



تم البحث تحت اشرافي

أ.م.د زينب علي الموسوي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
جامعة بغداد

علاقة التكيف النفسي ومركز ضبط النفس بدقة استقبال الإرسال في
الكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد

بحث مقدم إلى

اللجنة العلمية لمناقشة بحوث التخرج في كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضية للبنات – جامعة بغداد

من قبل الطالبة
مريم ثامر سعيد

اشراف
أ.م.د زينب علي عبد الأمير الموسوي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ *
عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ)

«سورة العلق: الآيات 1-5»

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

الإهداء

لمن لهم الفضل في ذلك الى من اوصاني الرحمن بها الى من جنة الله تحت قدميها... التي من افنت عمرها بمفردها لمن كانت تقوم بدور الأم والأب معاً أنت أعظم ما كان وسيكون في هذا الوجود شكراً لتربيتك وتعبك وسهرك وقيامك بدورين من أصعب الأدوار في الحياة حبيبتي ماما تستحقين ان اهديك فرحتي بل وحياتي .

أبي الذي رحل وبقي كل شيء مختلف بعد رحيله، ابي لولا روحك التي تحوم علي لما واصلت مسيرتي فدورك في حياتك

وفي مماتك كان واحداً كلما تذكرت فرحتك بنجاحي كلما ازداد اصراري على النجاح، فأنت المصباح الذي ينير حياتي ويطفئها..والدي تمنيت اليوم كثيراً ان تراني وانا ارفع قبعتي عالياً وارى ابتسامتك التي تغمرني فرحاً والذي انت الحياة فلا حياة بعدك

ربي اجعله في الفردوس الأعلى عدد ما نبض قلبي شوقاً إليه.

اهدي تخرجي الى روح حبيبي وصديقي والذي المرحوم أن شاء الله حققت امنيتك حبيبي وما خيبت ظنك وانت بقبرك ربي يرحمك ويجعل مثواك الجنة ان شاء الله دائماً اكون رفعت راسك، تمنيتك موجود يا صديقي وحبيبي ربي يرحمك، وأشكر كل إنسان ساعدني ودعمني مغنوياً.

الباحثة

الشكر والامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن
تبعهم بإحسان
إلى يوم الدين، أما بعد..

فإنني أشكر الله تعالى على فضله حين أتاح لي إنجاز هذا العمل بفضله، فله الحمد أولاً وآخرأ.
ثم أشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لي يد المساعدة، خلال هذه الفترة، وفي مقدمتهم الأستاذ مساعد الدكتور
مشرفتي على البحث الفاضلة، أ.م.د زينب علي عبد الأمير الموسوي التي لم تدخر جهداً في مساعدتي،
اطال الله في عمرها ووفقها في عملها، وجزاها الله خير الجزاء، كما أشكر القائمين على كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة للبنات _ جامعة بغداد وعلى رأسهم
أ.د بشرى كاظم عبد الرضا الهاشمي، عميدة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات-جامعة بغداد.

الباحثة

الملخص

لأهمية التكيف النفسي ومركز الضبط كونه يعد من المهارات النفسية التي يتطلب تكامل عدد من القدرات البدنية والمهارية والاجتماعية والانفعالية والسلوكية، إذ أن توفر هذه القدرات عند الطلبة يزيد من إمكانية اكتسابهم المهارات وتطوير الأداء بأفضل مستوى، لذا فأهمية البحث تكمن في بيان مدى أهمية التكيف النفسي ومركز ضبط النفس وعلاقتهما بدقة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة، وهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين التكيف النفسي ومركز ضبط النفس ودقة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد، أما فروض البحث فقد افترضت الباحثة ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتكيف النفسي ومركز ضبط النفس في مهارة دقة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد، أما منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لحل مشكلة البحث، وبلغ عدد العينة (100%) طالبة من مجتمع الأصل للعام الدراسي ٢٠٢٠- ٢٠٢١ وبلغت عينة التجربة الاستطلاعية عدد (١٠) طالبة، وقد استخدمت الباحثة مقياس التكيف النفسي ومقياس الضبط، وكان من المفترض أن تتم معالجة النتائج بواسطة بعض القوانين الاحصائية من (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لإيجاد العلاقة بين التكيف النفسي ومركز الضبط ودقة استقبال الإرسال، ومن ثم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، والاستنتاجات والتوصيات

قائمة المحتويات

ت	الموضوع	الصفحة
١	الآية القرآنية	أ
٢	الاهداء	ب
٣	الشكر والامتنان	ت
٤	ملخص البحث	ث
٥	قائمة المحتويات	ج-ح-خ-د
٦	الباب الاول	١
٧	التعريف بالبحث	٢
٨	مقدمة البحث وأهمية	٢-٣
٩	مشكلة البحث	٣
١٠	اهداف البحث	٤
١١	فروض البحث	٤
١٢	مجالات البحث	٤
١٣	المجال البشري	٤
١٥	المجال الزمني	٤
١٦	المجال المكاني	٤
١٧	تحديد المصطلحات	٥
١٨	الباب الثاني	٦

١٩	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٧
٢٠	الدراسات النظرية	٧
٢١	مفهوم التكيف	٧
٢٢	مفهوم التكيف النفسي	٨-٧
٢٣	مفهوم التكيف النفسي وعناصره	٨
٢٤	العوامل المؤثرة على التكيف النفسي	٩
٢٥	العوامل الأساسية في أحداث عملية التكيف النفسي	٩-١٠
٢٦	اهمية التكيف النفسي	١١
٢٧	التكيف النفسي الرياضي	١١-١٢-١٣
٢٨	مركز الضبط	١٤
٢٩	مفهوم	١٤-١٥
٣٠	خصائص ذو الضبط الداخلي والخارجي	١٥-١٦
٣١	ابعاد مركز الضبط	١٦
٣٢	العوامل المؤثرة على مركز الضبط	١٧-١٨
٣٣	مركز الضبط في المجال الرياضي	١٨-١٩
٣٤	الكرة الطائرة	٢٠-٢١
٣٥	اسس وطبيعة الارسال في كرة الطائرة	٢٢
٣٦	قانون وحساب النتائج في كرة الطائرة	٢٣-٢٤
٣٧	الدراسات السابقة	٢٥

٢٥	دراسة ناصر الصديق العزيز 1982	٣٨
٢٧-٢٦	دراسة رجاء حسن المشايخي 2015	٣٩
28-27	أوجه التشابه والاختلاف بين بحث الباحثة والدراسات السابقة	٤٠
29	الباب الثالث	٤١
30	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	٤٢
30	منهج البحث	٤٣
30	مجتمع البحث والعينة	٤٤
٣١	ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات	٤٥
٣2	الاختبارات المستخدمة في البحث	٤٦
32	اختبار دقة استقبال الارسل	47
٣3	تحديد المقاييس النفسية	٤٧
٣4	مقياس مركز ضبط النفس	٤٨
٣4	الاسس العلمية للمقياسين	٤٩
35-٣4	الصدق	٥٠
٣٦	التجربة الاستطلاعية	٥١
٣6	التجربة الرئيسية	٥٢
٣6	الوسائل الاحصائية	٥٣
41-40-39-38-37	المصادر العربية والاجنبية	٥٤
-٤٤-٤٣-٤٢ -٤٧-٤٦-٤٥	الملاحق	٥٥

-٥٠-٤٩-٤٨ ٥٢-٥١		
----------------------------	--	--

الباب الأول

- 1-التعريف بالبحث
- 1-1 مقدمة البحث وأهميته
- 2-1 مشكلة البحث
- 3-1 اهداف البحث
- 4-1 فروض البحث
- 5-1 مجالات البحث
- 1-5-1 المجال البشري
- 2-5-1 المجال الزماني
- 3-5-1 المجال المكاني
- 6-1 تحديد المصطلحات

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :-

يعد علم النفس الرياضي من العلوم التي تهتم بنفسية الطالبات أثناء الدرس، والسعي لتوفير المناخ النفسي المناسب لهن في مختلف البيئات التعليمية، وتسعى التدريسيات دائماً للاهتمام بالصحة النفسية المثالية للطالبات، كون الاعداد النفسي عند تطبيق الدرس العملي أصبح يوازي الإعداد البدني والمهاري، إن لم يكن يتفوق عليه، فضلاً عن كونه محدداً مهماً للأداء الرياضي في أغلب الفعاليات والألعاب الرياضية.

يعد التكيف النفسي أحد مفاهيم علم النفس الرياضي المترابط مع المناخ النفسي، إذ أنه عملية تسعى لها الطالبات لتلبية مطالب وحاجات للاستجابة لمطالب البيئة المحيطة والتغيرات التي تحدث فيها، ومن هذا المنطلق فإن التكيف النفسي يتضمن السعي نحو تحقيق الاتزان الانفعالي بين الطالبات وبين البيئة المحيطة بهن، إذ إنه تلك العملية المستمرة التي من خلالها يغير من السلوك أو البناء النفسي ليحدث علاقة إيجابية بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى.

وعند الحديث عن التكيف النفسي في المجال الرياضي، فإنه يتطلب تكامل عدد من القدرات البدنية والمهارية والاجتماعية والانفعالية والسلوكية، إذ أن توفر هذه القدرات عند الطلبة يزيد من إمكانية اكتسابهم المهارات وتطويرهم للأداء بأفضل مستوى، (فالتكيف النفسي هو العملية التي تنطوي على أحداث ما ينبغي من تغيرات في الشخص أو البيئة أو بينهما بقصد تحقيق الانسجام بينهما معاً).¹

يعد مفهوم مركز ضبط النفس متغيراً مهماً لتفسير السلوك الإنساني، في المواقف المختلفة، وذلك للتعبير عن مدى شعور الفرد أن باستطاعته التحكم في الأحداث الخارجية التي يمكن أن يؤثر فيها على دقة الأداء كثيراً، وهو (الدرجة التي عليها يدرك الفرد أن المكافأة أو التدعيم تتبع أو تعتمد على سلوكه هو ومواصفاته في مقابل الدرجة التي عليها يدرك الفرد أن المكافأة أو التدعيم مضبوطة أو محكومة بقوة خارجية أو ربما تحدث مستقلة عن سلوكه).²

تعد رياضة كرة الطائرة من الألعاب التي تكون أكثر شعبية يلعب فيها فريقان فوق شبكة لمنطقة الكرة تفصل بينهما شبكة عالية، تلعب الدقة دوراً كبيراً في الحصول على نقاط سواء في مهارة الإرسال والاستقبال وعلاقتها بأداء الطالبات والأهم من ذلك وجود دقة في استقبال الإرسال والذي يعتمد عليه بناء

¹ - (موسى عبد الخالق جبريل). التكيف ورعاية الصحة النفسية. ط١. عمان: ، جامعة القدس المفتوحة، ٢٠٠٢، ص٨.

