**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

**تقدير الذات المهارية وعلاقتها بدقة اداء مهارتي الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة لطالبات المرحلة الرابعة**

 بحث وصفي مقدم من قبل الطالبة

 **عائشة رائد محمود**

 **الى مجلس كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة للبنات وهو جزء**

 **من متطليات نيل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية**

 اشراف

 **م.م.د شهباء احمد**

**1438 ه 2017 م**

 **2**

 (بسم الله الرحمن الرحيم )

*((وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْـمَلاَئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لاَ تَعْلَمُونَ \* وَعَلَّمَ آدَمَ الأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْـمَلاَئِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلاَءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ \* قَالُوا سُبْحَانَكَ لاَ عِلْـمَ لَنَا إِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْـحَكِيمُ \* قَالَ يَا آدَمُ أَنْبِئْهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ فَلَـمَّا أَنْبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ غَيْبَ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَأَعْلَمُ مَا تُبْدُونَ وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ \* وَإِذْ قُلْنَا لِلْـمَلاَئِكَةِ اسْجُدُوا لآدَمَ فَسَجَدُوا إِلاَّ إِبْلِيسَ أَبَى وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ))*

 *(البقرة: 30-34****)***

 **3**

 الاهداء

 *الى خاتم الانبياء والمرسلين محمد (صلى الله عليه وسلم)*

 *الى من كلت انامله ليقدم لنا لحظة سعادة*

 *الى النور الذي ينير لي درب النجاح..ابي العزيز*

 *الى رمز الحب وبلسم الشفاء*

 *الى القلب الناصع بالبياض*

 *والى من علمني الصمود مهما تبدلت الظروف..امي العزيزة*

 *الى من وقف بجانبي وشجعني*

 *الى القلب الجريئ والنفس المساندة ..زوجي ورفيق دربي*

 *الى من وجهني وساندني ورسم لي طريقي م.م.د شهباء احمد*

 *الى كل من اضاء بعلمه عقل غيره*

 *واضاء بالجواب الصحيح درب الحائرين*

 *والى اخواتي واصدقائي جميعا*

 *اهدي لهم ثمرة جهدي المتواضع*

 **4**

#####  (بسم الله الرحمن الرحيم)

##### ***الشكر والتقدير***

*الحمد لله والشكر له على ما هدى ووفق وسدد*

*فانا اتقدم بالشكر لكل من قدم لي يد العون خلال مسيرة تعليمي من اساتذة واقارب و اصدقاء, وارشدني في كتابة هذا البحث المتواضع فلهم مني الشكر والتقدير بعد شكر الله عز وجل .*

*واقدم شكري وتقديري لاستاذتي العزيزة المشرفة م.م.د شهباء احمد التي اشرفت على هذا البحث منذ ان كان فكرة , وكل الشكر والتقدير الى كل من لم يبخل علي بمعلومة , وكل الشكر لافراد العينة لتعاونهم معي , واتقدم بجزيل الشكر لعائلتي , وكذلك يطيب لي ان اشكر اساتذتي لما قدموه لي من عون خلال فترة دراستي .*

 *الباحثة*

 ***عائشة رائد***

 **5**

 **تقدير الذات المهارية وعلاقتها بدقة اداء بعض المهارات الاساسية**

 **بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الرابعة**

 الباحثة المشرفة

 **عائشة رائد م.م.د شهباء احمد**

 احتوى البحث على خمسة ابواب

 تضمن الباب الاول : المقدمة واهمية البحث :- حيث تطرقت الباحثة خلالها على التعرف على ماهي الكرة الطائرة , ونضرا لان الكرة الطائرة تعتبر ضمن اكثر اربع العاب رياضية ذات شعبية كبيرة فان التعرف على واقع تقدير الذات المهارية وعلاقتها بدقة اداء مهارتي الارسال والاستقبال في الكرة الطائرة اي معرفة نوع هذه العلاقة بين الجانب النفسي ودقة الاداء المهاري لمهارة للارسال و مهارة الاستقبال من الامور المهمة التي ترى الباحثة دراستها لما لها اهمية لتحسين مستوى الطالب النفسي الذي يؤثر على الاداء المهاري بصورة ايجابية مما يدفع الطاب للاستمرار بالتدريب وتحسين مستوى الاداء لديه .

 اما مشكلة البحث :- فمن خلال دراسة الباحثة في كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة للبنات لاحظت الباحثة وجود ضعف في الاداء المهاري ودقة الاداء لبعض المهارات الاساسية لكرة الطائرة وان هناك اختلاف واضح ما بين الطلاب بالاداء , وقد يعود ذلك الى اسباب وتغيرات نفسيه تؤثر في الاداء ومنها تقدير الذات لدى الطلاب . وتكمن المشكلة في الاجابة عن السؤال التالي .

 هل هناك علاقة بين تقدير الذات المهارية بدقة اداء بعض المهارات الاساسية

 في الكرة الطائرة ؟

 اما اهداف البحث :-

 1-التعرف على درجة تقدير الذات المهارية لطالبات المرحلة الرابعة في كرة الطائرة .

 2- التعرف على العلاقة ما بين تقدير الذات المهارية ودقة اداء مهارة الارسال و الاستقبال لدى طالبات المرحلة الرابعة.

 **6**

 وافترضت الباحثة :- ان هناك علاقة ما بين تقدير الذات المهارية ودقة اداء مهارة الارسال و الاستقبال لطالبات المرحلة الرابعة .

اما الباب الثالث:- فقد تطرقت الباحثة الى منهج البحث وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باسلوب الدراسات الارتباطية على عينة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والبالغ عددهن (20) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية من قبل الباحثة , وبعد تحديد الاختبارات للمتغير المستقل تقدير الذات المهارية قامت الباحثة بتوزيع المقياس كاداة من ادوات البحث على الطالبات , وتحديد الاختبارات لمهارتي الارسال (اختبار الارسال الى مناطق محددة) والاستقبال (اختبار دقة الاستقبال من الارسال ) تم الحصول على البيانات المطلوبة والتي من خلالها يتم تحقيق اهداف البحث , تم اجراء المعاملات العلمية للاختبار واستخدمت الباحثة (الوسط الحسابي ),(الانحراف المعياري ),( معامل الارتباط البسيط (بيرسون)).

اما الباب الرابع فقد تضمن عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

اما الباب الخامس :- فقد تضمن الاستنتاجات التي توصلت الباحثة اليها , والتوصيات التي توصي بها الباحثة :-

اذ استنتجت الباحثة ما يلي :

1- ان هناك مستوى جيد من تقدير الذات المهارية لدى افراد عينة البحث .

2- هناك علاقة معنوية بين تقدير الذات المهارية ودقة اداء مهارة الارسال والاستقبال في الكرة الطائرة لافراد عينة البحث

 وفي ضوء نتائج البحث توصي الباحثة ما يلي:

1-استخدام مقاييس نفسية مختلفة ومتنوعة على طالبات المرحلة الرابعة للتعرف عليهم من كل النواحي بالاضافة الى الناحية المهارية .

2- اجراء دراسات ارتباطية بين العوامل النفسية للطالبات وبين دقة الاداء المهاري للمهارات الاساسية في الكرة الطائرة .

3- اجراء دراسات ارتباطية بين العوامل النفسية للطالبات وبين دقة الاداء المهاري لمختلف الالعاب الرياضية الاخرى .

4- زيادة عدد الوحدات التدريبية على ان تتضمن تمرينات لتقدير الذات النفسية والمهارية .

 **7**

 ***قائمة المحتويات***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  ت |  *الموضوع* | رقم الصفحة |
|  |  *الباب الاول*  |  9 |
| 1-1 |  *مقدمة البحث واهميته* |  10 |
| 1-2 |  *مشكلة البحث* |  11 |
| 1-3 |  *اهداف البحث* |  11  |
| 1-4 |  *فروض البحث* |  11 |
| 1-5 |  *مجالات البحث* |  11 |
|  |  *الباب الثاني* |  12  |
| 2- |  *الدراسات النظرية والسابقة*  |  12 |
| 2-1 |  *الدراسات النظرية*  |  13 |
| 2-1-1 |  *مفهوم الذات*  |  13 |
| 2-1-2 |  *تطور الذات الانسانية*  |  16 |
| 2-1-3 |  *مفهوم الذات في الرياضة*  |  18 |
| 2-1-4 |  *تقدير الذات*  |  20 |
| 2-1-5 |  *تقدير الذات المهارية*  |  21 |
| 2-1-6 |  *مفهوم الدقة* |  22 |
| 2-1-7 |  *الدقة في الكرة الطائرة* |  24 |
| 2-1-8 |  *القدرات البدنية للاعب كرة الطائرة* |  25 |
| 2-1-9 |  *المتطلبات الواجب توفرها في ناشئ الكرة الطائرة الحديثة* |  26 |
| 2-1-10 |  *المهارات الاساسية في الكرة الطائرة*  |  28 |
| 2-2 |  *الدراسات السابقة*  |  32 |
| 2-2-1 |  *دراسة سراب شاكر سهيل (2005)* |  32 |
|  |  *الباب الثالث*  |  34 |
| 3- |  *منهجية البحث واجراءاته الميدانية*  |  35 |
| 3-1 |  *منهج البحث*  |  35 |
| 3-2 |  *مجتمع البحث وعينته* |  35 |
| 3-3 |  *الاجهزة والادوات المستخدمة*  |  35 |
| 3-4 |  *التجربة الاستطلاعية*  |  36 |
| 3-5 |  *الاسس العلمية للمقياس*  |  36 |
| 3-6 |  *التجربة الرئيسية*  |  37 |
| 3-7 |  *اختبار الارسال الى مناطق محددة* |  37 |
| 3-8 |  *اختبار دقة الاستقبال من الارسال*  |  38 |
| *3-9* |  *الوسائل الاحصائية* |  39 |
|  |  *الباب الرابع* |  40 |
| *4-* |  *عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها* |  41 |
| *4-1* |  *عرض نتائج تقدير الذات المهارية وتحليلها ومناقشتها*  |  41 |
| *4-2* | *عرض معاملات الارتباطات بين تقديرات الذات المهارية ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها*  |  42 |
|  |  *الباب الخامس*  |  43 |
| *5-* |  *الاستنتاجات و التوصيات*  |  44 |
| *5-1* |  *الاستنتاجات*  |  44 |
| *5-2* |  *التوصيات*  |  35 |
|  |  *المصادر* |  45 |
|  |  *الملاحق* |  51 |

 **9**

 **الباب الاول**

**1- التعريف بالبحث**

**1-1 المقدمة واهمية البحث**

**1-2 مشكلة البحث**

**1-3 اهداف البحث**

**1-4 فروض البحث**

**1-5 مجالات البحث**

 **10**

**الباب الاول**

**1-التعريف بالبحث**

**1-1المقدمة واهمية البحث**

تعد الكرة الطائرة من الالعاب العالمية المعروفة والمشهورة على مستوى العالم والتي يعشقها الملايين ,وتتكون اللعبة من فريقان يفصل بينهما شبكة مرتفعة عن الارض باكثر من مترين تقريبا ,وعلى الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم, ويكون لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة لتعبر من فوق الشبكة ,ويتم احتساب النقاط للفريق حينما تضرب الكرة ارضية الخصم اواذا تم ارتكاب خطأ او اذا اخفق الفريق في صد الكرة وارجاعها بشكل صحيح ,وان لعبة الكرة الطائرة تحضى باهتمام كبير في حياة الشعوب والامم لما توفرها من متعة واثارة للاعبين والمتابعين من مختلف فئات المجتمع من جراء وجود الاداء الفني والتشويقي وكذلك وجود التحدي والاثارة بين المنافسين.

