١٧	معنوي
٢	الارسال	درجة		

يتبين من الجدول (٢) معامل الارتباط لمقياس تقدير الذات ومهارة الارسال لدى عينة البحث اذ اظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة بيت تقدير الذات ودقة مهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنس) هي (٠.٦١٧) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.١٩٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (١٨) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين هاتين المتغيرين.

٣-٢ مناقشة نتائج معامل الارتباط البسيط لمقياس تقدير الذات ودقة مهارة الارسال لعينة البحث:

يتبين من الجدول (١، ٢) اذا اظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس تقدير الذات ومهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنس) لدى عينة البحث ويعزو الباحثان سبب الارتباط بين هذين المتغيرين الى ان كلما زاد تقدير الذات للفرد كلما كان هناك ثقة للفرد بنفسه وتعتبر الذات هي مركز الشخصية التي تتجمع حولها النظم الاخرى، كما ان افراد العينة يتمتعون بمقدار جيد من اللياقة البدنية الامر الذي اسهم في تطوير تقدير الذات بالجانب الايجابي لدى افراد العينة مما اثر ذلك على ادائهم لمهارة الارسال فكلما كان للفرد تقدير عالي لذاته وادراك كامل كلما اثر ذلك على دقة ادائه وتميزه في المهارة وهذا ما اظهرته النتائج .

ان تقدير الذات هي مجموعة من القيم والتفكير والمشاعر التي يملكها الفرد حول نفسه فيعود مصطلح تقدير الذات إلى مقدار رؤية الشخص لنفسه وكيف يشعر اتجاهها (قطناني:٢٠١١:٢٠٧).

كما يعرف تقدير الذات هو حاجة كل فرد على ان يكون رأياً طيباً في نفسه وعن احترام الاخرين له، والى الشعور بالجدارة وتجنب الرفض أو النبذ أو عدم الاستحسان (سعيد : ٢٠٠٨ : ص ١٥٣) .

فمهارة الارسال تعد من المهارات الابرز في الكرة الطائرة ومن المهارات الصعبة لان عن طريقها يتم كسب نقطة للفريق فالإرسال إذا ما اتقن حقق الفريق دفعة كبيرة نحو الفوز في اللحظات الاولى للمباراة وخاصة إذا استطاع اللاعب المرسل تحديد وتوجيه الارسال (عبد المجيد: ٢٠٠١: ٥٢) .
ان تقدير الذات هو الغاية التي ينشدها الفرد لان تحقيق الذات يمثل جميع جوانب الشخصية وتتمركز حوله الثبات والانتزان ومن خلال النتائج اظهرت انه لدى افراد العينة تقدير عالي وايجابي لذاتهم وهذا ما اثر بصور ايجابية على دقة مهارة الارسال لدى افراد عينة البحث.

٤- الخاتمة:

في ضوء ما تقدم في هذه الدراسة تم التوصل من قبل الباحثان الى تمتع افراد العينة بمقدار جيد من تقدير الذات وكذلك تبين من خلال نتائج البحث الاحصائية ان لمفهوم تقدير الذات علاقة معنوية بدقة مهارة الارسال المواجه من الاعلى (التنس) لدى عينة البحث . وفي ضوء ذلك يوصي الباحثان بالتأكيد على الاهتمام بتقدير الذات للطلاب من خلال التأكيد على النواحي النفسية للطلاب والافادة من مقياس تقدير الذات واجراء دراسات اخرى على باقي المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة وكذلك يوصي الباحثان بضرورة اجراء دراسات اخرى مشابهة وعلى عينات مختلفة وفي العاب اخرى .

المصادر والمراجع

- خليل، اسماعيل، اسس فلسفة التربية الرياضية، ط ١ : (عمان ، دار دجلة ، ٢٠١٠) .
- قطناني، حمد حسين، تطوير الذات (دورات تدريبية)، ط ١: (السعودية، دار جرير للنشر والتوزيع، ٢٠١١) .
- سعيد، سعاد جبر، هندسة الذات وتقدير الذات: (الاردن، دار جدارا للكتاب العالمي، ٢٠٠٨) .
- ابراهيم، مروان عبد المجيد، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط ١: (عمان: مؤسسة الوراق، ٢٠٠١)
- الشوك، نوري ابراهيم والكبيسي، رافع، دليل البحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، (بغداد: ٢٠٠٤