² - (أسامة كامل راتب). علم نفس الرياضة (المفاهيم التطبيقية). ط٢. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص٦.

هجوم صحيح وإحراز نقاط للفوز ، كما يعد الاستقبال من المهارات الدفاعية المهمة التي تخلق الثقة للفريق بصورة عامة، واللاعبين المستقبليين والمهاجمين بصورة خاصة، وتزداد أهميته إذا عرفنا ان اي خطأ يحدث أثناء الاستقبال ينتج عنه خسارة الفريق نقطة مباشرة، وكما أن الاستقبال غير الجيد يؤدي إلى صعوبة في حركة اللاعب المؤدي (للاستقبال) وفي أدائه الفني وتكنيحه إذ لا يتمكن من بناء أداء اللعب في مستوى جيد على الشبكة، وهو يكشف الشكل المتدني لمستوى اعداد المهاجم الذي يتمكن في أغلب الأحيان على نتيجة الضرب الساحق.

ومما تطرقت له الباحثة أعلاه، فستتناول التكيف النفسي ومركز ضبط النفس لمعرفة مدى تأثيره على دقة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة، إذ تحتاج طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد في لعبة كرة الطائرة إلى إعداد نفسي عند الأداء، ومؤهلات تساهم في الإعداد النفسي كخصوصية لتحسين الأداء والرفع من مستوى أداء الطالبات، والمسؤولية تجاه التدريسيات، وهناك خصائص شخصية ونفسية لابد للتدريسيات من معرفتها عند الطالبات للتعامل معها على أساسها، ومما تقدم فإنه من الواجب أن تكون هذه المهارة في حالة مثلى من الأداء حتى يستطيع اللاعب المهاجم أن يحقق الهدف منها وهو الحصول على النقطة من جراء نجاح النهج الهجومي المستخدم.

1-2 مشكلة البحث :-

لكون الباحثة طالبة من طالبات المرحلة الرابعة وقد كانت لعبة الكرة الطائرة من ضمن المقررات الدراسية في المراحل الدراسية الثلاث، فقد لاحظت الباحثة أن بعض الطالبات مستوى تكيفهم النفسي للمهارة غير كافي، وذلك لكون اعدادهن للتمرين لابد أن يكون عن طريق رفع استعدادهن الذاتي وتهيئتها لما يراد منهن من أداء وتعبئة الطاقة النفسية ليتحقق الوصول إلى المستوى الأفضل والمطلوب، والمحافظة عليه عند استعمال الطالبات لأقصى قدراتهن البدنية والمهارية والنفسية والعقلية، وتعد الجوانب النفسية من المحددات المهمة في أداء أغلب الرياضات في الوقت الحاضر، كما لها خصوصية في لعبة كرة الطائرة وتحديدًا مهارة دقة استقبال الإرسال، وقد لاحظت الباحثة أن غالبية الطالبات قد تتكامل لديهن القدرات البدنية والمهارات الفنية والمواصفات الجسمية لتحقيق الأداء الصحيح، لكن قد نجدهن يفتقرن إلى التكامل في المهارات النفسية للأداء، وقلة ضبط النفس والتكيف أثناء التمرين والأداء، وهذا ما قد يؤثر في تحقيق الأداء المطلوب من خلال التباين الكبير بين الطالبات في تفسير النتائج في ضوء عوامل شخصية ذاتية داخلية مثل الاستعداد والتمرين الجاد، والقدرة والمحاولة والمجهود، هذا ومن ناحية أخرى أن عملية تكامل التكيف النفسي للطالبة قد لا تركز عليه التدريسيات في درس كرة الطائرة بشكل كبير ، مما دعا الباحثة إلى الخوض في هذه الدراسة، عسى ان تكون كخطوة لها مرتكز للمساهمة في تطوير الاداء المهاري للطالبات واتقانهن لمهارة دقة استقبال للإرسال في الكرة الطائرة .

١-٣ أهداف البحث :-

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:-

- درجة التكيف النفسي ومركز ضبط النفس وعلاقتها بدقة استقبال الإرسال لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.

١-٤ فرض البحث :-

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتكيف النفسي ومركز ضبط النفس لمهارة دقة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد .

١-٥ مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري :- طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد.

- 2-5-1 المجال الزمني :- للفترة من ٢٠٢٠/١٢/١ ولغاية 30/5/2021.

- 3-5-1 المجال المكاني :- القاعات الدراسية و القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد.

6-1 تحديد المصطلحات :-

التكيف النفسي :-

هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عند مواجهة موقف جديد أو مشكلة مادية اجتماعية خلقية أو صراع نفسي تغييراً يناسب الظروف الجديدة، فإن عجز الفرد عن إقامة هذا التوائم والانسجام بينه وبين بيئته ونفسه، قيل أنه "(سيء التوافق) أو معتل الصحة النفسية ويبدو سوء التوافق في عجز الفرد عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزاً يزيد على ما ينظره الغير منه أو ما ينظره من نفسه¹.

مركز ضبط النفس :-

أنه الدرجة التي يعبر عليها الفرد من خلال الاستجابة على مقياس ضبط النفس على انه مدى شعور الفرد انه باستطاعته التحكم في مجريات الأحداث الخارجية التي يمكن ان تؤثر فيه.²

¹- النهج يستخدم بدلاً من (التكنيك) وحسب ما جاء بكتاب جامعة بغداد / سكرتارية لجنة التصعيد 6414 في 1984/8/2 استناد الى المادة (9) من 1- قانون الحفاظ على سلامة اللغة العربية رقم 64 لسنة 1977 .

²-(عمر بن علي. جودة الحياة وعلاقتها بمركز الضبط النفسي لدى الطالب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر: جامعة الشهيد حمه خضر الوادي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، ٢٠١٧، ص ١٢.

الباب الثاني

- 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:
- 1-2 الدراسات النظرية:
- 2-1-1 مفهوم التكيف:
- 2-1-1-1 مفهوم التكيف النفسي:
- 2-1-1-2 مفهوم التكيف النفسي وعناصره:
- 2-1-1-3 العوامل المؤثرة على التكيف النفسي:
- 2-1-1-4 العوامل الأساسية في إحداث عملية التكيف النفسي:
- 2-1-1-5 أهمية التكيف النفسي:
- 2-1-1-6 التكيف النفسي الرياضي:
- 2-1-2 مركز الضبط:
- 2-1-2-1 مفهوم:
- 2-1-2-2 خصائص ذو الضبط الداخلي والخارجي:
- 2-1-2-3 ابعاد مركز الضبط:
- 2-1-2-4 العوامل المؤثرة على مركز الضبط:
- 2-1-2-5 مركز الضبط في المجال الرياضي:
- 2-1-3 الكرة الطائرة:
- 2-1-3-1 أسس وطبيعة الارسال في الكرة الطائرة:
- 2-1-3-2 قانون وحساب النتائج في الكرة الطائرة:
- 2-2 الدراسات السابقة:
- 2-2-1 دراسة ناصر الصديق العزيز 1983:
- 2-2-2 رجاء حسن المشايخي 2015:
- 2-2-3 اوجه التشابه والاختلاف بين بحث الباحثة والدراسات السابقة:

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :-

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 مفهوم التكيف :

2-1-1-1 مفهوم التكيف النفسي :

التكيف في اللغة، تعني التآلف والتقارب، فهي نقيض التخالف والتنافر أو التصادم. فيما يعرفه (فهيم 1987) بأنه: العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى. أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين بيئته.¹

والتكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيه، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، يهدف فيها الفرد إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع بيئته الاجتماعية، مما يمكن من إقامة علاقات جيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه والعالم المحيط به.²

وتتمثل عملية التكيف في سعي الفرد الدائم للتوافق بين مطالبه وظروف البيئة المحيطة به، فالفرد كثيراً ما يجد نفسه في ظروف او بيئة لا يشبع مطالبه وحاجاته، النفسية والاجتماعية، ومثل هذه الأوضاع ومثل هذه البيئة تحتم على الفرد ضرورة بذل الجهد المستمر لمواجهة هذه الصعوبات التي تواجهه سعياً وراء حلها، وهذه تعتبر صورة من سلوك الإنسان السوي للوصول إلى التوافق والتكيف.³ ويعتبر التكيف سلوكاً يقوم به الفرد مع المحيط الذي يعيش فيه نتيجة وجود قدرات وميول معينة لدى الفرد، واستعدادات جسمية واجتماعية وانفعالية وعقلية والتي يتميز بها عن غيره وتساعد في احداث التكيف. وهذه الميول والاستعدادات هي ما يطلق عليها بعض العلماء الخصائص أو السمات الشخصية. من هنا نجد أن هناك تلازماً كبيراً بين سمات الفرد وقدراته في احداث عملية التكيف.⁴

1

ويشير مفهوم التكيف إلى عملية التفاعل بين الفرد بما لديه من حاجات وامكانيات، وبين البيئة بما فيها من خصائص ومتطلبات.

كما تشير المفاهيم إلى أن التكيف (adaptation) مصطلح مرتبط بعلم الحياة يدل على تغير في الكائن الحي سواء كان في البناء ام في الوظيفة يجعله أكثر قدره على المحافظة على حياته أو على أبناء جنسه، واستخدام المصطلح في علم النفس والاجتماعي ليشير إلى تغيير في سلوك الفرد لكي يتفق مع غيره من الأفراد وخاصة باتباع التقاليد والخضوع للالتزامات الاجتماعية.

¹-بطرس حافظ بطرس: التكيف والصحة النفسية للطفل، دار الميسرة، ط1 عمان-الاردن 2008، ص101.