وللوصول بالاداء المهاري بالكرة الطائرة الى مستوى عالي الذي يهتم به المدربين في اللعبه لا يكتفي بعملية الممارسه فقط بل معرفة عدد من العوامل والمتغيرات النفسيه ومفهوم الذات المختلفه وتقدير الذات.... وغيرها,

اذ ان هناك متطلبات خاصة بالاعداد النفسي للاعبي الكرة الطائرة بعضها يتعلق بالنواحي النفسية الخاصة باللعبة نفسها والبعض الاخر يرتبط باللاعب وبتكامل هذين الاتجاهين يمكن البدء بعملية نمو الحالة النفسية للاعبين وقياسها .

ولكثرة المتغيرات التي تحصل اثناء اللعب والمباريات بالكرة الطائرة وصعوبة توقع احداثها لذلك فانها تتطلب العديد من القدرات النفسية والمهارية بالاضافة الى اتقان اللاعب للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة وهذا لا يتحقق الا بالتدريب الرياضي الذي يعد من اهم العناصر التي تساعد في تنمية القدرات النفسية والمهارية والبدنية بصورة متناسقة ومتكاملة , والذي يهدف الى تنمية وتطوير القدرات الخاصة باللعبة , ويلعب دورا مهما في تطوير الدقة في الاداء,اذ نجد ان متطلب الدقة عند لاعب الكرة الطائرة يدخل في اكتساب المهارة ولا يقتصر على تنفيذها ,فبدقة الاداء يبتعد اللاعب عن الحركات الزائدة والجهد الضائع ليبين امكانية اللاعب بتصريف الامور على وفق متطلبات الاداء الانية .

ان مهارات الكرة الطائرة المتعددة والمتسلسلة وايقاع اللعب السريع اوجد ترابطا مهاريا تعتمد فيه كل مهارة على التي قبلها والتي تليها وتكمن اهمية البحث في معرفة واقع تقدير الذات المهاريه وعلاقتها بدقة الاداء ببعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ونضرا لان كرة الطائرة تعتبر ضمن اكثر اربعة العاب رياضيه ذات شعبيه كبيرة فان معرفة نوع هذه العلاقه بين تقدير الذات المهاريه ودقة الاداء وعلاقة الجانب النفسي مع درجة تاثيره باداء المهارات في الكرة الطائرة من الامور المهمه التي ترى الباحثة دراستها .

 **11**

**1-2مشكلة البحث**

من خلال دراسة الباحثة في كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة للبنات واستشارتها بعض تدريسي كرة الطائرة لاحظت الباحثة وجود ضعف في الاداء المهاري ودقة الاداء لبعض المهارات الاساسية لكرة الطائرة وان هناك اختلاف واضح ما بين الطلاب بالاداء , وقد يعود ذلك الى اسباب وتغيرات نفسيه تؤثر في الاداء ومنها تقدير الذات لدى الطلاب . وتكمن المشكلة في الاجابة عن السؤال التالي .

هل هناك علاقة بين تقدير الذات المهارية بدقة اداء بعض المهارات الاساسية في

 الكرة الطائرة ؟

**1-3اهداف البحث**

1-التعرف على درجة تقدير الذات المهارية لطالبات المرحلة الرابعة في كرة الطائرة .

2- التعرف على العلاقة ما بين تقدير الذات المهارية ودقة اداء مهارة الارسال و الاستقبال لدى طالبات المرحلة الرابعة.

**1-4فروض البحث**

1-هناك علاقة ما بين تقدير الذات المهارية ودقة اداء مهارة الارسال و الاستقبال لطالبات المرحلة الرابعة .

**1-2مجالات البحث**

1-5-1المجال البشري :وشملت على (20)طالبة للمرحلة الرابعة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد .

1-5-2 المجال المكاني :كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد.

1-5-3: المجال الزماني :الفترة من 27/11/2016 لغاية 21 /4 /2017.

 **12**

**الباب الثاني**

**2- الدراسات انظرية والسابقة**

**2-1 الدراسات النظرية**

**2-1-1مفهوم الذات**

**2-1-2تطور الذات الانسانية**

**2-1-3مفهوم الذات في الرياضة**

**2-1-4 تقدير الذات**

**2-1-5 مفهوم الدقة**

**2-1-6القدرات البدنية للاعب الكرة الطائرة**

**2-1-7 المتطلبات الواجب توفرها في ناشئ الكرة الطائرة الحديثة**

**2-1-8تقدير الذات المهارية**

**2-1-9 الدقة في الكرة الطائرة**

**2-1-10 المهارات الاساسية بالكرة الطائرة**

**2-1-10-1 مهارة الارسال**

**2-1-10-2 مهارة استقبال الارسال بالذراعين من الاسفل**

**2-2الدراسات السابقة**

**2-2-1 دراسة سراب شاكر سهيل(2005)**

 **13**

**الباب الثاني**

**2- الدراسات النظرية والسابقة**

**2-1الدراسات النظرية**

**2-1-1 مفهوم الذات**

يعد مفهوم الذات من ابرز المفاهيم النفسية اذ ينظر الى ألذات على أنها مفهوم يقع داخل ألنفس ويتضمن أدراك ألمرء لنفسه بوصفها موضوعا يحتوي على كل ما ينسبه ألمرء لذاته من صفات وقيم مرتبطة بهذه ألصفات.(1)

وان مفهوم الذات في علم النفس تحدده مقولة قديمة هي"ان علم النفس فقد اولا روحه ثم فقد وعيه وشعوره ثم عقله لكنه لحسن الحظ وجد ذاته واكتشف نفسه"(2)

ومن اجل تسليط الضوء على مفهوم الذات ودراسة ابعادها دراسة موضوعيه لابد من تكوين بعد الافكار عن ماهية الذات الاساسيه وكيف نشأ ومتى حاولت النظريه النفسيه ان تبين طبيعة ونمو الشخصية فقد احتلت الذات مساحة كبيرة في نظريات الشخصيه حيث يشير روجرز(1959) الى ان الشخصيه تبدأ بالنمومن مرحله الرضاعه وان الحدث المهم لدى هذا الرضيع خلال حياته كلها هو ظهور مفهوم الذات الذي يتكزن من خلال تفاعل الفرد مع بيئته والنمو التكويني النفسي السليم لفهوم الذات يحدث في جو يتمكن فيه الطفل من ان يعيش الخبره فعلا وان يكون قادرا على قبول ذاته وقبول الاخرين وقد اكد روجرز على مفهوم االتطابق والتنافر في عملية تطور الشخصية ويعني التطابق عدم وجود صراع بين الذات المدركة او الفعلية وبين الذات والمثالية والتي تعني ما يطمح ان يكونه الشخص(3).

وكذلك كانت الفلسفة الافلاطونية (ق م 347-427) والفلسفة الاورسطية(ق م 328-384)

هما الغالبتان في العصور الوسطى (1)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(1)سويت م . ريتشارد ..**علم الامراض النفسية والعقلية ,(**ترجمه) احمد عبد العزيز,القاهره,دار النهضه العربيه ,1979,ص363-361.

(2)حامد عبد السلام زهران : **التوجيه والارشاد النفسي** ,ط2, القاهره ,دار الكتب ,1980,ص82.

(3) قاسم صالح **الشخصية بين التنظيم والقياس** ط1 بغداد مطبعه منير ,ص80

(4)قاسم حسين صالح.**الشخصية بين التنظيم والقياس** .بغداد:مطابع التعليم العالي 1989,ص85.

 **14**

لقد تمتع مفهوم الذات باهتمام الباحثين كما وجد ان هنالك وعي متزايد نحو جميع التصورات لخلق مسارات للتذكير والتصرف ,ومما لاشك ان لااحد يولد معه مفهوم للذات فهو يتشكل من التجارب وتكرارها وتعد مكتسبات التنشئه التي تطورها الخبرة والتجارب وسيله للتنميه والادراك وهذا يتضح من خلال اختلاف الافراد في طرق تعبيرهم عن انفسهم ,ونجد (ابراهيم يعقوب ,1992) يبين ذلك المفهوم "بمدى ادراك الفرد لذاته وكذلك يعد اوسع واشمل اذ يظم الافكار والمشاعر عند الفرد والتي تعبر عن خصائص جسمه وعقله ومعتقداته وخبراته السابقه وطموحاته " (1)

وهناك تعريفات عدة لمفهوم الذات اذ عرفه (زهران)(2) بانه "تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعوريه والتصورات والتعليمات الخاصه بذات يبلوره الفرد ويعد تعريفا نفسيا لذاته".

كما عرفه (باندف pander)بانه "النواة التي يقوم حولها بناء الشخصية برمته في عمليات توازنه للابقاء على ثبات واتساق ضمن شخصية الفرد"(3)

وعرفه (ياماموتو)بانه "يتضمن كل انواع الصفات الموضوعيه الخاصه به كلها وليست فقط الصوره التي يسقطها الفرد عن نفسه وانما تتضمن انطباعات الاخرين عنه ايضا"(4)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (1)ابراهيم يعقوب,**مفهوم الذات في مراحل المراهقة ابعاده وفروق الجنس والمستوى الدراسي (دراسة ميدانية )**,(مجلة ابحاث اليرموك ,سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية ,المجلد8,العدد4,1992,ص1880.

(2) حامد زهران :**علم النفس الاجتماعي** ,ط4,القاهرة,دار الكتب ,1977,ص82.

(3) Decal , Herbal & D.Auchat **: Measurement of self concept** ,India ,educational ,review ,vile, no.1 ,January , 1989 , p,35.

(4)Drever,James:**Apictiomary of** **psychology**,twelve,educational,London,Harrey,wouersteip,1979,p.60-65

 **15**

اما بالنسبه لاحترام او تقدير الرياضيين لذاتهم,فانه يعد من الخصائص المميزه لهم,لانه يعتمد بشكل كبير على الرضى الشخصي من خبراتهم في مجال الرياضة وعلى مستوى ادائهم بتدريب والمنافسات ,وعلى اساس ربحهم وخسارتهم في المنافسات (1)

فنظره الرياضيين الايجابيه نحو انفسهم تعد قوه دافعه ضروريه نحو الاداء والفوز,وهذا الشعور يظهر بوضوح في الثقه بلنفس والاقتناع بها التي تظهر لدى الرياضيين وفي نتائج تقييمهم لتصور انفسهم او مفهومهم عن انفسهم او ذواتهم .(2)

فان الرياضيين الذين لديهم نضره سلبيه نحو انفسهم ستكون طموحاتهم للاداء والفوز ضعيفه ويشعرون بتقدير اقل لذاتهم

فمكمن الخطورة في مفهوم الذات السلبي الرياضي تبدو واضحه من الوهلة الاولى ,نظرا لما يؤثر في تحديد انجازات الرياضي سواء اكان ذلك في التدريب او المنافسات لهذا يجب على الرياضي ان يبدا باتخا اتجاه ايجابي بدلا من ان يكون سلبيا في العبارات التي يستعملها عند تقييمه لشخصه وعن قدراته الكامنه ومهاراته حتى وان كان لايؤمن كليا بها فمع كل عباره ايجابيه يرددها الرياضي مع نفسه, فانه يفتح لنفسه ابواب النجاح بالاداء والفوز في المنافسات التي يخوضها (3)

 امافي الدين الاسلامي الحنيف فقد ورد ذكر النفس في ايات عده من القران الكريم ( بسم الله الرحمن الرحيم) ((لااقسم بيوم القيامه ولا اقسم بالنفس اللوامه))(4),

((سنريهم اياتنا في الافاق وفي انفسهم حتى يتبين انه الحق)) (2),

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (1)Martens,Rainer:**Coaches guide to ,sport,Illinois,humankineties pblishers**,Ine.champaign,1987,p.7.