²-شهاب محمد ذياب حمدانه : التكيف الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية، المجلد (4) العدد 5، ايار 2015، ص113.

³-الهابط محمد: التكيف والصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، ب.ط، مصر، 1985، ص23-25.

⁴-سرسنك رضوان: العلاقة بين السمات الشخصية والتكيف الاكاديمي لدى طلبة جامعة آل البيت (رسالة ماجستير جامعة آل البيت) 2002، ص112.

هو عملية تتم داخل اطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير بصفة عامة والتكيف الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية ذو طبيعة تكوينية لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ باكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع، من اكتساب اللغة وبغض العادات والتقاليد السائدة، وتقبل لبعض المعتقدات ونواحي الاهتمام التي يؤكد لها مجتمعه.

وان الكائنات الحية تميل الى تغيير سلوكها استجابة لتغيرات البيئة، فعندما يطرأ تغير على البيئة التي يعيش فيها الكائن، فإنه يعدل سلوكه وفقاً لهذا التغيير. مثال ذلك : تغيير الإنسان لباسه ليناسب الفصل والمناخ ويبحث عن وسائل جديدة لإشباع حاجاته، وإذا لم يجد إشباعاً لهذه الحاجات في بيئته، فلما أن يعمل على تعديلها أو تعديل حاجاته. وهذا السلوك أو الإجراء يسمى التكيف.¹

2

2-1-1-2 مفهوم التكيف النفسي وعناصره:

يعرف التكيف “بأنه حالة من العلاقة المتألفة مع البيئة حيث يكون الشخص قادراً على الحصول على إشباع أكبر قدر من حاجاته وعلى أن يواجه كافة المتطلبات الجسمية والاجتماعية التي تفرض نفسها عليه.” ويتفق هذا التعريف مع تعريف معجم العلوم السلوكية “لولمان” (1973) والذي يرى أن التكيف: هو علاقة متسقة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد ومواجهة معظم متطلبات الجسمية والاجتماعية التي تفرض نفسها عليه.

ان مصطلح التكيف هو من أكثر المصطلحات انتشاراً في علم النفس والصحة النفسية. وقد تكمن أهمية هذا المصطلح في عصرنا هذا في الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي. وقد اتفقت العديد من الدراسات على أن مفهوم التكيف: هو عملية التفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين هما: أولاً الفرد نفسه وثانياً البيئة المادية، أي يسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية وتحقيق مختلف مطالبه متبع في ذلك وسائل ملائمة لذاته ولكون التكيف دليل على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة.²

وطبيعة علاقة الفرد بالوقائع والحوادث الطبيعية والاجتماعية. ولا بد من الإشارة ان ليست كل المحاولات التي يقوم بها الفرد في سبيل التكيف ناجحة دوماً، وتختلف درجة النجاح من موقف لآخر بحسب ظروف المواقف، وتوافر الوسائل الملائمة، فإن كانت الاستجابة التي يقوم بها الفرد موصلة للهدف من دون ان يترتب عليها خسارة له أو للمجتمع، فالفرد الذي يعيش في بيئة باردة وينتقل إلى منطقة حارة يتخذ عدداً من التدابير لحماية نفسه من التغير في البيئة الطبيعية، فإذا نجحت تلك التدابير يوصف بأنه تكيف ناجح، وإن أخفقت يوصف بأن تكيفه غير ناجح أو مخفق.³

مما سبق يمكن تقسيم المحيط الذي يتكيف الفرد معه، الى ثلاثة أنواع وهي:⁴

أ-محيط ذاتي (داخلي) وهو البناء النفسي للفرد (شخصيته. حاجته. دوافعه. اتجاهاته)

ب-المحيط الخارجي الاجتماعي (الأسرة، المدرسة، شبكة العلاقات والتفاعل الاجتماعي في المجتمع).

ج-المحيط الخارجي الطبيعي المادي (المناخ، التضاريس) وتكون الغلبة في المحيط الذاتي أو النفسي، للتكيف النفسي في حين تكون الغلبة في المحيط الخارجي للتوافق الطبيعي البيولوجي. إن أبعاد البيئة الثلاث متداخلة في الواقع المؤثر في حياة الفرد وتحدد أسلوب تكيفه معها.

¹-Jerome H. Barkow; Leda Cosmides; & John Tooby (editors) (1992), The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture, Oxford & New York: Oxford University Press

²حسن علي دله، التفكير الإبداعي والتوافق النفسي، مركز الكتاب الأكاديمي، 2018، ص69.

³سيدني م. جوردان ونيد لاندز من: الشخصية السليمة، ترجمة حمد دلي الكربولي وموفق الحمداني (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988) ص41.

⁴-The theoretical basis of formation mental health of students on physical education Author: Muhamediarov N.N Journal: Fizičeskoe Vospitanie Studentov ISSN:20755279 Year: 2013 Volume: 3Pages: 42-43 Provider: DOAJ Publisher: Kharkov Regional Branch of the National Olympic Committee of DOI: 10.6084/m9.figshare.662630.

2-1-1-3 العوامل المؤثرة على التكيف النفسي:

هناك ارتباط بين البيئة الداخلية والبيئة الخارجية للفرد انسجاماً مع مبدأ تطور السلوك تحت تأثير الشروط البيئية كفعل تكيفي، وبالتالي كوسيلة للبقاء. ولكن هذا الطرح، من حيث معناه وجوهره، ليس جديداً على الفكر السيكولوجي، كما يدعي أصحاب الاتجاه الوظيفي. فالدراسات التي أجريت في ميادين علم النفس المختلفة، والتي كان لها الفضل في ظهورها، لم تتوقف عند حدود معرفة عناصر الوعي وماهيته. بل وعملت على تحديد مستوى¹ وهناك عوامل تؤثر على التكيف من هذه العوامل²:

أولاً: العوامل الداخلية:

تعتمد هذه العوامل على: -

- العمر: كلما تقدم الفرد بالعمر كلما كان أكثر تكيفاً لمروبه بخبرات ومواقف متعددة تجعل منه أكثر قدرة على التكيف النفسي مع البيئة المحيطة.
- الجنس: يعد الرجال أكثر تكيفاً من النساء، نتيجة تعرضهم لمواقف واحتكاك بالبيئة الاجتماعية والتعامل مع مختلف طبقات المجتمع.
- الحالة التدريبية: كلما تدرب الفرد على المهارات النفسية واكتسبها أصبح أكثر تكيفاً، نتيجة لحصوله على معلومات معرفية وتطبيقية تساهم في بناء شخصيته.

ثانياً: العوامل الخارجية:

وتعتمد هذه العوامل على: -

- كمية ونوع العمل: كلما كان الفرد يعمل لفترات قليلة ولا تتجاوز الست ساعات يومياً ومن دون مجهود عالي، وان يكون محباً لعمله أصبح أكثر تكيفاً والعكس صحيح.
- التغذية: الفرد الذي يحرص على ان يكون أكثر تكيفاً من الافراد الذين لا يحرصون على نوعية الغذاء ولا يعرفون ما يناسبهم من اطعمة.

2-1-1-4 العوامل الاساسية في احداث عملية التكيف النفسي:

- 1- العوامل الجسدية: قد يحدث سوء التكيف بسبب الشروط الفيزيولوجية في بناء الجسم، وإن عدم إشباع الحاجات العضوية الأساسية يجعل صاحبها عرضة للاضطراب والتوتر وعدم التوازن.²
- 2- العوامل النفسية: يتأثر التكيف بخبرات الطفولة والحاجات الأساسية المشتقة والقدرات العقلية وموقف الإنسان من نفسه³:

¹-د. بدر الدين عامود (علم النفس في القرن العشرين.. الجزء الأول) ، والذي يعد مرجعاً هاماً في فهم مصطلح "علم النفس".

²-Nikiforov G.S. Psihologiya zdorov'ia: Uchebnik dlia vuzov [Health psychology: a textbook for high school] Sankt Persburg, Peter, 2003.p18.

³-مصطفى حسين باهي وآخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي.. (القاهرة، مكتبة الانجلو، 2002) ص65.

- أ - خبرات الطفولة: تعتبر سنوات الطفل الأولى من العوامل الأساسية في تشكيل شخصية الفرد، لذا يجب ضمان النمو السليم للطفل، وتحقيق حاجاته الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية لضمان تكيفه مستقبلاً *فهمي 1999. 79. أي تتكون قدرات الفرد وخصائص شخصيته وأنماط سلوكه في مرحلة الطفولة المبكرة، أي في السنوات الخمس الأولى من العمر التي تنتقل آثارها إلى المراحل التالية من عمر الإنسان، وتكون الهيكل الأساسي لبنية شخصيته، وفيها تتكون العقد النفسية والعصابات والمخاوف المرضية وما يترتب عليها من جنوح الأحداث والتخلف المدرسي، في المراحل اللاحقة من العمر.¹
- ب - الحاجات المشتقة: ويُقصد بها الحاجات التي تنشأ كنتيجة التعلم، وتكون في خدمة الحاجات الأساسية. وقد رتب ماسلو Maslow الحاجات بحسب أهميتها مبتدئاً بالحاجات الأساسية: كالحاجة إلى الطعام والشراب (الفيزيولوجية) الحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الحب والانتماء والتفاعل والحاجة إلى المكانة والتقدير واحترام الذات والحاجة إلى تحقيق الذات والحاجات الجمالية.^{2 5}
- ج - القدرات العقلية الخاصة: قد يعاني الأفراد الذين تكون قدرتهم الذكائية منخفضة من سوء التكيف، فيصابون بالإحباط والخيبة، وقد يعاني المتفوقون من التلاميذ حالات الملل والضيق بسبب ارتفاع قدراتهم عن مستوى غالبية زملاء³، لذلك دعت التربية الحديثة إلى التعلم الفردي أو الذاتي داخل المدرسة وخارجها حتى يتعلم كل تلميذ وفق سرعته الذاتية في التعلم، ووفق حاجاته ونجاحه في التعلم.
- د - موقف الإنسان من نفسه: إن معرفة الإنسان لنفسه، وما يمتلك من إمكانيات، ورضى الإنسان عن نفسه، يمكنه ادراك قدراته وإمكانياته ويساعده على وضع أهداف ويرسم مستويات طموح واقعية خاصة به تتناسب وإمكاناته⁴، إذ إن الكثير من متاعب الأفراد تنجم عن تطلعهم إلى أعمال تفوق إمكانياتهم، أي إن مستويات الطموح لديهم لا تمكنهم من الوصول إليها. لذلك يتغير مستوى طموح الفرد في حياته من خلال سلسلة النجاح والإخفاق التي يجدها في تعلمه وفي حياته اليومية ويجب أن يتجنب أي إحباط لأنه يؤدي إلى سوء التكيف.⁵
- 3- العوامل الاجتماعية: إن انتماء الفرد إلى فئة اجتماعية أو جماعة يدفعه إلى الأخذ بالمظاهر السلوكية الغالبة في تلك الفئة أو الجماعة والتقليد بقيمها، وقد يكون ذلك عاملاً من عوامل سوء التكيف وتسهم الأوقات التاريخية العصيبة التي تمر بها الجماعة، والتي يرافقها اضطراب وفوضى وقلق وانعدام للأمن في شذوذ الأفراد والتعرض لحالات الجنوح والعدوان، وقد ارتفعت هذه الحالات في أعقاب الحروب العالمية والإقليمية والأهلية.⁶

¹- عزيز حنا داود وناظم هاشم العبيدي، علم نفس الشخصية، مطبعة التعليم العالي، الموصل. 1990 ص280.

²-عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. ط2: (مصر، المكتبة الجامعية الاسكندرية، 2001) ص 76.

5-Maslow.A.H:Motivation and personality, New York, Harper, & Row publisher, 1978.p54.

³-ناصر هراطة فارس الزوبعي: الصحة النفسية وعيادتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة: (جامعة بغداد، كلية الآداب، اطروحة دكتوراه، 1999) ص27.

⁴-وجدان عبد العزيز الكحيمي وآخرون: الصحة النفسية (الطفل والمراهق). ط3 (الرياض، طبعة الرشد، 2007) ص41.

⁵-Committee of physical Activity, Transportation and Land Use. Does the built environment influence physical activity? Examining the evidence.Special Report 282, Washington, DC, Transportation Research Board, Institute of Medicine, National Academies of Science, 2008.p28.

⁶-د. رحاب علي نوفمبر 9. 2020.

2-1-1-5 أهمية التكيف النفسي:

- يعتبر التكيف النفسي مهم لان¹:-
- يميل معظم الناس الى التكيف وتحقيق التوازن في حياتهم عند مواجهة ظروف قاسية أو متطرفة.
- عملية التكيف مهمة لبيان الفروق الفردية في المرونة بين شخص وآخر
- هو عملية ضرورية تساعد على التكيف النفسي الإيجابي في مواجهة الشدائد والصدمات.
- يعد التكيف النفسي الإيجابي أو المرونة استجابة طبيعية للأحداث السلبية التي يمر بها الإنسان؛ لتقية الإصابة بالاضطرابات النفسية.
- فإن التكيف النفسي الإيجابي أمر ضروري لتقدم الإنسان في مختلف مجالات الحياة وضمان جودة هذه الحياة؛ إذ يؤثر التكيف الإيجابي في جميع أنشطة الإنسان، مثل: أدائه الدراسي وعمله وعلاقاته بالآخرين.

2-1-1-6 التكيف النفسي الرياضي :

- التكيف بصورة عامة هو تلاؤم الكائن الحي مع كل ظروف الوسط الذي يعيش فيه، بحيث يستطيع التعامل مع هذه الظروف بنجاح، واستغلال الموارد الموجودة فيه، والعيش بتناغم مع كل المؤثرات فيه، وزيادة القدرة على البقاء والتكاثر فيه. أما رياضيا فهو:

- 1- هو التقدم الذي يحدث في مستوى إنجاز الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى عتبة الإثارة.
- 2- يقصد بالتكيف (في البيولوجي) : التغيرات الوظيفية والعضوية التي تحدث في جسم الكائن الحي نتيجة لمتطلبات (أحمال) داخلية وخارجية ، حيث يعكس التكيف مدي صلاحية الأعضاء الداخلية لمواجهة المتطلبات . .

¹- Sexual Activity and Psychological Health As Mediators of the Relationship Between Physical Health and Marital Quality Authors: Ganlinsky Adena M. Waite linda J. Journal: The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences ISSN: 10795014 Year: 2014 Volume: 69 Issue: 3 Pages: 482492 Provider: HighWirePublisher: Oxford University Press.

أنواع التكيف¹:

هناك نوعان من التكيف هما :

أولاً: التكيف الوظيفي : هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية ، والذي يؤدي إلى تحسين كفاءة أدائها لوظائفها ، وهذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري و التنفسي والعصبي والعقلي والغدد الصماء وكل من الجهاز الإخراجي والهضمي .

ثانياً: التكيف المورفولوجي : وهو التكيف الذي يحدث في أحجام وأبعاد الأجهزة العضوية. ونتيجة للتدريبات الرياضية وحدوث التعب وعمليات استعادة الشفاء تحدث الاستجابات والتكيفات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة وهذه التكيفات على ثلاثة أنواع هي: -

1 - تكيفات بسيطة أو عدم وجود تأثير واضح للتكيف:

وتحدث هذه التكيفات نتيجة أداء تدريبات بسيطة لا تؤثر بشكل واضح على الحالة الوظيفية للاعب وخاصة عند تكرار هذه التدريبات بفترات زمنية متباعدة مثل التدريب مرتين في الأسبوع.. هذه الفترة كفيلة بأن تنهي تأثير هذه التكيفات ، وهذه التدريبات لا تحدث تطوراً واضحاً وملموساً بمستوى الحالة التدريبية للاعب لبساطتها ولبعد الفترة الزمنية بين وحدة تدريبية وأخرى .

2-تكيفات واضحة وملموسة على مستوى الحالة التدريبية للاعب:⁷

وتحدث هذه التكيفات نتيجة أداء التدريبات اللاحقة خلال أو بعد مرحلة فوق التعويض للجوانب الفسيولوجية والكيميائية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة وهي المرحلة المناسبة لأداء التكرار التالي للتدريبات أي أن الفترة الزمنية بين الحمل التدريبي الأول والحمل التدريبي الثاني تكون مثالية ، ونظراً لتكرار الأحمال التدريبية وفقاً لهذا المبدأ.. فإن مستوى الحالة التدريبية للاعب سوف تتحسن بشكل واضح.

3-عدم حدوث التكيفات:

تحدث هذه الحالة عندما تؤدي التدريبات اللاحقة قبل الانتهاء من مرحلة الاستشفاء للتدريبات السابقة حيث تكون فترة الراحة بين الوحدات التدريبية قليلة ولا تسمح بعودة الأجهزة الوظيفية والعضلات إلى مرحلة جيدة من الاستشفاء مثل التدريب بحمل قصوى عسراً وتدريب قصوى صباح اليوم الذي يليه .. حيث تؤدي التدريبات الصباحية أثناء عمليات استعادة الاستشفاء لمعظم العمليات الفسيولوجية والكيميائية داخل الجسم وقبل أن يتم الاستشفاء من الحمل التدريبي السابق ، ونتيجة الاستمرار بالتدريبات وفقاً لهذا المبدأ الخاطئ في التدريب ولفترة طويلة فإن قدرته وكفاءة اللاعب على الأداء سوف تنخفض وبالتالي عدم حصول تكيفات فسيولوجية وكيميائية داخل أجهزة وأعضاء جسم اللاعب وينخفض مستوى الحالة التدريبية وهذا يندرج تحت مصطلح ((التعب الذي يتميز بالاستمرارية النسبية)) وهو تعب سلبي وله تأثير على صحة اللاعب البدنية والنفسية ويؤدي إلى انخفاض المستوى بشكل واضح وملموس وربما يؤدي إلى حالة الإجهاد المنظم .

ويمكن تقسيم التكيف أيضاً إلى:

1- التكيف الفوري

2- التكيف التراكمي

-فالتكيف الفوري يحصل جراء تكيف متغير، ويستمر بسبب رد فعل الأجهزة الوظيفية على تغيرات البيئة التي تحصل لمرة واحدة ويكون هذا التكيف السريع مثل تغير حدقة العين، أو لون البشرة، أو مقدار حرارة الجسم (إفراز العرق)، فضلاً عن التغيرات على وظيفة الحوافز التي تزاوّل لمرة واحدة.

-أما التكيف التراكمي حيث يظهر جراء مؤثرات الحوافز لفترة طويلة والاستجابة عليها 0 فاستجابة الأجهزة الوظيفية على الرطوبة والحرارة والبرودة بدل على التكيف التراكمي حيث لا يتمكن الرياضي أو المسابقة في المناطق المرتفعة عن سطح البحر بسبب عدم حدوث التكيف، مما يجعل الرياضيين ينتقلون قبل فترة طويلة للتدريب إلى الأجواء في المناطق المرتفعة .

1-قاسم حسن حسين-علم التدريب للأعمار المختلفة.

قواعد هامة للوصول لحالة التكيف الرياضي¹:

نجاح عملية التكيف تتوقف على مقادير الأحمال التدريبية بحيث يجب إن تكون قريبة من أعلى حدود لمستوى كفاءة الفرد الرياضي وكلما كانت درجة الحمل مناسبة كانت مراحل التكيف أسرع:

8

- 1- تحدث عملية التكيف بنجاح عندما تكون العلاقة متوازنة بين عمليات إعطاء الحمل و الراحة.
- 2- يجب التدرج بوعي عند زيادة أو تصعيب مقادير الأحمال التدريبية.
- 3- زيادة التكيف لا تسير في خطوط مستقيمة وليست في ارتفاع مستمر ولكنها تعتمد على فترات ترتفع فيها تلك المقادير و أخرى تنخفض فيها وثالثة لتثبيت عملية التكيف وهكذا . ولذلك تسير في خطوط تموجية.
- 4- يحدث التكيف سريعا لدى الرياضيين المبتدئين أو ضعاف المستوى ولكن كلما زادت الكفاءة قلت نسبة زيادتها عن السابق , أي أنها لا تستمر في الزيادة بمعدلات ثابتة . وهذا ما يفسر صعوبة تحطيم الأرقام لدى اللاعبين عند وصولهم إلى مستوى معين
- 5- يؤثر توزيع الحمل التدريبي على عمليات التكيف الناتجة فإذا كان حجم الحمل كبير وشدته بسيطة فان ذلك يودي إلى تنمية وتحسين التحمل . وعندما يكون الحجم للحمل قليلا وشدته عالية فان ذلك يودي إلى تنمية القوى و السرعة.