(2) محمد حسن علاوي :**علم النفس الرياضي** ,ط9,القاهرة,دار المعارف ,1994,ص317.

(3),California, new would library,1999,p.42.Millman,Dan:**body mind mastery**

(4)القران الكريم.من سورة القيامة الايتان (2,1)

(5)القران الكريم.من سورة فصلت الاية(53)

 **16**

 ((والنفس وما سواها فالهمها فجورها وتقواها )) (1) ,((ياايتها النفس المطمئنه ارجعي الى ربك راضيه مرضيه )) (2) وقد بحث العلماء العرب في موضوع النفس ومنهم العالم الفارابي حيث كان رايه يميل الى راي افلاطون وهوه الاكثر اتفاقا مع الفكر الاسلامي واشار الى ان روح الانسان هي جوهره من عالم الى اخر لا يتشكل بصوره ولايتخلق بخلق انسان. (3)

وكذلك اتفق معه العالم ابن سينا وكان تعريفه للنفس هو اقتباس" انها جوهر مغاير للحسم ويؤكد ثنائيه الجسد والنفس ولايوجد للنفس مكان في اجزاء الانسان"(4)

ومن هذا يتبين لنا اهميه دراسه مفهوم الذات (النفس)وكيفيه تكوينها وارتباطها بشخصيه الانسان وسلوكه.

**2-1-2 تطور الذات الانسانيه**

ان شخصيه الفرد تنمو وتتبلور على مراحل عده واولها مرحله الرضاعه اذ ان اهم حدث للرضيع هوه ظهور (مفهوم الذات )الذي يتكون من خلال تفاعله مع بيئته (5) فالدفء وحنان الابوين للطفل يخلقان لديه شعورا بلامان والتمييز والحب وتعزيز الثقه بالنفس (6) ويكون فهم الاطفال لانفسهم في البدايه من خلال الادراكات الحسيه (7)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(1)القران الكريم من سورة الشمس الايتان (6,7)

(2) القران الكريم .من سورة البقرة االاية(91)

(3)|راضي الوقفي,**مصدر سوبق ذكره**,1998,,ص6.

(4)علي زيعود.**مذاهب علم النفس**,ط5,بيروت:دار الاندلس,1984,ص40

(5)قاسم حسين صالح.**الشخصية بين التنظيم والقياس**.بغداد:مطابع التعليم العالي ,1989,ص85.

(6)David D. Julius **distending Motor Publishing Company...Development in Hinderer** Indiana University, 1985, p.231

(7)محمد البيلي واخرون.**علم النفس التربوي**.

 **17**

ان اول مظهر لظهور مفهوم الذات لدى الطفل هو الاحساس بلذات الجسميه التي تنمو من الاحساسات العضويه المتكررة فتترك اثارها في نفسه وتمده بالمعرفة الثابتة على امكاناته وقدراته(1).

وتعبر الذات الجسيمة عن مفهوم الفرد وطريقته المميزة لادراك جسمة (2). وبلتدرج بتطور الطفل باتجاه الاستقلالية وتتحزل علاقته من البيت والعائلة الى المدرسة والمدرس حيث يصبح المدرس النموذج الرئيسي للطفل فعند وصول الطفل عمر المراهقة ومابعدها يبدا الشعور لانجاز واجبات صعبه وجديده والشعور باحساس

الاستقلاليه (3). ويبدا التفكير بلذات باستخدام القيم والاتجاهات المجرده.

وفي مرحله الشباب يتصف الفرد بالاستقرار واتخاذ القرارت حول الذين والفلسفه والحياه ومهنه المستقبل لتصبح جميعا جزمن مفهوم الذات مما تقدم اتضح ان سلوك الفرد وشخصيته وتكوينه النفسي يتصل اتصالا مباشر بمراحل نموه وما يتربى عليه(4).

اي ان وجهه نظر الطفل المبكرة لذاته ولاصدقائه تستند على السلوكيات العاليه والظاهره .(5)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(1)سيد محمد غنيم. **النمو النفسي من الطفل الى الراشد** .مجلة عالم الفكر ,المجلد السابع ,العدد الثالث ,كويت:وزارة الاعلام , 1976,ص91

(2)محمد حسن علاوي ,محمد نصر الدين ضوان.**الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي** .القاهرة :دار الفكر العربي,1987,ص607

(3)David D.Jallaue:(**Opacity**),p.320\_338.

)4)محمد البيلي واخرون .**مصدر سبق ذكره** ,ص108.

(5)نوري جودي محمد العبيدي .**النمو الخلقي للمراهق العراقي وعلاقاته بلاتجاه الديني ومراقبة الذات والعمنر والجنس**,اطروحة دكتورا,كلية التربية\_ابن رشد,جامعة بغداد,1995,ص69

 **18**

**2-1-3 مفهوم الذات في الرياضه**

لقد مارس الانسان الالعاب الرياضية منذ القدم وبدا الفرد الرياضي يتميز بلعديد من السمات الشخصية والبدنية التي ادت دورا مهما في تكوين الشخصية الرياضية وقد حاول علماء النفس تحديد العلاقة بين الرياضة والشخصية من هنا برزت اهميه علم النفس الرياضي في دراسة هذه العلاقة بصورة علميه من خلال دراسة سلوك الفرد الرياضي وقدراته النفسية والعقلية حيث يعرف علم النفس الرياضي الشخصي بانها (النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره) (1). واحدى الموضوعات التي تناولها العلماء في المجال الرياضي هو مفهوم الذات (self-concept) حيث ان تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمه كبيرة في الصراع من اجل الانجاز والتفوق(2) .وتشير الدراسات الى ان تقدير الذات يرتبط ارتباطا عاليا مع الاتجاه النفسي الايجابي نحو الجسم (3).

حيث نلاحظ عند بعض اللاعبين بعد تحقيقهم مراكز متقدمة او ارقام قياسيه يقل عطاء هؤلاء اللاعبين من خلال الثبات في مستوى انجازهم والسبب في ذلك يعود الى محدوديه مفهةم الذات لديهم فعمليه تحقيق الذات عمليه متجددة ومستمرة من حيث توسيع نطاق ادراك الفرد اذ من خلال الادراك العميق لمفهوم الذات تفتح ابواب المهارات للوصول الى سياده عقليه وجسديه (4).

من ذلك يتبين لنا ان مفهوم الذات يرتبط بلعديد من السمات المميزه لشخصيه الرياضي ومنها سمه الثقة بالنفس وتاكيد الذات والاقتناع بها وتقدير الذات واحترامها واعتبار الذات ....كل هذه سمات تشتق من احكام الشخص لصورة نفسه او ذاته (5).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(1)ناري الطالب وكامل لويس **علم النفس الرياضي**.بغداد,دار الحكمة 1993,ص78

(2)Bandera, A**., Self-Efficiency Mechanism in Human American Psychology Gist** Vol.32. No 2, 1982, 122

(3)جوار .م سيدني ولندزمن.**الشخصية السليمة** .ترجمة حمدلي الكربولي وموفق الحمداني.بغداد:مطبعة التعليم العالي,1988,ص191

(4)محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان.**الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي** ,القاهرة,دار الفكر العبي,1987,ص634.

(5)محمد حسن علاوي.**علم النفس الرياضي**.دار المعارف,1992,ص316.

 **19**

فتقدير الذات يرتبط ارتباطا عاليا مع الاتجاه النفسي الايجابي نحو الجسم فان الرياضي الذي لديه تصورا ايجابي نحو ذاته يكون لديه ذات قويه (1). تجعل الفرد اكحثر ثقه في معاملاته مع الاخرين وفي ارائه وتؤثر في مدى نجاحه (2). وبعكسه فالتصور السلبي للذات يؤثر سلبا في شخصيه الفرد وطموحه وبالتالي يؤثر سلبا في الاداء انخفاض مستوى قدراته ويصبح اداؤه ضعيفا عندما يوجه له نقد(3). وبذلك نصل الى مفهوم الذات هو مجموع ادراكات الفرد لنفسه وتقويمه لها , فالذات تتكون من خبرات ادراكيه وانفعاليه تتركز حول الفرد لكونه مصدر الخبرة والسلوك والوظائف لهذا تعد فكرة الشخص الرياضي عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما انها عامل اساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي والرياضي(4).

وخلاصة ذلك يتبين لنا ان مستوى انجار الفرد في مجالي الرياضة و الحياه يعد مراة لمفهوم الذات , لذا وجب على الفرد عدم وضع حدود لمفهوم الذات ,فعملية تحقيق الذات عملية متعددة ومستمرة من حيث توسيع نطاق ادراك الفرد اذ فمن خلال الادراك العميق لمفهوم الذات تفتح ابواب المهارات للوصول الى سيادة عقلية وجسدية (5)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(1)جوار .م سيدني ولندزمن.**الشخصية السليمة** .ترجمة حمدلي الكربولي وموفق الحمداني.بغداد:مطبعة التعليم العالي,1988,ص191

(2)محمد حسن ابو عبية .**المنهج في علم النفس الرياضي**.دار المعارف,1977,ص30.

(3)هزاع محمد هزاع واخرون.**موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة. الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي** ,الرياض,مطابع دار الهلال للاوفست,1989,ص57.

(4)Milkman Dan**. Body Mind Mastery California New World** Library, 1999 P 42-48 T

(5)ايمان حمد شهاب.دراسة **مقارنة لعلاقة مفهوم الذات الجسمية برضا الحركي لدى لاعبات المنتخب الوطني بكرة اليد ولاعبات المنتخب الوطني بكرة الطائرة**,الجامعة المستنصرية,مجلة كلية المعلمين ,2001,ص210.

 **20**

**2-1-4 تقدير الذات**

قد لايمكن الفصل بين تقدير الذات ومفهومها اذ كما يبدو ان تقدير الذات مفهوم متداخل الى حد كبير مع مفهوم الذات فالتقدير الذي يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديد اهدافه واستجاباته نحو نفسه ونحو الاخرين, ويؤثر في قدراته وامكانياته وفي التعامل مع متطلبات الحياة(1)

لذلك استخدم مصطلحا مفهوم الذات وتقدير الذات في بعض الدراسات عللى انهما مفهوم واحد, وان بعض الدراسات عدت تقدير الذات احد المكونات الرئيسية لمفهوم الذات(2).

ويبدو ان معظم نظريات علم النفس وعلمائه حاولوا تفسير مفهوم الذات وتقديرها الا ان نظرية (روجرزRogers)في الذات من احدث هذه النظريات واشملها اذ يرىانها جوهر الشخصية لما لها من دور اساس في تحديد شخصيته وفي انماط سلوكياته وتنظر للذات من جوانب عدة , منها مفهوم الذات المدركة التي تعني مدركات الفرد لذاته وتصوراته عنها, والذات الاجتماعية التي تمثل مدركات الاخرين عن ذات الفرد وذات المثالية, وتعني المدركات والتصورات المتكونة عند الفرد عن الصورة التي يجب ان يكون عليها,اي انها تعكس مايود الفرد عمله ويصل اليه في حدود الممكن(3)

كما اكد (ماسلو )اهمية تقدير الذات اذ عدها من الحاجات الاساسية للانسان ,اذ لايمكن ان يصل الفرد الى تحقيق ذاته مالم يشبع حاجات تقدير الذات اذ يصل الى تحقيق ذاته حينما يكون رأيا طيبا عن نفسه نتيجة الشعور بالكفاية والتقبل من الاخرين(4).

(1)الدريني ,حسين عبد العزيز,محمد احمد سلامه:قياس **تقدير الذات في البيئة الفطرية,بحوث ودراسات في الاتجاهات والميول النفسية,** مجلد3,الجزء2,قطر,مطابع الدوحة الحديثة ,1984,ص423

(2)Byline 1984,p.427. (3)زهران,حامد عبد السلام :**مصدر سابق**,ص291

(4)الدريني,حسين عبد العزيز,محمد احمد سلامة:**المصدر السابق**,1980,ص483.

 **21**

ان مفهوم الذات وتقديرها يتاثر بعوامل عديدة لعل من اهمها ما يتعلق بالتنشئة الاسرية والتاثيرات المدرسية والخصاآص الجسمية.(1)

ويذكر (جلد( childان مفهوم الذات وتقديرها يتاثر بلخصائص الجسيمة التي تتضمن متغيرات عدة منها الجسم والمظهر والصحة والنشاط واللعب فلافراد الذين يتسمون بخصائص جسميه جيدة يكون تقديرهم لذاتهم افضل من اللذين يواجهون مشكلات في هذه الخصائص.(2)

ولذا يمكن ان نقول بنسبه للاعب كرة الطائرة هناك ذات مهارية تشكل جزء كبير من محور تقدير الذات لدى اللاعب اذ ان الذات المهارية هي محور احترام اللاعب لمهارته في لعبه كرة الطائرة والشعور بانها مهارة تؤدي بللاعب الى اتقان اللعبة والتميز فيها.

**2-1-5 تقدير الذات المهارية**

"هي تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما مدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الاساس في تلك اللعبه "(1)

ان تقدير الذات المهارية يمكن ايجادها عند افراد يسعون للوصول الى النجاح وتحقيق الانجازات وتفادي التجارب الفاشلة وتجاوز المعوقات لاثبات الذات كوسيلة لاثبات الذات كما نراهم متحملين مسؤلياتهم ومحدثين معلوماتهم وفق الخبرات المكتسبه في التجارب الجديدة

ان تدريب الاعب الناشئ يحتاج الى فكر ابداعي في التدريب وذلك لكونه ما بين مرحلة الهواية والاحتراف لذلك لابد من تعزيزات ايجابية كوسيلة لبناء الثقة ومنهج لتصحيح الاخطاء الى جانب ابعادهم عن المبالغة بقدراتهم وعم وضع الاهداف المستحيلة لتلافي وقوعهم في الفشل والذي قد يكون وقعه اكثر تاثيرا بلنسبه للمرحلة العمرية التي قد تتفعهم لترك اللعبة والابتعاد عنها

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(1)محمد حسن علاوي,محمد نصر الدين:**الاختبارات النفسية والمهارية**,دار الفكر العربي,القاهرة,1987,ص624.

 **22**

يعتمد الاداء المهاري في الكرة الطائرة على تطور وابتكار اللاعب في المهارة لوضع برامج حركية لتنفيذ الخطط والمركبات الهجومية او الدفاعية والتي تاتي من السيطرة التامه وتكامل المهارة ودقتها في التنفيذ .

وغالبا ما نرى اللاعب الناشئ اكثر حرصا على النتيجة من الاداء بغض النظر عن طرق التنفيذ وذلك لانه يبحث عن اثباتات ذاتية لقدراته وقابلياته وميله للمقارنة بين ماقدمه وما يقدمه اللاعبين الاخرين بلرغم من احساسه بلفروق الفردية مع للاعبين الاخرين

ان للمدرب دورا بالغ الاهمية وذو فاعلية كبيرة في تعزيز تقدير الذات لدى اللاعبين اذ ان عبرات المديح من المدرب للاعب بخصوص الاداء الجيد يشبع الحاجة للتقدير ويعزز الايجابيات كونه الانموذج الذي يسعى اللاعب للوصول اليه ,بينما يدفع اللون والتعزيزات السلبية بامكانيات اللاعبين عند الاداء الجيد او المتكرر فيسبب حاله من الاحباط واطفاء جذوة المعنويات وهذا يؤدي الى تعزيز الشعور السلبي بعدم التطور وقلة فائدة التدريب فلابد من التفكير بالوسائل االتي تساعد على الوقاية من الفشل وخلق الدافع والتعزيزات الايجابية ضمن القدرات للوصول الى الهدف من التدريب.

**2-1-6مفهوم الدقة**

ان الدقة" صفة مركبة (مهارية-بدنية)تستخدم لتنفيذ واجب معين بحيث يكون فيه هدف وتعتمد الدقة على المكان الذي تنفذ فيه ومدة الاداء (مكان وزمان الحركه)وتساهم الدقة بشكل كبير في تحقيق الانجاز خصوصا في الالعاب الجماعية التي تتطلب دقة في الاداء الحركي والمهاري ولها اهمية في الالعاب التي تعتمد على الاداء المهاري والخططي والمواقف التي يتطلب فيها الاداء الحركي والمهاري التعاون والتنسيق وتغيير المراكز والمواقف وظروف حيازة الكرة اثناء اللعب"(1)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(1)-هاشم ياسر حسن **تمرينات خاصه لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم**,ط1,(عمان مكبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع,2011),ص13

 **23**

ويذكر (حلمي حسين ,1985)"ان الدقة هي القدرة في السيطرة على الحركات الارادية لتوجيه شيء ما نحو شيء اخر"(1)" ان توجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهاز العظلي والعصبي والدقة تتطلب سيطرة كاملة على العظلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين كما يتطلب الامر ان تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ماكان منها موجها للعضلات العامله ام العضلات المقابلة لها حتى تؤدى الحركهة في الاتجاه المطلوب بلدقة اللازمة لاصابة الهدف"(2).

وتذكر (نهاد محمد,2000) ان هنالك ثلاث مراحل من الدقة هي (3).

1.الدقة المكانية او الحيزية: هذا النوع من الدقة يتطلبب تسديد الحركات الى موضع مكاني حيزي او فضائي ويعتمد اساسا على نهاية نقطة الحركة,وتؤثر في الاداء (الحركة المصاحبة النهائية او نهاية الحركة)

2.الدقة الوقتية او المؤقتة:يتطلب هذا النوع حركات سريعة تكون فيها دقة وضبط زمن الحركة مسالة مهمه في الاداء المهارة ويعزى الى توقيت الدقة.

3.توقيت الدقة:وهي نوع من الدقة يستوجب حركات سريعة يكون فيها وقت الحركة هو المهم في الاداء ويكون مرتبطا بالدقة الوقتية ايضا

ان الدقة والسرعة ظاهرة من ظواهر سلوك الحركة العام,وكذلك من سلوكيات ومتطلبات بعض المهارات الرياضيه(4).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (1)-حلمي حسين,**اللياقة البدنيه**(قطر,دار المتنبي للنشر والتوزيع 1985),ص139.

(2)-قاسم حسين ومنصور جميل العنبكي,**اللياقة البدنية وطرقت حقيقها**,(بغداد,مطبعة التعليم العالي1988),ص308.

(3)-نهاد محمد علوان,**اثر تمرينات الدقة والسرعة في تطوير تعلم دقة التصويب بكرة اليد,(رساله ماجستير غير منشورة,التربية الرياضية,جامعة بغداد,2000)**,ص 20

4- Schmidt, R. A. (1991). **Motor learning& performance**, from principles to practice (Champaign, IL: Human Kinetics). P85

 **24**

فالدقة حسب مايعرفها (اسعدومحمد,1996)هي" قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحون هيف معين"(1).

**2-1-7 الدقة في الكرة الطائرة**

تتميز الكرة الطائرة بقلة وقصر وقت حيازه الكرة وهذا ما يجعل اللاعب امام تحدي السيطرة على جسمه والاداء لتنفيذ الحركة بشكل جيد ,اذ ان متطلب الدقة عند لاعب الكرة الطائرة يدخل في اكتساب المهارة ولايقتصر على تنفيذها , اذ يستخدمها اللاعب في تحديد اتجاه الكرة في بعض الحالات قبل استلامها وهذا ما يميز الكرة الطائرة عن باقي اللالعاب التي يستحوذ فيها اللاعب على الكرة ويعطي الوقت لتقدير اتجاه الكرة وسرعتها

ان الهدف وطبيعة المهمه هوه الذي يحدد كيفية تاثيره على الاداء, واذا كان الهدف الرئيس للمهارة الحركية الدقيقة هو ان تكون دقيقة والتحرك بسرعة في نفس الوقت نفس (مثل الكتابة )او بعض المهارات الرياضية ,وفي بعض الاحيان قد يكون الهدف من المهارة الحركية هي حركة الجسم الكلي وفي مثلب هذه الحالة يكون المتطلب الرئيسي هو السرعة ولايحتاج الى الدقة . (2)

ويشير (مروان عبدالمجيد,2001)"الى ان الدقة احد مكونات اللياقة البدنية الحركية وهي مهمة للعديد من الانشطة مثل الكرة الطائرة فعليها تتوقف اصابة الهدف او احراز نقطة وبالتالي تحقيق الفوز" (3),في بعض الاحيان ,تفضل الدقة اكثر من السرعة لاننا لانستطيع اكمال المهارة بسرعة, ونحن نميل الى التركيز على مجرد الحصول عليها للقيام بها وهذا يمكن ان يكون مشكلة اذا كان هناك كمية محدودة من الوقت لاكمال المهمة . (4)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(1)-اسعد العاني ومحمد صالح,**المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة,**(مجلة التربية الرياضية,جامعة بغداد,كلية التربية الرياضية,ع14,1996),ص3.

2- Rose, D. B. (1997). **A multilevel a roach to the study of motor control and learning** Needham, MA Bacon). P23

3-مروان عبد المجيد,**الموسوعة العلمية لكرة الطائرة**,ط1,(عمان,مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع,2001)ص247.