ويتم التكيف مع التدريب الرياضي على مراحل (ياكوفليف 1972) 1- الإخلال بالتوازن بين الأعضاء الداخلية والبيئة¹:

- 1- تنظيم عملية مواجهة الإخلال مع توسيع المدى الوظيفي
- 2- تشكيل تكوينات جديدة تمكن من التغلب على عوامل الإخلال هذه بصورة أفضل عند تكرارها
- 3- ارتفاع مستوى ثبات الأجهزة التي حدث فيها التكيف
- 4- تراجع عمليات التكيف عند نقص التدريب

أهم التكيفات (التغيرات) الحادثة في الأجهزة الوظيفية داخل جسم اللاعب والنتيجة عن التدريب الرياضي كما يلي²:

- 1- تحسن في وظائف القلب والدورة الدموية والتنفس وحجم الدم المدفوع .
- 2- تحسن كفاءة الإثارة العصبية والعمل العضلي والأربطة والعظام .
- 3- تحسن النشاط الهرموني والإنزيمي .
- 4- زيادة مخزون إنتاج الطاقة في الخلايا العضلية.

¹-قاسم حسن حسين – علم التدريب في الأعمار المختلفة.

2-2 مركز الضبط

1-2-1-2 مفهوم مركز الضبط:

مركز الضبط (أو وجهة الضبط) هو درجة اعتقاد الناس أنهم متحكمون بنتائج الأحداث في حياتهم، مقابل اعتقادهم أن المتحكم في تلك الأحداث قوى خارجية (خارجة عن سيطرتهم). طُورت معرفتنا بهذا المفهوم على يد جوليان بي. روتر في عام 1954، ومنذ ذلك الحين أصبح جانباً من جوانب دراسات الشخصية. يوصف «مركز» الشخص (من Locus باللاتينية وتعني «مكان» أو «موقع») بأنه داخلي (الاعتقاد أن الفرد يتحكم بمجرى حياته) أو خارجي (الاعتقاد أن مجرى الحياة خاضع لمتحكم عوامل خارجية لا يمكن للفرد التأثير عليها، أو أن الحظ أو القدر يتحكم بمجرى الحياة).¹ يعتقد الأفراد ذوو مركز الضبط الداخلي القوي أن الأحداث في حياتهم تنتج بشكل أساسي عن أفعالهم: فمثلاً، عند تلقي نتائج الامتحانات، يميل الأشخاص ذوو مركز الضبط الداخلي إلى ثناء ذواتهم وقدراتهم أو لومها. بينما يميل الأشخاص ذوو مركز الضبط الخارجي القوي إلى ثناء العوامل الخارجية كالمعلم أو الامتحان أو لومها.²

ولّد مركز الضبط الكثير من البحث في مجموعة متنوعة من المجالات في علم النفس. هذا المفهوم قابل للتطبيق في مجالات مثل علم النفس التربوي وعلم نفس الصحة وعلم النفس السريري. يتواصل الجدل حول ما إذا كانت مقاييس مركز الضبط المحددة أو الأكثر شمولاً ستثبت فائدة أكبر في التطبيق العملي. ويجب أيضاً التمييز بدقة بين مركز الضبط (مفهوم مرتبط بالتوقعات المستقبلية) ونمط العزو (مفهوم مرتبط بتفسير نتائج الماضي)، أو بين مركز الضبط ومفاهيم أخرى مثل الكفاءة الذاتية. مركز الضبط أحد الأبعاد الأربعة لتقييم الذات الجوهري- تقييم الفرد الأساسي لنفسه- إلى جانب العصائية والكفاءة الذاتية وتقدير الذات.³ دُرِس مفهوم تقييم الذات الجوهري لأول مرة من قبل جرج ولوك ودورهام (1997)، ومنذ ذلك الحين أثبت المفهوم قدرته على التنبؤ بمخرجات العمل المختلفة، وبالتحديد، الرضا الوظيفي والأداء الوظيفي.⁴ في دراسة متابعة، جادل جرج وآخرون (2002) بأن مركز الضبط والعصائية والكفاءة الذاتية وعوامل تقدير الذات قد يكون لها أساس مشترك.⁵

9

¹-Rotter, Julian B (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". Psychological Monographs: General and Applied. 80: 1–28. Doi:10.1037/h0092976. مؤرشف من الأصل في 04 فبراير 2020

²-Carlson, N.R., et al. (2007). Psychology: The Science of Behaviour – 4th Canadian ed.. Toronto, ON: Pearson Education Canada.

³-Judge, T. A.; Locke, E. A.; Durham, C. C. (1997). "The dispositional causes of job satisfaction: A core evaluations approach". Research in Organizational Behavior. 19: 151–188.

⁴-Dormann, C.; Fay, D.; Zapf, D.; Frese, M. (2006). "A state-trait analysis of job satisfaction: On the effect of core self-evaluations". Applied Psychology: An International Review. 55 (1): 27–51. Doi:10.1111/j.1464-0597.2006.00227.x.

⁵-Judge, Timothy A; Erez, Amir; Bono, Joyce E; Thoresen, Carl J (2002). "Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct?". Journal of Personality and Social Psychology. 83 (3): 693–710. Doi:10.1037/0022-3514.83.3.693. PMID 12219863. مؤرشف من الأصل في 04 فبراير 2020

اهتم الباحثون بمفهوم مركز الضبط وانشغلوا بدراسته وقدموا تعاريف عديدة له ن واختلفت هذه التعاريف تبعاً لاختلاف الباحثين في طريقة تناولهم له بالدراسة ، ومن بين هذه التعاريف نذكر :

تعريف ليفكورت (1976) Lefcourt فيقول أن مركز الضبط >> يعتبر بعداً من أبعاد الشخصية حيث يؤثر في العديد من أنواع السلوك ، وإن اعتقاد الفرد بأنه يستطيع التحكم في أموره الخاصة والعامة ، يسمح ذلك له بالاستمرار على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته ومن ثم يمكنه التوافق مع البيئة التي يعيش فيها ¹ يركز هذا التعريف على مركز الضبط باعتباره بعداً هاماً من أبعاد الشخصية يؤثر على سلوكيات الفرد ، وقدرة هذا الأخير على التحكم في الأحداث يجعله متوافقاً مع ذاته ومجتمعه .

أما " سناء محمد سليمان " (1998) تري بأنه >> إدراك الفرد للعلاقة بين سلوكه وما يرتبط به من نتائج ² وهي تتفق بذلك مع ما يراه "رشاد عبد العزيز موسى" (1993) في قوله >> أن بعض الأفراد يعززون النجاح في مواقف الحياة المختلفة إلي ذواتهم والبعض الآخر إلي قوى خارجية عند نطاق ذواتهم ³ نلتمس في التعريفين السابقين تركيزهما على مركز الضبط بوصفه إدراك الفرد للعلاقة السببية بين سلوكه وما يترتب عليه من نتائج وهذا ما تذهب إليه نظرية الأجزاء (الإسناد).

2-2-1-2 خصائص ذو الضبط الداخلي والخارجي⁴:

ان اختلاف الافراد في ادراك العلاقات القائمة بين الاسباب والنتائج او السلوك او توابعه لابد ان يعكس فروقا هامة في انماط سلوك الافراد، وهذا ما اجمع عليه اغلب الباحثين في تميزهم بين داخلي وخارجي الضبط من خلال الخصائص التالية:

- 1- يبذل ذوي الضبط الداخلي جهوداً معتبرة في المواقف الانجاز والتحصيل الدراسي لانهم يعتقدون ان النجاح يعتمد على جهودهم الذاتية، عكس ذوي الضبط الخارجي الذين لا يتوقعون ان يكون لجهدهم اثر يذكر من النتائج وهذا ما توصل اليه "ماكيشي" (mckeachie) ⁵.
- 2- يتميز ذوي الضبط الداخلي بالقدرة على مقاومة الضغط والتأثير على الحياة الاجتماعية. عكس ذوي الضبط الخارجي الذين يعزوه الانسجام مع بيئتهم نتيجة عجزهم عن تحقيق التوافق بين رغباتهم وواقع حياتهم.
- 3- يتميز ذو الضبط الداخلي بأدراكهم لأنفسهم على انهم مستقلون وقادرون على توجيه دوافعهم ورغباتهم عكس ذوي الضبط الخارجي ، الذين يدركون انفسهم على انهم يعتمدون على عوامل لا يمكنهم ضبطها او التحكم فيها ولعل هذا ما يجعل الاولين اكثر وعي وافضل بذواتهم ويتسق ذلك مع توصل اليه "كوك" – كلامبرت⁶ (cook. Klampert). ¹⁰

¹-طلعت عبد الرحيم 1895، ص ، 129، سيكولوجية التأثير الدراسي، دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة.

²-سناء محمد سليمان، 1988، ص:63، الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الثقافي ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية ، مجلة علم النفس ، تصدر عن الهيئة المصرية للكتاب، العدد 6 ، مصر .

³-رشاد على عبد العزيز موسى، 1993، ص :319، دراسات في علم النفس الاجتماعي سيكولوجية الفروق بين الجنسين ، مؤسسة مختار للنشر ودار المعرفة ، القاهرة .

⁴-رجاء عبد الرحمن الخطيب ، 1990، ص : 232، الضبط الداخلي – الخارجي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية ، مجلة علم النفس ، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للاكتتاب، العدد 18، مصر .

⁵-عبد الفتاح، 1988، ص:93.

⁶-بوطاوي، 2005 ، ص:52.