4 Balkan, D. s., & Eliot, J. F. (1997). **Motor skill acquisition and the speed accuracy**.45

 **25**

**2-1-8 القدرات البدنية للاعب كرة الطائرة**

ان لعبه الكرة الطائرة مثلها مثل الالعاب الرياضية الاخرى تحتاج الى قدرات بدنية يجب توافرها في لاعب كرة الطائرة لكي يكون لاعبا جيدا اذ ان كل مهارة حركية تحتاج الى صفات بدنية معينة لانجازها بشكل صحيح خلال التدريب او المباراة.

واشار العديد من المختصين الى اهمية القدرات البدنية الخاصة اذ ذكر كل من (**محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم )**عن(**سليمايكر وبراونbrown salymakeround )**انه "على الرغم من وجود الكثير من القدرات الاساسية ف كرة الطائرة,الا انه هالك عددا قليلا منها ذات اهميه كبيرة في الارتقاء بهذه اللعبه " (1).

اذ فمن المعروف ان تدريب القدرات البدنيه الخاصة من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الاداء في الانشطة الرياضية المختلفة, كما اشار الى ذلك (**سينجر singer)**"بان المهارة الحركية لاتتحقق الا في جهود القدرات البدنية الخاصه" (2).

والقدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة على وفق تعريف كل من (**محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم**) عن (**رادا Radar وفرونر frowner وسورير sourer)** تعني "قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العاليتين والقدرة على العودة الى الحالة الطبيعية بسرعة " (3).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (1)محمد صبحي حسانين,حمدي عبد المنعم :**الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس** , ط1,القاهرة,مركز الكتاب للنشر,1997,ص21.

(2) ed,new York, Macmillan publishing cp.inc,1990,p.221.3rd singer ,Robert**: motor learning &human performance**

(3) محمد صبحي حسانين, حمدي عبد المنعم:**طرق تحليل المبارة في الكرة الطائرة** ,القاهرة, دار العطور للطباعة,1986,ص23.

 **26**

وهي مهمة وبشكل كبير في بناء لاعب كرة الطائرة وتقدمه ,اذ تعمل على تحسين مستوى الاذاء المهاري والخططي,فضلا عن انها تساعد على سرعة تعلم المهارات الجديدة بسرعة واتقانها , وهكذا مااكده (**اكرم خطابية)** اذ ذكر " ان ضعف القدرات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة يؤدي الى ضعف الاداء المهاري والخططي ومستوى اللعب ".(1)

**2-1-9المتطلبات الواجب توفرها في ناشئ الكرة الطائرة الحديثة**

ان الهدف من عملية اختيار الناشئين للعبة كرة الطائرة امكانية ايجاد اكبر عدد من الناشئين الذين يمتازون باستعدادات وقدرات تؤهلهم لكي يكونوا في المستقبل القاعدة الجيدة للمستويات العليا ,ولما كانت لعبة لطائرة شانها شان بقية الالعاب الاخرى تحتاج الى مواصفات ومتطلبات خاصة, فانه لابد ان يمتلك لاعبو كرة الطائرة وبخاصة الناشئين منهم (المواصفات الجسمية والبدنية والمهارية والوظيفية والنفسية)التي تساعدهم على اجتياز الاختبارات بكفاية وبما يؤهلهم بلاستمرار في عملية التدريب ,اذ ان فكرة وضع الانموذج للمتطلبات الضرورية للناشئ مهمة جدا لتسهيل عملية اختبارهم لان"فكرة وضع النموذج لكل لعبة او فعالية رياضية, برهنت بشكل واضح على تزايد قيمتها الايجابيه في اختبار الاطفال الموهوبين وفي وضع متطلبات التدريب"(2).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (1)اكرم زكي خطابية :**موسوعة الكرة الطائرة الحديثة** ,ط1, عمان ,دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ,1996 ص256.

(2)Gabriel :**cherebetin medical biological selection in volley ball, FIVB,international volley tech,**may 2/1992,p.25

 **27**

واتفق اغلب علماء كرة الطائرة على المواصفات الاتيه للناشئين: (1).

 مستوى الانجاز المدرسي الرياضي للاعب (الناشئ).

الاستعداد النفسي وحبه للرياضة وبصوره عامة

مدى رضا الوالدين في الاشتراك ولدهم في التدريب ولمرات عدة في الاسبوع ومدى حبهم للرياضة وبصورة عامة

المستوى الصحي للرياضي (بعد الكشف الصحي )كذلك المستوى العقلي والبدني الذي يكون تقيمه من قبل مدرسيه,بصورة عامة ومدرس التربية الرياضي بصورة خاصة.

الصفات البدنية التي يمتاز بها الرياضي.

ان هذه المواصفات ليست وحدها كافية لظهور المستوى العالي ولكن يمكن عدها بمثابة الخطوة الاولى او عناصر اساسية للبدء في التدريب,اذ ان هنالك بعض المتطلبات الضرورية الاخرى التي يجب ان تتوفر للناشئ وهي : (2).

-المتطلبات البدنية(القدرات البدنية)القوة الانفجارية,القوة المميزة بلسرعة والسرعة ومطاولة السرعة والمرونة وللرشاقة وغيرها.

-المتطلبات المهارية (القدرات المهارية)الارسال والاستقبال الارسال والاعداد والضرب الساحق وحائط الصد زالدفاع عن الملعب

-المتطلبات الوظيفية (القدرات الوظيفية) قدرة الجهاز الدوري والتنفسي وغيرها.

-المتطلبات االنفسية مثل الارادة وتنمية روح المنافسة وغيرها

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 ( 1)عقيل عبدالله الكاتب :**الكرة الطائرة في التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية** ,ج1,مطبعة التعليم العالي ,1998 ص 21-19

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح, احمد عمر سليمان روبي :**انتقاء االموهوبين في المجال الرياضي**,القاهرة ,مطابع سجل العرب,1996,ص205

 **28**

وتتفق الباحثة على ان المهم هوه الوقوف عند الجانب البدني للناشئ ومعرفة امكانياته وقدراته ومدى استعداده الجسمي لتحمل اعياء حمل

التدريب ,كذلك معرفة الحالة الصحية للناشئ ومدى سلامته من الامراض وسلامة اجهزته الداخلية للقيام بلعمل الوظيفي وكفايته في العمل.

**2-1-10 المهارات الاساسية بلكرة الطائرة**

 المهارات الاساسية هي الحركات التي يتحتم على اللاعب اداؤها في المواقف جميعها التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول الى افضل النتائج مع اقتصاد في المجهود ,وينبغي ان يؤدي اللاعبين جميعهم المهارات الاساسية كلها على مستوى متكافا حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها في الملعب .(1)

ان المهارات الاساسيةتعني الحركات التي يقوم بها اللاعب من اوضاع جسمية مختلفة لغرض منع سقوط الكرة على ارض ملعبه او خارجه.

من هنا يتضح جلييا ان نجاح اي فريق في كرة الكائرة يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا اذاء المهارات الاساسية بانواعه المختلفه وباقل قدر من الاخطاء مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة . (2)

لهذا فان نجاح الفريق يعتمد على اجاده افراده المهارات الاساسية بدقة واتقان فيستطيعوا تادية التمرير بانواعه بخفه ورشاقة والارسال بطرائق مختلفة وتخطية المراكز الخالية في الملعب ويستطيعوا اداء الضربات الهجومية بنجاح. (3)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (1)محمد صبحي حسنين,حمدي عبدي منعم:**المصدر السابق**,ص153.

(2)مروان عبدالمجيد ابراهيم :**المصدر السابق**,ص47.

(3)اكرم زكي خطيبة:**المصدر السابق** ,ص67

 **29**

ان المتابع للمستويات الانفجاية للعبة يدرك ان المهارة هي ذاتها لكن اتقان المهارة والقدرات البدنية هي التي اضافت هذه الصفة والاهتمام بالاستراتيجيات التي توضع للمنتخبات خلقت اجواء تنافسية قوية, ويرى (طارق وسبهان ),"ان اداء المهارات والحركات هي الوصول الى افضل المستويات والاقتصاد بالمجهود البدني وعلى اللعب اتقانها بشكل تام وبالتعاون مع الزملاء ينفذ الخطط الهجومية والدفاعية بشكل ممتاز ,ويضيفون ان تطور المهارات الفنية وتحزل التمرير من الاعلى للاعب المعد الى مهارة الاعداد واللاعب الحر والمستقبل الارسال من الاعلى والدفاع عم الملعب "(1)

ان لعبة الكرة الطائرة تتميز باحتوائها على ست مهارات هي :

1-الارسال .

2-الاستقبال.

3-الاعداد ( الرفع).

4-الضرب الساحق(الهجوم).

5-حائط الصد (البلوك).

6-الدفاع عن الملعب.

**2-1-10-1 مهارة الارسال**

الارسال هو الضربة التي يبدا بها اللعب من المبارة, ويستانف عقب انتهاء الشوط, وبعد كلخطا , وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللعب الذي يشغل المركز الخلفي الايمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة او المقفلة او باي جزء من الذارع بهدف ارسالها من فوق الشبكة الى ملعب الفريق المتنافس

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1**-طارق حسن وحسين سبهان**,مهارات الخطط الهجومية والدفاعية** ,(النجف الاشرف,مطبعة الكلمة الطيبة,2011),ص53

 30

ان الارسال هو من اهم وسائل الضغط على الفرق مهما كانت قوتها , وقد بات اللاعبون يستخدون انواع عديدة من الارسالات وفقا لقوة الفريق وسرعته او مقدار قوة تزصيل لاعبيه للكرات المرسلة ,ويرى (طارق وسبهان,2011) " ان الارسال كان الغرض منه مجرد نقل الكرة الى ملعب المنافس بصورة قانونية واستمرار اللعب ,ثم تطور بطرق متعددة باستخدام القوة والسرعة والدقة في توجيه الارسال فاصبح متعدد الانواع "(1), مما لاشك به ان مهمة المرسل تعتمد على نجاح استراتيجية التي يضعها والتي تعمل على تصعيب بناء الهجمة للفريق المنافس كحالة اشراك الرافع في كرة الاولى او اعتماد الارسال العائم (الفلوتر)الذي لاياخذ شكل واحد للطيران وهو ما يخلق زوايا سقوط متغيرة للكرة ,ويتطلب الاداء المنفرد للاعب المرسل امكانيات جسميه مثل القوة والسرعه القدرات المهارية كدقة التوجيه الى جانب القدرات النفسية

المتمثلة بمقدار ثقة اللاعب بامكانياته واستخدام الخبرة في قراءة الفرق المنافسة لتحديد نوع الارسال ,"وتتميز مهارة الارسال بصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج الى دقة وتوقيت عاليين بضرب الكرة ولهذا فانها تحتاج

الى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب الى المستوى الجيد في الاداء من حيث السيطرة والاتقان فضلا عن السرعة في الحركة ,لهذا اصبح التدريب على الارسال في الاونة الاخيرة يحتل جزءا كبيرا من الوحدة التدريبية " (2).

(1) اكرم زكي خطايبة:**المصدر السابق**,ص75.

(2)- ناهده عبد الزيد الدليمي**;تاثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم مهاراتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة**,(كلية التربيةوالرياضية ,جامعة بابل,2001),ص 33.

 **31**

2-1-10-2 **مهارة استقبال الارسال بالذراعين من الاسفل :**

ان استقبال الكرات المرسةامر مهم فهو يعطي الفريق الامل في الحصول على النقطة وذلك من خلال ايصال الكرة للاعب المعد بلدقة التي تسهل عليه مهمة تهيئة كرة ممتازة للاعب الضارب,ويعد استققبال الارسال ,او مايطلق عليه التمرير من الاسفل احدى المهارات الدفاعيه المهمة في الكرة الطائرة ,"وتستخدم هذه المهارة في استقبال الكرات الملعوبة اسفل مستوى الصدر اذ يتم رد الكرة بواسطة ساعدي الذراعيين" (1).

ان مهارة الاستقبال تتطلب صفات بدنية وخططية مهارية ونفسية متنوعة كغيرها من المهارات الاساسية الاخرى, اذ يجب ان يتمتع اللاعب المستقبل بالقوة وسرعة رد الفعل والدقة في توصيل الكرة للاعب المحدد,فضلا عن قابلية اللاعب على تركيز " اذ ان قابليات التركيز ورد الفعل والتوازن من العوامل التي تؤدي دورا مهما في عملية الاستعداد لاستقبال الارسال (2)

"وكمبدا اساس تعطى المرتبة الاولى في الاهمية الى المهمة الاولى لاستقبال الارسال وهي تامين الحماية الدفاعية ضد انواع الارسال جميعها وتغطية مناطق الملعب كلها ,ثم تاتي بعدها المهمة الثانية وهي ضمان الانتقال الى العمل الهجومي ,لانه لم يكن هناك استقبال جيد فكيف نضمن الانتقال من الدفاع الى الهجوم ,فالهجوم الناجح يتوقف على جودة استقبال الارسال ,"ففي حالة كون استقبال الارسال غير جيد ينتج عنه عدم اتقان مهارة الاعداد,ومن ثم ضياع فرصة القيام بهجوم فعال ومؤثر فتذهب الكرة سهلة الى الفريق المنافس الذي يتيح له فرصة قيامه بهجوم مضاد ناجح"(3).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 1- Barrie Mac **sport volleyball**, (1997), published by E.P.Publishing Stridency wake field.

(2)-قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ,**مبادئ علم التدريب الرياضي ط1**,(بغدا,دار الكتب للطباعة والنشر,1987),ص528.

(3)- محمد وليد شهاب الشخالي,**بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنية للاعبي كرة الطائرة-جلوس(المتقدمين ),**اطروحة دكتورا,(مجلس كلية التربية الرياضية,جامعة بغداد212),ص37.

 **32**

**2-2 الدراسات السابقة**

**2-2-1 دراسة سراب شاكر سهيل (2005)(1)**

العنوان "تقدير الذات البدنية والمهاريةوعلاقتهما ببعضالقدرات البدنية ودقة الاداء المهاري اناشئي الكرة الطائرة"

هدفت الدراسة للتعرف على:

1.درجة تقدير الذات البدنيةوالمهارية لناشئي الكرة الطائرة.

**2**.العلاقة بين تقدير الذات البدنية وبعض القدرات البدنيةودقة الاداءالمهاريلناشئي الكرة الطائرة.

3.العلاقة بين تقدير الذات المهارية وبعض القدرات البدنية ودقة الاداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باسلوب الدراسات الارتباطية لمولائمتها وطبيعة البحث كما و طبقت على عينة مكونة من (60)لاعبا من فرق واندية بغداد المشاركين في بطولة الناشئين للموسم الرياضي(2005) في بغداد.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(1) سراب شاكر سهيل ,تقدير **الذات البدنية والمهارية وعلاقتهما ببعض القدرات البدنية ودقة الاداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة** , رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة للبنات,جامعة بغداد, 2005

 **33**

2-2-2 استنتجت الباحثة :

1.كلما زاد تقبل الناشئين لذاتهم البدنية زاد مستوى ادائهم البدني .

2.ان قدرة الاعبين على تقييم ذاتهم البدنية ذات قيمة كبيرة تسهم في ادائهم المهاري.

3.ان تقدير الاعبين لذاتهم المهارية يقود الى النجاح والتقدم في الاداء المهاري .

4.ان تقدير اللاعب الناشئ لذاته المهارية يؤدي الى تنمية الثقة بالنفس والتفاعل مع اعضاء الفريق مما يؤثر في مستوى الاداء .

**2-2-3 وجه التشابه والاختلاف بين الباحث والدراسات السابقة:**

تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث قياس تقدير الذات المهارية وعلاقتها بدقة بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة,تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة من حيث استخدام المنهج الوصفي , واختلاف البحث الحالي من حيث العينة حيث اجري البحث على عينة من طالبات المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد بينما طبقت الدراسة السابقة على ناشئين من فرق واندية بغداد المشاركين في البطولة (2005) في بغداد , واختلفت من حيث عدد العينة حيث كان عدد الدراسة الحالية (20) طالبة و الدراسات السابقة (60)لاعبا .

 **34**

**الباب الثالث**

**3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية**

**3-1 منهج البحث**

**3-2 مجتمع البحث وعينته**

**3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة**

**3-4 التجربة الاستطلاعية**

**3-5 الاسس العلمية للمقياس**

**3-6التجربة الرئيسية**

**3-7 اختبار الارسال الى مناطق محددة**

**3-8 اختبار دقة الاستقبال من الارسال**

**3-9 الوسائل الاحصائية**

 **35**

**الباب الثالث**

**3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية**

**3-1منهج البحث**

يعد اختيار منهج البحث من الخطوات الضرورية والمهمة والتي يجب يتبعه الباحث في بحثه لحل المشكلة حيث يتوقف اختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المراد دراستها وتقديم الحلول لها فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باسلوب الدراسات الارتباطية والذي يعني "الكشف عن العلاقات بين متغيرين او اكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية "(1)لانه انسب للوصول الى تحقيق اهداف البحث وفروضه .

**3-2مجتمع البحث وعينته**

حددت الباحثة مجتمع البحث بعينة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد والبالغ عددهم)60)طالبة,وقد اختارت الباحثة شعبة (أ) وكان عدد طالباتها (24)طالبة,وقد تم اختيار (10)طالبات عشوائيا ,واختارت الباحثة شعبة (ب)البالغ عددهم (17)طالبة ,وتم الاختيار (10)طالبات عشوائيا وبذلك اصبح عددعينة البحث (20)طالبة .

**3-3الاجهزة والادوات المستخدمة**

1-المصادرالاعربيه,استبيان تقدير الذات المهارية للاعبي الكره الطائره .

2. طباشير, شريط لاصق ملون .

2-صافرة .

3-ملعب الكرة الطائرة وكرات طائرة عدد(5).

4.حاسبة الكترونيه (4 pint urn).

**\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(1)ذوقان عبيدات (واخرون):**البحث العلمي مفهومه-ادواته-اساليبه**,عمان,شركة المطابع النموذجية,1982,ص221.

 **36**

3-4**التجربة الاستطلاعية**

قامت الباحثة باجراء تجربة استطلاعية يوم الاحدالمصادف(11/12/2016)ولمدة يوم واحد على (4)طالبات من المرحلة الرابعة لم يشتركو بالتجربة الرئيسية بتطبيق المنهج وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو للتعرف على الاخطاء والمعوقات التي ترافق اجراءات البحث اضافة الى التعرف على اداء الطالبات لمهارتي الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة بصورة عامة ولملاحظة الجانب النفسي اثناء الاداء للطالبات كون اختيارالطالبات للتجربة الاستطلاعية كان عشوائيا ,اي لملاحضة ردود الفعل النفسية للطالبات وتاثيرها على مستوى الاداء المهاري.

 **3-5الاسس العلمية للمقياس**

**3-5-1 صدق الاختبار :**

استخدمت الباحثة الصدق الظاهري من خلال تحديد مكونات الاختبارات جميعها من قبل اللجنة العلمية المختصة , ومن خلالهم تم الحصول على صدق الاختبارات , وذكر ( مصطفى حسين باقر ) نقلا عن ( ثورندايك وهاجان ) " ان الصدق هو تقدير لمعرفة ما اذا كان الاختبار يقيس ما نريد ان نقيسه به , ولاشئ غير مما نريد نقيسه به " (1) .

**3-5-2ثبات الاختبار :**

" الثبات يعني مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس "(2) ولغرض معرفة نقاء الاختبار من الاخطاء , عمدت الباحثة الى اختبار عينة التجربة الاستطلاعية , ومن ثم اعادة الاختبارات عليهم بعد مرور سبعة ايام , ومن ثم معالجة بيانات الاختبارات احصائيا من خلال معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(1) مصطفى حسين باهي؛المعاملات **العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات , الصدق , الموضوعية , المعايير)**,ط1 ,(القاهرة ,مركز الكتاب والنشر ,1999),ص62.

(2)قاسم حسن المندلاوي واخرون؛ **الاختبارات والقياس في التربية الرياضية** , (الموصل,مطبعة التعليم العالي,1989),ص107.

 **37**

**3-5-3موضوعية الاختبار :**

الموضوعية تعني ان الاختبار غير خاضع للتقديرات الذاتية , فالاختبارات الموضوعية تعني " الاختبارات كلها التي تخرج رأي المصحح او حكمه , من عملية التصحيح لان الجواب محدد كما انها لا تتأثر بالعوامل الذاتية والشخصية للمصحح وتعني عدم اختلاف المقدرة في الحكم على شئ ما .... او على موضوع معين "(1) , وبما ان الاختبارات استعملت مناطق الدقة المحددة , فقد اعطت موضوعية عالية للاختبار بسبب دقة القياس .

**3-6 التجربة الرئيسية**

قامت الباحثة باجراء التجربة الرئيسية للبحث وباشراف م.م.د شهباء احمد في يوم الثلاثاء المصادف (13/12/2016)في الساعة (10:30) صباحا على العينة المختارة بصورة عشوائية للاختبارين , اختبار( الارسال الى مناطق محددة ) حيث كان لكل طالبة (10) ارسالات صحيحة لنصف الملعب المخطط و( اختبار دقة الاستقبال من الارسال ) اذ كان لكل طالبة (5) محاولات لاستقبال الكرة بمراكز معينة محددة من قبل المدربة , وبعد الانتهاء من اداء الاختبار في يو الثلاثاء المصادف (20/12/2016) , قامت الباحثة بتوزيع الاستمارات لمقياس الذات المهارية على طالبات عينة البحث في يوم الاحد المصادف (9/1/2017) في الساعة (10:30) صباحا , حيث قامت بعض الطالبات بملئها واعادتها الى الباحثة مباشرة , في حين تاخر البعض الاخر في ملئ الاستمارة فقد كان موعد استلام اخر استمارة لتقدير الذات في يوم الخميس المصادف (26/1/2017) وذلك لتاخر الطالبات عن موعد التسليم

**3-7 اختبار الارسال الى مناطق محددة**

**- اختبار الإرسال إلى مناطق محدده:**

* الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال من أعلى للطلاب ومن اسفل

 للطالبات.

- الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني، عشر كرات طائرة، يقسم نصف الملعب كما هو موضح بالشكل (1).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(1)قيس ناجي وبسطويسي احمد**؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي**,(بغداد,مطبعة التعليم العالي,1987) ص131.