- 4- يعرف ذوي الضبط الداخلي بتقدير جيد ودقيق للزمن كما انهم يتسمون بانتباه واهتمام كبير بالمعلومات المثيرة في مواقف ما عكس ذوي الضبط الخارجي.
- 5- يتصف ذوي الضبط الداخلي بأنهم يملكون احلاماً خاصة بالانجاز اكثر من الاحلام الخاصة بالفشل كما انهم يملكون ثقة عالية بالنفس، اضافة الى انهم قليلي المشاكل النفسية واكثر قدرة على مواجهة الاحباط النفسي عكس ذوي الضبط الخارجي.
- 6- يملك الاشخاص ذوي الضبط الداخلي صحة جسمية بعكس الذين يتوجهون نحو الخارج، حيث اظهرت البحوث انهم لا يتعرضون كثيراً الى الضغط الدموي وقليلي الاصابة بالصدمات القلبية.¹
- 7- يتسم اصحاب الضبط الداخلي بأنهم يبذلون جهداً كبيراً ولديهم قدرة أكبر على مراقبة نتائج سلوكهم، اذ يشعرون بالفخر والكبرياء بالنتائج الحسنة ويشعرون بالخجل من النتائج السيئة وتكون لديهم قدرة أكبر على الانجاز بينما الخارجيين فهم ذوي احساسات وانفعالات.

فمن كل ما سبق يتبين بأن ذوي الضبط الداخلي يتصفون بالقدرة على المقاومة والضغط وبذل الجهد في المواقف التعليمية والتحصيل الدراسي كما انهم مستقلون وقادرون على توجيه دوافعهم ورغباتهم بعكس ذوي الضبط الخارجي الذين يعجزون عن تحقيق التوافق بين رغباتهم وواقع حياتهم بدون بذل مجهود في مجال التعليم.

2-1-2-3 ابعاد مركز الضبط:

- 1- البعد الداخلي:
ويشير الى مدى اعتقاد الفرد بأن الاحداث التي تحصل له هي تحت سيطرته، فالشخص الداخلي في مركز الضبط اكثر قدرة وفعالية على ادراك نفسه وفهمها، وهو يعتمد على انه المقرر لمصيره والمتحكم في ذاته وقدراته ومهاراته، وهو المسؤول المباشر عنها، فاذا فشل او نجح يعتبر نفسه المسؤول المباشر عن نجاحه او فشله، فيقول "فرج عبد القادر طه" في هذا الخصوص ان الشخص السوي هو الذي تعلم ان يتنازل عن لذات قريبه عاجلة في سبيل ثواب ابعده اثراً واكثر دوماً نظراً لقدرته على ادراك عواقب الامور.²
- 2- البعد الخارجي:

ويشير الى مدى اعتقاد الناس من خلاله ان هناك قوى ومؤثرات خارجية تتحكم في ادائهم وسلوكهم في مختلف شؤون الحياة كالحظ، والصدفة والقضاء والقدر، والذي يشير الى اعتقاد الشخص ان الاحداث التي تحصل او التي قد تحصل له مستقبلاً لا تعتمد على ما يقوم بفعله، والامور التي يرغب في الحصول عليها او الحاجات التي يشبعها تبدو وكأنها تعتمد على حضور الاخرين أو من قوى خارجية.
ويرى " Jonson 1987" ان البعد الخارجي هو اعتقاد الفرد بأن القوى الخارجية عن الإرادة تقرر ما يحدث له، وبالتالي فهو عاجز عن التحكم في بيئته او نتائج سلوكه.³

¹- عبد القادر طه، 1983، ص 43.

²- الشافعي، 1998، ص 22.

³- العفاري، 2011، ص 22.

من خلال ما سبق فإن التميز بين البعدين الداخلي والخارجي يتعلق بأدراك الفرد بأنه أكثر وأقل سيطرة على بيئته، حيث يعتقد الداخليين بأن التكاليف والاثباتات تعتمد على قدراتهم بينما يعتقد الخارجيين بأن هذه النتائج محددة بواسطة قوى خارج أنفسهم، ومن الممكن أن يحصل الداخليين على الاحساس بالمنزلة المتحققة وبأنهم مؤهلين للإنجاز.

2-1-2-4 العوامل المؤثرة على مركز الضبط (الداخلي – الخارجي):

يرتبط مركز الضبط ببعض العوامل التي تؤثر بشكل كبير في تحديد مصدره، ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

1- اساليب المعاملة الوالدية:-

تعد الأسرة هي النواة والمصدر الرئيسي لتنشئه الفرد، فمنها يشبع رغباته وحاجاته، وفيها يكتسب خبراته وعاداته وأهم القيم والمعتقدات، وبالتالي يتكون لدى الأفراد مصدر الضبط. فنجد أن اساليب المعاملة الوالدية التي تتسم بالقبول ترتبط ارتباطاً موجباً مع القبول الداخلي، بحيث يرى "Phares et Lamiell" الفروق بين الأفراد في وجهة الضبط من المحتمل أن تكون مكتسبة، فالفرد الذي يعيش في أسرة تشجع الأنشطة التي يترتب عليها مكافئه أو تدعيم ينمو لديه اعتقاد بأنه يستطيع القيام بعمل الأشياء الصالحة والنافعة، وتجنب عمل الأشياء الضارة والسيئة، بينما إذا كانت خيارات الفرد داخل الأسرة غير ثابتة، وأكد "Jalejs et all" أن وجهة الضبط ليست الا شعوراً أو احساساً متعلماً لقدرة الفرد على الضبط والتوجيه للنتائج.

فالأفراد الذين يتصفون بالضبط (الداخلي – الخارجي) يكونون غالباً من أسر تتسم بالخب والديمقراطية، والنظام والمعايير المستقرة، اضافة الى انها توفر لأبنائها الرعاية النفسية، وتدفعهم الى تحمل المسؤولية، واتخاذ القرارات في ظل اعطائهم الحرية الكافية لإدارة شؤون حياتهم الخاصة، الأمر الذي يرسخ لديهم مفهوم الجهد الذاتي كمصدر أو كسب للحصول على تعزيز من قبل الآخرين.

2- المستوى الثقافي:

تشير دراسة "الديب" الى أن هناك فروقاً بين ذوي مركز الضبط الداخلي والخارجي، وترجع هذه الفروق الى اختلاف المستوى الثقافي الأكاديمي للأفراد، ويرى أنه كلما انخفض مستوى مؤهلات الفرد العلمية انخفضت معه درجته في الضبط الداخلي، وهو ما يؤكد أن لثقافة المجتمع والبيئة التي يعيش فيها الفرد أثراً في تحديد وجهة الضبط لديه.

3- المستوى الاجتماعي الاقتصادي:

يلعب المستويان الاجتماعي والاقتصادي للفرد دوراً هاماً في تحديد وجهة الضبط لديه حيث أن المكانة الاجتماعية والاقتصادية تساعد على تنمية أو إعاقة مدى شعور الفرد في إمكانية التحكم في أحداث الحياة والسيطرة عليها، فأبناء الطبقة الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يميلون الى الضبط الخارجي، نظراً لوجود فهم غير واضح لمصادر التعزيز في ظل غياب الشعور باستقلال وتشجيع القدرات، في حين أن أبناء الطبقة الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة يميلون الى وجهة الضبط الداخلي لتوفير عوامل الاحساس بالكفاءة والقدرة على تغيير مجرى الأحداث لما ينشئون عليه من استقلال وتشجيع الفروق الفردية¹.

4-العمر الزمني : حيث اشارت بعض الدراسات مثل دراسة "Pinja" 1979، ودراسة "Lao" 1974 ان مركز الضبط يتأثر ويتغير باختلاف مراحل العمر، فالضبط الداخلي يبدو منخفضاً في مرحلة الطفولة، ثم يزداد مع التقدم في العمر في مرحلة المراهقة ثم في مرحلة الشباب والرشد، كما ان عامل نمو الذات يجعل الفرد يكون صورة ايجابية عن ذاته، وبالتالي يكون لديه اعتقاد بأنه مسؤول عن الأحداث التي تحدث له بغض النظر عن طبيعة هذه الاحداث، وهذا ما يسمى بفئة الضبط الداخلي، في حين يميل الفرد ذو التقدير السلبي لذاته الى الاعتقاد بعدم تحمل مسؤوليته اتجاه الاحداث التي تحكمها قوى خارجية، وبالتالي يعتقد في فئة الضبط الخارجي لكنه يحمل صورة فاشلة عن ذاته ¹.

5-المستوى الدراسي:

تشير بعض الدراسات الى تأثير المستوي الدراسي على وجهة الضبط الداخلي، فقد اكدت دراسة "المومني والصمادي" على وجود فروق دالة في مركز التحكم بين الطلاب في مختلف المراحل الدراسية، حيث يميل طلاب الصفوف كلما كانت المراحل اكبر اي كلما ازدادت المرحلة العمرية غي الدراسة يكونون اكثر تحكم الداخلي.

واتفقت دراسة "الحرابي" 2006 مع النتائج السابقة ، حيث اظهرت الدراسة ان طلاب المراحل كلما ازدادت المرحلة كلما كان مركز الضبط الداخلي اكثر ، هذا ما يشير الى انه كلما ارتفع المؤهل الدراسي يزداد الميل الى التحكم الداخلي.

6-الجنس:

اتضح من بعض الدراسات وجود فروق في وجهة الضبط تبعاً للجنس، فقد وجد الباحثون فروقاً لصالح الاناث في مصدر الضبط الداخلي، وذكرت "نادية التيه" نتائج بعض الدراسات الاجنبية حيث ان الاناث اكثر ميلاً لوجهة الضبط الخارجية، وقد يعود ذلك الى اطار الثقافة التقليدية التي تكون اساليب السلوك مرتبطة بالجوانب الثقافية مقاومة للتغير، حيث ان الانثى تخضع لقوى خارجية تؤثر على حياتها، وقد يكون ذلك السبب في ان الاناث اقرب الى وجهة الضبط الخارجية في ادراك مصادر التدعيم ².

2-1-2-5 مركز الضبط في المجال الرياضي:

ان الاهتمام بأعداد الرياضي للطالبة لا يتوقف عند تعليمها فقط بل يتعدى ذلك الى بنائها بناءً متكاملًا يشمل الشخصية في جميع جوانبها من اجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات وهذا ما تهدف اليه الرياضة كونها "علما مترابطا ارتباطا وثيقا بمختلف العلوم كعلم الفيسيولوجيا وعلم التشريح وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الفلسفة وعلم الاجتماع وعلم التاريخ".
ويعد الجانب النفسي احد متطلبات الرئيسية في للأداء في الكرة الطائرة كونه يؤهل الطالبة لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بمعدلات مناسبة، وتتميز الكرة الطائرة عن باقي الالعاب بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية ومن خلال توافق الفرد لجهازي العصبي والعضلي والقدرة على التكيف للمواقف المختلفة السريعة .