 **38**

- مواصفات الاداء: من منطقة الارسال يقوم المختبر باداء عشر ارسالات قانونية صحيحة لنصف الملعب المخطط، وتعبر كل درجة موجودة داخل هذا التقسيم عن الدرجة التي تمنح للمختبر إذا سقطت الكرة بداخل هذه المنطقة.

- الشروط:

 1- يشترط اداء كل مرة ارسال وفقاً للشروط القانونية للارسال.

2- في حالة سقوط الكرة على الخط بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة التي في المنطقة الاعلى.

- التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط الحاصل عليها، ولكون الدرجات موزعة على المناطق من (1) إلى (5)، فأن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (50) درجة.

375cm375 cm

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 m150cm5 | 1cm 540 | 2 |  |  |
| 1 | 3 |
| 1cm 540 | 2 |
|  |

شكل (1)

 اختبار دقة الارسال

**3-8اختباردقة الاستقبال من الارسال**

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الاستقبال من الارسال.

- الادوات: ملعب كرة طائرة، صندوق خشبي، كرات طائرة

 **39**

- مواصفات الاداء: يوضع الصندوق في مكان اللاعب العداء. بحيث يؤدي المختبر خمس محاولات([[1]](#footnote-1)\*) من كل مركز من المراكز الثلاثة الخلفية (مركز 1، مركز 6، مركز 5)، هذا وعلى المدرب ان يقوم بالارسال من المنطقة المخصصة للارسال في نصف الملعب الآخر. وكما هو موضح في الشكل (2).

- الشروط: لا تحسب محاولة المختبر إذا كان واقفاً خارج الموضع المحدد له.

- التسجيل:

 - (4) نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.

 - (3) نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تمس

حدود الصندوق.

 - نقطة واحدة لكل تمريرة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة (3) متر.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| أ | 1m |  |
| ب  |
| ج |

شكل (2)

 اختبار دقة الاستقبال من الارسال

.

 **40**

**3-9 اختبار تقدير الذات المهارية :**

اعتمدت الباحثة مقياس تقدير الذات المهارية ,والذي يتكون من (40) عبارة ,(30) عبارة ايجابية و(10) عبارات سلبية , والاجابة على كل عبارة باحد الاختيارات (ابدا) , (نادرا) , ( احيانا ) , (غالبا) , ( دائما )وتحصل الطالبات على الدرجات (5,4,3,2,1) بالتسلسل وحسب اجابتها على عبارات المقياس , اذ تكون درجة الاختيار ( ابدا) درجة واحدة في العبارات الايجابية بينما تكون درجة الاختيار ( ابدا) (5) درجات في العبارات السلبية ,ويكون درجو الاختيار (دائما) (5) درجات في العبارات الايجابية ويكون درجتها درجة واحدة في العبارات السلبية , وتتراوح درجات المقياس للطالبات بين (106) درجة كحد ادنى و (184) درجة كحد اقصى.

***3-9 الوسائل الاحصائية***

**- النسبة المئويه.**

**- الوسط الحسابي.**

**- الانحراف المعياري.**

**- معامل الارتباط البسيط بيرسون**

 **41**

**الباب الرابع**

**4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

**4-1عرض نتائج تقدير الذات المهارية وتحليلها ومناقشتها**

**4-2عرض معاملات الارتباطات بين تقديرات الذات المهارية ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها**

 **42**

**الباب الرابع**

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

**4-1عرض نتائج تقدير الذات المهارية وتحليلها ومناقشتها**

 جدول (3)

 يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المتغيرات  | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| تقدير الذات المهارية  |  140,55  |  21,027 |
| مهارة الارسال  |  16,84 |  3,147 |
| مهارة الاستقبال |  6,30 |  2,341  |

يبين الجدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لمتغير تقدير الذات المهارية (140,55) وبلغت قيمة الانحراف المعياري له (21,027),وبلغت قيمة الوسط الحسابي للمتغير مهارة الارسال (16,84) و بلغ انحرافها المعياري (3,147),كما وبلغت قيمة الوسط الحسابي لمتغير مهارة الاستقبال (6,30)وقد بلغ انحرافها المعياري (2,341)وبذلك فانه تم تحقيق الهدف الاول من البحث بالتعرف على درجة تقدير الذات المهارية لطالبات المرحلة لرابعة في كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد

 **43**

**4-2عرض معاملات الارتباطات بين تقديرات الذات المهارية ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها**

 جدول(4)

 يبين قيمة معامل الارتباط بين تقدير الذات المهارية ودقة اداء مهارة الارسال والاستقبال

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات  | قمة ر مع تقدير الذات  | قيمة ت الجدولية  | الدلالة الاحصائية |
| مهارة الارسال  |  0,466  |  0,378  |  معنوي  |
| مهارة الاستقبال  |  0,583 |  0,378  |  معنوي  |

يبين الجدول(4) قيم معاملات الارتباط بين تقدير الذات المهارية ودقة اداء مهارة الارسال والاستقبال اذ بلغت قيمها (0,466) ,(0,583) على التوالي وعند معرفة دلالة هذه الارتباطات باستخدام الاختيار التائي لدلالة معامل الارتباط اتضح انا كانت بدلالة معنوية عند مستوى (0,05) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط (0,466) , (0,583) على التوالي اكبر من القيمة التائية الجدولية (0,378) وبدرجة حرية (18).

وبذلك تحقق الهدف الثاني من البحث بالتعرف على ان العلاقة معنوية ما بين تقدير الذات المهارية ودقة اداء مهارة الارسال والاستقبال في الكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الرابعة .

وقد وجد ان الارتباطات جميعها معنوية ويرجع السبب في ذلك الى ان سبب تقدير الذات المهارية كانت عالية مما انعكس بالتالي على دقة ادائهم المهاري والناتجة من امكانيات العينة المهارية لكونهم ناشئين مختارين وفق شروط اختيار صحيحة ويؤكد (جابر عبد الحميد ) انه تقدير الذات المهارية والبدنية يلعب دورا مهما في المجال الرياضي وهو احد اسباب نجاح اللاعب وتقدمه في اللعبة(1).

ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تحقق الفرض الذي وضعته الباحثة اذ تم التحقق ان هناك علاقة معنوية مابين تقدير الذات المهارية ودقة اداء مهارة الارسال والاستقبال في الكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1-جابر عبد الحميد :**علم النفس التربوي** ,القاهرة ,دار النهضة المصرية ,1981,ص125.

 **44**

**الباب الخامس**

**5-الاستنتاجات والتوصيات**

**5-1 الاستنتاجات**

**5-2 التوصيات**

 **45**

**الباب الخامس**

**5- الاستنتاجات والتوصيات**

**5-1 الاستنتاجات**

استنتجت الباحثة ما يلي :

1- ان هناك مستوى جيد من تقدير الذات المهارية لدى افراد عينة البحث .

2- هناك علاقة معنوية بين تقدير الذات المهارية ودقة اداء مهارة الارسال والاستقبال في الكرة الطائرة لافراد عينة البحث

**5-2 التوصيات**

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة ما يلي:

1-استخدام مقاييس نفسية مختلفة ومتنوعة على طالبات المرحلة الرابعة للتعرف عليهم من كل النواحي بالاضافة الى الناحية المهارية .

2- اجراء دراسات ارتباطية بين العوامل النفسية للطالبات وبين دقة الاداء المهاري للمهارات الاساسية في الكرة الطائرة .

3- اجراء دراسات ارتباطية بين العوامل النفسية للطالبات وبين دقة الاداء المهاري لمختلف الالعاب الرياضية الاخرى .

4- زيادة عدد الوحدات التدريبية على ان تتضمن تمرينات لتقدير الذات النفسية والمهارية .

 **46**

 **المصادر العربية والاجنبية**

 **47**

 \* ابراهيم يعقوب,**مفهوم الذات في مراحل المراهقة ابعاده وفروق الجنس والمستوى الدراسي (دراسة ميدانية )**,(مجلة ابحاث اليرموك ,سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية ,المجلد8,العدد4,1992,ص1880.

\* الدريني ,حسين عبد العزيز,محمد احمد سلامه:قياس تقدير الذات في البيئة الفطرية,**بحوث ودراسات في الاتجاهات والميول النفسية,** مجلد3,الجزء2,قطر,مطابع الدوحة الحديثة ,1984,ص423

\* الدريني,حسين عبد العزيز,محمد احمد سلامة:**المصدر السابق**,1980,ص483

\* -اسعد العاني ومحمد صالح,**المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة,**(مجلة التربية الرياضية,جامعة بغداد,كلية التربية الرياضية,ع14,1996),ص3.

\* ابو العلا احمد عبد الفتاح, احمد عمر سليمان روبي :**انتقاء االموهوبين في المجال الرياضي**,القاهرة ,مطابع سجل العرب,1996,ص205

\* القران الكريم.من سورة القيامة الايتان (2,1)

\* القران الكريم.من سورة فصلت الاية(53)

\* القران الكريم من سورة الشمس الايتان (6,7)

\* القران الكريم .من سورة البقرة االاية(91)

\* ايمان حمد شهاب.**دراسة مقارنة لعلاقة مفهوم الذات الجسمية برضا الحركي لدى لاعبات المنتخب الوطني بكرة اليد ولاعبات المنتخب الوطني بكرة الطائرة,الجامعة المستنصرية**,مجلة كلية المعلمين ,2001,ص210.

\* اكرم زكي خطابية :**موسوعة الكرة الطائرة الحديثة** ,ط1, عمان ,دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ,1996 ص256.

\* اكرم زكي خطيبة:ا**لمصدر السابق** ,ص67

\* اكرم زكي خطايبة:**المصدر السابق**,ص75.

\* حامد عبد السلام زهران : **التوجيه والارشاد النفسي ,ط2, القاهره ,دار الكتب ,1980,ص82.**

\* حامد زهران :**علم النفس الاجتماعي** ,ط4,القاهرة,دار الكتب ,1977,ص82.

\* حلمي حسين,**اللياقة البدنيه**(قطر,دار المتنبي للنشر والتوزيع 1985),ص139.

\* جابر عبد الحميد :**علم النفس التربوي** ,القاهرة ,دار النهضة المصرية ,1981,ص125.

\* جوار .م سيدني ولندزمن**.الشخصية السليمة** .ترجمة حمدلي الكربولي وموفق الحمداني.بغداد:مطبعة التعليم العالي,1988,ص191

 **48** \* جوار .م سيدني ولندزمن.**الشخصية السليمة** .ترجمة حمدلي الكربولي وموفق الحمداني.بغداد:مطبعة التعليم العالي,1988,ص191

\* ذوقان عبيدات (واخرون):**البحث العلمي مفهومه-ادواته-اساليبه**,عمان,شركة المطابع النموذجية,1982,ص221.

\* راضي الوقفي,**مصدر سبق ذكره**,1998,,ص6.

\* زهران,حامد عبد السلام :**مصدر سابق**,ص291

\* سويت م . ريتشارد ..**علم الامراض النفسية والعقلية** ,(ترجمه) احمد عبد العزيز,القاهره,دار النهضه العربيه ,1979,ص363-361.

\* سيد محمد غنيم. **النمو النفسي من الطفل الى الراشد .مجلة عالم الفكر** ,المجلد السابع ,العدد الثالث ,كويت:وزارة الاعلام , 1976,ص91

\* سراب شاكر سهيل ,**تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتهما ببعض القدرات البدنية ودقة الاداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة , رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة للبنات**,جامعة بغداد, 2005

**\*** طارق حسن وحسين سبهان**,مهارات الخطط الهجومية والدفاعية** ,(النجف الاشرف,مطبعة الكلمة الطيبة,2011),ص53

\* علي زيعود.**مذاهب علم النفس**,ط5,بيروت:دار الاندلس,1984,ص40

\* عقيل عبدالله الكاتب :**الكرة الطائرة في التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية** ,ج1,مطبعة التعليم العالي ,1998 ص 21-19

\* قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ,**مبادئ علم التدريب الرياضي ط1**,(بغدا,دار الكتب للطباعة والنشر,1987),ص528.

\* قاسم حسين صالح.**الشخصية بين التنظيم والقياس** .بغداد:مطابع التعليم العالي 1989,ص85.

\* قاسم حسين صالح.**الشخصية بين التنظيم والقياس**.بغداد:مطابع التعليم العالي ,1989,ص85.

\* قاسم حسين ومنصور جميل العنبكي,**اللياقة البدنية وطرقت حقيقها**,(بغداد,مطبعة التعليم العالي1988),ص308.

\*  قاسم صالح **الشخصية بين التنظيم والقياس** ط1 بغداد مطبعه منير ,ص80

\* قاسم حسن المندلاوي واخرون؛ **الاختبارات والقياس في التربية الرياضية** , (الموصل,مطبعة التعليم العالي,1989),ص107.

\* قيس ناجي وبسطويسي احمد**؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي**,(بغداد,مطبعة التعليم العالي,1987) ص131

 **49**

\* محمد البيلي واخرون.**علم النفس التربوي**.

\* محمد البيلي واخرون .**مصدر سبق ذكره** ,ص108.

\* محمد حسن علاوي :**علم النفس الرياضي** ,ط9,القاهرة,دار المعارف ,1994,ص317.

\* محمد حسن علاوي ,محمد نصر الدين ضوان.الاختبارات **المهارية والنفسية في المجال الرياضي** .القاهرة :دار الفكر العربي,1987,ص607

\* محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان.الاختبارات **المهارية والنفسية في المجال الرياضي** ,القاهرة,دار الفكر العبي,1987,ص634.

\* محمد حسن علاوي.**علم النفس الرياضي**.دار المعارف,1992,ص316.

\* محمد حسن ابو عبية .**المنهج في علم النفس الرياضي**.دار المعارف,1977,ص30.

\* محمد حسن علاوي,محمد نصر الدين:**الاختبارات النفسية والمهارية**,دار الفكر العربي,القاهرة,1987,ص624.

\* محمد صبحي حسانين, حمدي عبد المنعم:**طرق تحليل المبارة في الكرة الطائرة** ,القاهرة, دار العطور للطباعة,1986,ص23.

\* محمد صبحي حسانين,حمدي عبد المنعم :**الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس** , ط1,القاهرة,مركز الكتاب للنشر,1997,ص21.

\* محمد صبحي حسنين,حمدي عبدي منعم:**المصدر السابق**,ص153.

\* محمد وليد شهاب الشخالي,**بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنية للاعبي كرة الطائرة-جلوس(المتقدمين ),**اطروحة دكتورا,(مجلس كلية التربية الرياضية,جامعة بغداد212),ص37.

\* مروان عبد المجيد,**الموسوعة العلمية لكرة الطائرة**,ط1,(عمان,مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع,2001)ص247. 39

\* مروان عبدالمجيد ابراهيم :**المصدر السابق**,ص47.

\* مصطفى حسين باهي؛المعاملات **العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات , الصدق , الموضوعية , المعايير)**,ط1 ,(القاهرة ,مركز الكتاب والنشر ,1999),ص62.

\* ناري الطالب وكامل لويس **علم النفس الرياضي**.بغداد,دار الحكمة 1993,ص78

\* ناهده عبد الزيد الدليمي**;تاثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم مهاراتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة**,(كلية التربيةوالرياضية ,جامعة بابل,2001),ص 33.

 **50**

\* نوري جودي محمد العبيدي .**النمو الخلقي للمراهق العراقي وعلاقاته بلاتجاه الديني ومراقبة الذات والعمنر والجنس**, اطروحة دكتورا, كلية التربية\_ابن رشد, جامعة بغداد, 1995, ص69

\* نهاد محمد علوان, اثر **تمرينات الدقة والسرعة في تطوير تعلم دقة التصويب بكرة اليد, (رساله ماجستير غير منشورة,التربية الرياضية,جامعة بغداد, 2000)**,ص 20

\* هاشم ياسر حسن **تمرينات خاصه لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم**,ط1,(عمان مكبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع,2011),ص13

\* هزاع محمد هزاع واخرون.**موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة. الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ,الرياض**,مطابع دار الهلال للاوفست,1989,ص57.

\* Bandera, A., **Self-Efficiency Mechanism in Human American Psychology Gist** Vol.32. No 2, 1982, 122

\* Barrie **Mac sport volleyball**, (1997), Published by E.P.Publishing Stridency wake field.

\* Balkan, D. s., & Eliot, J. F. (1997). **Motor skill acquisition and the speed accuracy**.45

 \* Byline 1984, p.427.

, California, new would library, 1999, p.42.Millman, Dan: body **mind mastery** \*

\* David D**. Julius distending Motor Publishing Company...Development in Hinderer Indiana university**, 1985, p.231

\*David D.Jallaue **:( Opacity**), p.320\_338.

\* Driver, James**: Apictiomary of psychology**, twelve, educational, London, Harry, wouersteip, 1979, p.60-65

 \* Decal , Herbal & D.Auchat **: Measurement of self concept** ,India ,educational ,review , vile , no.1 ,January , 1989 , p,35.

\* Ed, New York, Macmillan publishing cp.inc, 1990, p.221.3rd singer, Robert: **motor** **learning &human performance**

\* Gabriel: cherebetin **medical biological selection in volley ball**, FIVB, international volley tech, May 2/1992, p.25

 **51**

\* Martens, Rainer: Coaches **guide to, sport, Illinois, humankineties** **publishers**, **Ine.champaign,** 1987, p.7.

\* Milkman Dan**. Body Mind Mastery California New World** Library, 1999 P 42-48 T

\*Schmidt, R. A. (1991). **Motor learning& performance, from principles to practice** (Champaign, IL: Human Kinetics). P85

\* Rose, D. B. (1997). **A multilevel a roach to the study of motor control and learning Needham, MA Bacon**). P23

 **52**

 **الملاحق**

 **53**

 **الملحق (1)**

 **مقياس الذات المهارية في الكرة الطائرة**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** |  **العبارات**  |  **ابدا** | **نادرا** | **احيانا**  | **غالبا** | **دائما** |
| **1** | **استطيع اداء الارسالات التي تلعب من الاعلى (بانواعها) بسهولة .** |  |  |  |  |  |
| **2** | **اتميز بالدقة في تمرير الكرة .** |  |  |  |  |  |
| **3** | **اتحرك بالسرعة المناسبة .** |  |  |  |  |  |
| **4** | **يصعب علي الحركات للخلف .** |  |  |  |  |  |
| **5** | **بعد الدفاع يمكنني ان اتحرك للمكان المناسب للتغطية والهجوم .** |  |  |  |  |  |
| **6** | **يمكنني ان اوجه ضربتي الساحقة الى اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعف .** |  |  |  |  |  |
| **7** | **اتردد عند استقبال الارسال .** |  |  |  |  |  |
| **8** | **بامكاني ان انوع في ارسالاتي .** |  |  |  |  |  |
| **9** | **لا اجيد الضرب الساحق السريع .** |  |  |  |  |  |
| **10** | **يصعب علي عمل حائط صد جيد للضرب السريع .** |  |  |  |  |  |
| **11** | **استطيع ان اسجل نقطة من ضربة الارسال .** |  |  |  |  |  |
| **12** | **اجيد الدفاع في اي مركز باللعب .** |  |  |  |  |  |
| **13** | **يمكنني ان امرر الكرة مباشرة الى المكان الخالي في ملعب المنافس .**  |  |  |  |  |  |
| **14** | **اجيد ضرب الكرة من المنطقة الخلفية**  |  |  |  |  |  |
| **15** | **من السهل علي ان اتحرك في اي اتجاه في الملعب .** |  |  |  |  |  |
| **16** | **يمكنني ان استقبل الارسال في اي مركز في اللعب .** |  |  |  |  |  |
| **17** | **استطيع ان اتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم .** |  |  |  |  |  |
| **18** | **تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي على الشبكة .** |  |  |  |  |  |
| **19** | **استطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد اي كرة مضروبة تجاهي .** |  |  |  |  |  |
| **20** | **يصعب على الفريق المنافس ان يصد ضربتي الساحقة .** |  |  |  |  |  |
| **21** | **استطيع ان امرر الكرة للمكان الذي اريده .** |  |  |  |  |  |
| **22** | **ادافع في مركزي فقط ولا اجيد الدفاع في باقي المراكز بالملعب .** |  |  |  |  |  |
| **23** | **لو كنت في موقف حرج اثناء اللعب يمكنني التصرف**  |  |  |  |  |  |
| **24** | **استطيع توجيه ارسالي للاعب البديل .** |  |  |  |  |  |
| **25** | **تحركاتي في الملعب دقيقة .** |  |  |  |  |  |
| **26** | **يمكنني ان اوجه ارسالي الى اللاعب ضعيف الاستقبال .** |  |  |  |  |  |
| **27** | **لا احب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض .** |  |  |  |  |  |
| **28** | **اجيد اعداد (رفع ) الكرة من الاسفل .** |  |  |  |  |  |
| **29** | **استطيع ان استقبل اي ارسال مهما كان صعبا .** |  |  |  |  |  |
| **30** | **تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية .** |  |  |  |  |  |
| **31** | **يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة الى ملعبهم بدلا من اعدادها .** |  |  |  |  |  |
| **32** | **عندما اعمل حائط صد للضرب الذي امامي اصد الكرة منه .** |  |  |  |  |  |
| **33** | **اجيد جميع انواع الارسالات .** |  |  |  |  |  |
| **34** | **اصعب مهارة هي الطيران الى الامام .** |  |  |  |  |  |
| **35** | **اجيد جميع انواع التمرير .** |  |  |  |  |  |
| **36** | **استطيع ان اللعب الارسال بقوة اعلى الشبكة مباشرة**  |  |  |  |  |  |
| **37** | **انا ضارب ممتاز على الشبكة .** |  |  |  |  |  |
| **38** | **دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد .** |  |  |  |  |  |
| **39** | **يصعب علي ان اوجه استقبالي الى المعد في المكان المناسب له .** |  |  |  |  |  |
| **40** | **بعض تمريري لا يعجب زملائي في الملعب**  |  |  |  |  |  |

1. **(**\***)** لقد اقتبس هذا الاختبار من مصدر، وأجري عليه تعديل في عدد المحاولات المخصصة لكل منطقة

 والتي كانت (10) محاولات فأصبحت (5) محاولات. [↑](#footnote-ref-1)