¹-العفاري، 2011 ، ص23-24.

²-اسامة كامل راتب، 1997 ، ص370

ومن المعروف ان كرة الطائرة تعتمد على مهارات اساسية مترابطة ترابطا وثيقا فيما بينها كالأرسال والاستقبال وغيرها وبعد اتقان هذه المهارات هي الاساس في التفوق في اداء الطالبات والاداء بصورة صحيحة¹.

ان الدراسات النفسية تسعى عموما الى فهم سلوك الانساني وضبط التنبؤ به، كما يحاول العلماء النفسيين تحقيق هذا الهدف، وذلك من خلال التعرف على المتغيرات المترابطة بهذا السلوك وبيان العلاقات الوظيفية وتوظيف ما يريدون من الحقائق والتصميمات والمبادئ والنظريات لصالح الانسان وخيره على مستوى الفردي والجماعي.

ومن بين مواضيع علم النفس التي اثارت الفضول العلمي هو موضوع مصدر الضبط (التحكم) وعلاقته بالأداء المهاري للطالبات وبيان نقاط الضعف ونقاط القوة ومعرفة التوازن للطالبات نفسيا وحركيا. ومفهوم وجهة الضبط مفهوم حديث في العلوم النفسية حيث تعد الفترة من الخمسينات واولئ الستينات من الفترات التي نشطت فيها البحوث والدراسات لقياس الفروق الفردية في الاعتقاد في الضبط الداخلي – الخارجي (كليفورد وكليري 1990)، وهذا المفهوم يعد من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الشخصية وقد اهتم به كثير من الباحثين مما له أهمية كبيرة في مجال الصحة النفسية، والارشاد النفسي والتحصيل الدراسي الطحان 1990.²

وقد نشأ مفهوم مركز الضبط خلال أعمال (Julian Rotters) في التعلم الاجتماعي والتي تستند الى أعمال مدرستين كبيرتين من مدارس علم النفس هما: المدرسة السلوكية والمعرفية، وقد طور من قبل كل من (Phares et Games) حيث احتل مكانة جد هامة في دراسة الشخصية منذ ذلك الحين، وينظر علماء علم النفس الى مركز الضبط بوصفه متغيرا اساسيا من المتغيرات الشخصية، يشير الي كيفية ادراك الفرد للعوامل التي تتحكم بالأحداث والمواقف التي يخبرها والشروط التي تضبط احداث البيئة من حوله وتوجيهها.³

¹-سعيد بن علي بازيد بادبيان، 1999، ص2.

²-بواليف امال 2010 ، ص20.

³-حسن الحباري وآخرون، فنون الكرة الطائرة، ط1، دار الامل للنشر، 1987 ، ص5.

2-1-3 الكرة الطائرة:

هي احد الالعاب الرياضية الجماعية التي يمكن ان تمارس في الصالات المغلقة او الشواطئ، هي لعبة رفيعة المستوى وهذا يجعلها في الرياضات ذات المستوى العالي التي تجذب الطالبات لممارستها والمشاهدين للاستمتاع بها، لأنها لعبة مثيرة وسريعة، وتعد في الوقت الحاضر من الالعاب الشعبية والعامّة في العالم، لما تمتاز به هذه اللعبة من اساسيات مهارية وبدنية جذابة، فضلاً عن كونها لعبة مشوقة وغير مكلفة مادياً وعدم حدوث الاحتكاك مع المنافس¹.

والكرة الطائرة من الالعاب التي تصلح لكلا الجنسين، ويمكن ان تمارس لاستثمار اوقات الفراغ والاستجمام من خصائصها، ملعبها اصغر من باقي الالعاب الجماعية ليس لها وقت محدد، ولا بد ان تنتهي المباراة بفوز احد الفريقين².

وما يميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الالعاب المشابهة انها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني. ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد ان الطالب يفكر ويوفق بين جهازيه العصبي والعضلي، ويعرف كيف يحلل مواقف اثناء الاداء .

كما تعد الكرة الطائرة رياضة تنمي الروح التنافسية والصفة الايجابية للتحسن البدني، كما انها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية³.

اذ يتطلب الطالب الذي يقوم بهذه المهارة اعداداً بدنياً خاصاً بعد اعدادهم اعداداً عاماً ليكونوا مؤهلين لأداء مهارات بأفضل مستوى ممكن، وهنا تكمن اهمية تدريبات القدرة وتعد من اكثر المكونات البدنية التي يحتاجها الرياضيون في اكثر الألعاب الرياضية بشكل عام، وان الكرة الطائرة بشكل عام لما لها من تأثير فعال في زيادة كفاءة اللاعبين لتحقيق افضل اداء ممكن لتحقيق الفوز في المباراة وتكون لعبة الكرة الطائرة من مهارات عدة وهي⁴.

- 1-الارسال
- 2-الاستقبال
- 3-الأعداد
- 4-الضرب الساحق
- 5-حائط الصد
- 6-الدفاع عن الملعب

¹- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب تحليل قانون، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1991، ص6.

²- عصام الوشاحي، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي، القاهرة، دار الفكر الغربي، 1994م، ص58.

³- علي مصطفى طه، 1996، ص56.

⁴- محمد سعد ز غول ومحمد لطفي السيد، اسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، ط7، القاهرة: مطابع امون 2001، ص64.

وأول مبدأ من المبادئ الأساسية في كرة الطائرة وعليه يتوقف نجاح الطالبة ان تستقبل الكرة من الخصم باستخدام يده وذراعيه استخدماً صحيحاً اي في توافق وانسجام مع جميع مفاصل الجسم لكي يسقطها في المكان المناسب ولكي تؤدي عملية استقبال الأرسال بصورة صحيحة فعلى اللاعب ان يتخذ اوضاع معينة وهناك وضع عام يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسر الى جميع الاتجاهات فقد اثبتت التجارب ان الوضع الصحيح لاستقبال الارسال مرناً مستمر لكي يصبح اليأ يرد فعل مكتسب ويمثل استقبال الارسال قدرة المبادرة الهجومية. وان اجادة اللاعب لمهارات استقبال الارسال في الكرة الطائرة يرجعه بعض المدربين الى الناحية الفنية لكن هناك مهمة دفاعية تقع على عاتق اللاعب خلال استخدامه الساعدين لاستقبال الارسال وهي الدفاع المنخفض¹.

وان استقبال الارسال وتوجيه الكرة الاولى للمعد وينتمي لخيارات متعددة لمجريات اللعب المختلفة وما يترتب على صد الكرة الاولى وتعقيدات يتحكم ان يتمتع بها اللاعب المستقبل لصفات بدنية ومهارية وعقلية اضافة الى التركيز².

وتزداد اهمية هذه المهارة لاعتماد اغلب المهارات الاخرى عليها وان التوصيل الجيد يبني عليه اعداد وعمل التركيبات الهجومية.

وعرف (اكرام زكي خطابية) استقبال الارسال بأنه " استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او الزميل في الملعب بامتصاص سرعة وقوة الكرة وتمريضها من الاسفل للزميل بالساعدين³.

وقد عرف (علي مصطفى طه) مهارة استقبال الارسال "بأنه استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل المنافس لتهيئتها للاعب المعد او الزميل في الملعب، بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريضها من الاسفل للاعلى بالساعدين او بالتمرير للاعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل، وان مهارة استقبال الارسال تحتاج الى دقة عالية لوصول الكرة الى اللاعب المعد وقد عرفت الدقة بأنها "قدرة الفرد في السيطرة على الحركات الارادية للشخص الرياضي من خلال تطوير العضلات المسؤولة عن الحركات الارادية المتمثلة بالعضلات الهيكلية والارادية والتي يقع عليها الواجب الاساسي في ايصال الرياضي للتكنيك الجيد المثالي⁴.

وقد عرفها قاسم حسن حسين ومنصور العنبي من وجهة نظر فلسفيه بانها "السيطرة الفسيولوجية على اداء العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين⁵.

وعرفها سعد محسن اسماعيل بانها "السيطرة الكاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين كما يتطلب الامر ان تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه⁵.

1-مروان عبد المجيد ابراهيم، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1، الاردن، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2091، ص 64.

2-كريم زكي، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع 1996، ص 68.

3-لؤي غانم الصميدعي، البايوميكانيك والرياضة، الموصول: دار الكتب، 1987، ص 144.

4-قاسم حسن حسين منصور العنبي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد، 1918، ص 308.

5-سعد محسن اسماعيل، تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996، ص 51.

2-1-3-1 أسس وطبيعة استقبال الإرسال كرة الطائرة:

استقبال الإرسال¹ هو دفاع ضد إرسال المنافس ويطلق عليه المناولة من الأسفل، وأيضاً هو عملية استقبال الكرة المرسلّة من الطالبة المرسلّة للفريق المنافس لتهيتها للطالبة المعدة أو للزميلة في الملعب، وذلك لامتناس سرعة الكرة وقوتها لمناولتها من أسفل للأعلى بالساعدين.

و تكمن أهمية مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة في إن أي خطأ يرتكب في استقبال الإرسال معناه فقدان نقطة مباشرة وأكيدة من الفريق المستقبل، فضلاً عن ذلك فإن استقبال الإرسال غير الجيد يؤدي إلى وجود صعوبات كبيرة تعاني منها الطالبة المعدة التي بدورها لا تتمكن من بناء مركبات هجومية متنوعة ذات مستوى جيد على الشبكة الأمر الذي ينعكس في أغلب الأحيان على قوة مهارة الضرب الساحق وسرعتها وقد عرفت الطالبات المتقدمة ذات المستوى العالي هذه الحقيقة مما جعلها تؤكد على دقة استقبال الإرسال حتى أنه لم تسجل أية أخطاء مباشرة في أداء هذه المهارة سوى بنسب ضئيلة جداً على مستوى فرق الرجال والسيدات.

ويُعد إتقان الأداء الفني من أهم جوانب هذه المهارة، إذ يتطلب من الطالبة التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها وقوتها، لكي تستطيع الوصول إلى المنطقة المستهدفة لتحصل على أحسن موقع للمناولة ولتهيئة نفسها لتنفيذ الواجب بصورة جيدة وإتقان، وهنا يجب على الطالبة أن تنتبه و تركز انتباهه عند أداء هذه المهارة في الظروف المختلفة في أثناء اللعب، لأن أي خطأ ينتج عنه خسارة نقطة للفريق، وقد سمح قانون اللعبة في التعديلات الأخيرة للطالبة استقبال الإرسال من الأعلى (بالأصابع) بعد حدوث تعديلاً في قانون اللعبة وهو إلغاء حالة مسك الكرة في أثناء استقبال الإرسال من الأعلى أو في الدفاع عن الكرة الهجومية (الضربة الساحقة).

و يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها و حتى وقتنا الحاضر ، تنوّعت و تتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل يطلق عليها "Begger" وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، و ذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة و توصيلها لزميل و بدون حدوث أخطاء. شروط تعلم مهارة استقبال الإرسال:- عند تعلم الأداء الفني لاستقبال الإرسال بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لا بد أن تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:

1- توافر تركيز الانتباه عند أداء هذه المهارة في مواقف اللعب المختلفة لأن أي خطأ في عملية استقبال الكرة ينتج عنه خسارة الفريق نقطة أكيدة.

2- اكتساب الطالبة خبرة لاستقبال (الدفاع) جميع أنواع الإرسال، والتكيف أو التعود على استقبال كل نوع بدقة، إذ تؤدي الخبرة والملاحظة الجيدة لمعرفة نوع الإرسال القادم دوراً مهماً في أخذ اللاعب مكانه المناسب والاستعداد لأداء هذه المهارة.

أشكال استقبال الإرسال:- توجد أشكال عدة لاستقبال الإرسال في الكرة الطائرة وهي:-

1- استقبال الإرسال من الأعلى: هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدمة اليدين ، و هذا من وضعية عالية "فوق الرأس".

2- استقبال الإرسال من الأسفل: الأكثر استعمالاً و تكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدمة اليدين ، و يكون اللاعب مقابل للكرة مع ضرورة استقامة اليدين .

3- استقبال الإرسال من الجانب: يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وهذا عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم.

4- استقبال الإرسال مع الانبطاح:

يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين و هذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية ميتة ، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض.¹⁷

2-3-1-2 قانون وحساب النتائج في الكرة الطائرة:

حافظت لعبة كرة الطائرة منذ تأسيسها على يد ويليام جورج مورغان في عام 1895م، على العديد من القواعد والقوانين التي وضعها هو؛ إلا أن بعضاً من تلك القواعد والقوانين شهد تغيرات مختلفة؛ كإضافة مركز اللاعب الحر على سبيل المثال وتغيير قوانين الإرسال وغيرها من الأمور الأخرى،¹ ويبين الآتي القوانين والقواعد الأساسية التي تحكم لعبة كرة الطائرة² تلعب مباراة كرة الطائرة بفريقين يتكون كل منهما من ستة لاعبين أساسيين يتوزعون على خطي الدفاع والهجوم بواقع ثلاثة لاعبين لكل خط. يُسمح للاعبين الفريقين بضرب الكرة ثلاث مرات فقط قبل ردها وإعادتها إلى الفريق المنافس. يتم احتساب النقاط بعد كل عملية إرسال تتم بين الفريقين؛ حيث يجب أن تنتهي عملية الإرسال بتحصيل أحد الفريقين لنقطة. لا يُسمح للاعب الواحد بضرب الكرة مرتين على التوالي، ولا يتم اعتبار اعتراض الكرة في حال صدِّ هجوم الفريق المنافس من هذه الضربات. يمكن ضرب الكرة من خارج نطاق الشبكة أثناء وجودها في جو الملعب أو خلال إرسالها. يتم احتساب نقطة في حال ملامسة الكرة للخطوط الجانبية للملعب. لا يتم احتساب نقطة في حال ملامسة الكرة لأي مكان خارج حد خطوط الملعب. لا يتم احتساب نقطة في حال ملامسة الكرة للعصي الهوائية البارزتين إلى الأعلى من جانبي الشبكة، أو الحبال، أو القائمين، أو الشبكة نفسها خارج الأشرطة الجانبية. يُسمح للاعب كرة الطائرة بلمس الكرة بأي جزء من أجزاء جسده. لا يُسمح للاعب كرة الطائرة بالتقاط وحمل الكرة أو رميها مباشرة بأي شكلٍ من الأشكال. يستطيع لاعبو الفريق الواحد تبديل أماكن تواجدهم على أرض الملعب بعد انتهاء إرسال الكرة. يضبط الحكام في الملعب مجريات لعب رياضة كرة الطائرة، فهم المسؤولون عن مراقبة سير اللعبة ونتيجتها، وتحديد الفريق الفائز، والتحقق من أنَّ الفريقين المتنافسين يلعبان وفقاً للقواعد الرسمية لكرة الطائرة،³ تبدأ لعبة كرة الطائرة بوجود الفريقين على اتجاهين متعاكسين من الشبكة، بحيث يتم تقسيم الفريق الواحد إلى ثلاثة لاعبين في الجزء الأمامي القريب من الشبكة وثلاثة آخرين في الجزء الخلفي البعيد عن الشبكة، ثم يتم تحديد الفريق الذي سيبدأ بعملية الإرسال عن طريق إجراء قرعة من قبل الحكم، ويقوم الفريق صاحب أفضلية الإرسال بالبداية بإرسال الكرة من منطقة الإرسال الخاصة به والموجودة خلف خط النهاية الموجود في جزء الملعب الخاص به، ويتم احتساب نقطة للفريق في حال قدرته على جعل الفريق المنافس عاجزاً عن رد الكرة التي تم إرسالها.⁴

يخسر الفريق نقطة في حال قيامه برمي الكرة لتلامس الحدود الخارجية لأرضية الملعب، كما قد يحتسب الحكم نقطة لأحد الفريقين في حالة قيام الفريق الآخر بارتكاب خطأ ضد الفريق الأول، وبعد إحراز الفريق لنقطة في المباراة فإنه يتوجب على لاعبي الفريق تدوير مواقع وجودهم في الملعب باتجاه عقارب الساعة حول الملعب، ويستطيع الفريق الواحد لمس الكرة ثلاث مرات بحد أقصى قبل إعادتها إلى الفريق المنافس.⁵

¹- ناهد عبد زيد الدليمي، استقبال الإرسال كلية التربية الرياضية، 2013.

²- "History of Volleyball", ncva.com, Retrieved 27-2-2020. Edited. FIVB (2016), , Switzerland: 2016, Page 9-10. Edited.

³- FIVB (2016), , Switzerland: 2016, Page 9-10. Edited.

⁴- "Volleyball Officials, Referees and Linesmen The Who What Why and How?", , Retrieved 21-2-2020. Edited.

⁵- "Basic Volleyball Rules and Terminology", , Retrieved 27-2-2020. Edited.

يخسر الفريق نقطة في حال قيامه برمي الكرة لتلامس الحدود الخارجية لأرضية الملعب، كما قد يحتسب الحكم نقطة لأحد الفريقين في حالة قيام الفريق الآخر بارتكاب خطأ ضد الفريق الأول، وبعد إحراز الفريق لنقطة في المباراة فإنه يتوجب على لاعبي الفريق تدوير مواقع وجودهم في الملعب باتجاه عقارب الساعة حول الملعب، ويستطيع الفريق الواحد لمس الكرة ثلاث مرات بحد أقصى قبل إعادتها إلى الفريق المنافس.¹ يفوز بمباراة كرة الطائرة الفريق الذي يفوز في ثلاثة أشواط، ويتطلب الفوز بالشوط الواحد تمكّن أحد الفريقين من إحراز خمس وعشرين نقطة لصالحه، بشرط أن يكون مُتقدماً بفارق نقطتين على الأقل عن الفريق المنافس؛ ففي حال وصول أحد الفريقين إلى نتيجة خمس وعشرين نقطة مقابل أربع وعشرين نقطة لصالح الفريق الآخر، فإن الفريق المُتقدم لا يُعد فائزاً إلا عند وصوله لنتيجة ست وعشرين نقطة مقابل أربع وعشرين نقطة لصالح الفريق الآخر، أي بفارق نقطتين عن الفريق المنافس² يتم حسم نتيجة المباراة من خلال لعب شوط خامس يُعرف بشوط كسر التعادل في حال تعادل كلا الفريقين بواقع شوطين لكل منهما؛ وهو شوط مُشابه للأشواط الأربعة التي تم لعبها في المباراة إلا أن نتيجة هذا الشوط يتم حسمها من خلال استطاعة أحد الفريقين إحراز خمس عشرة نقطة لصالحه وبفارق نقطتين على الأقل عن الفريق المنافس. أخطاء يتم ارتكابها أثناء لعب كرة الطائرة يوجد العديد من الأخطاء التي يتم ارتكابها في كرة الطائرة، وفيما يأتي بعض الأخطاء التي يترتب عليها احتساب نقطة لمصلحة الفريق الخصم تجاوزت الطالبة. اثناء عملية إرسال الكرة لخط الإرسال أو الوقوف عليه. فشل اللاعب المُرسِل بتمرير الكرة فوق شبكة منتصف الملعب بنجاح. ملامسة الكرة بشكل غير صحيح، كحملها أو رفعها. ملامسة أي جزء من أجزاء جسد اللاعب للشبكة، ويُستثنى من ذلك ملامسة الشبكة لجسد الطالبة بفعل قوة الضربة التي تم تسديدها. خروج اللاعب بكامل جسده إلى خارج منطقة اللعب. وصول الكرة لخارج أرض الملعب عند إرسالها. انتقال أحد لاعبي الخط الخلفي إلى الخط الأمامي للفريق وذلك أثناء وجود الكرة فوق الشبكة.

¹-"Basic Volleyball Rules", , Retrieved 27-2-2020. Edited.

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة ناصر الصديق العزيز 1983:

عنوان الدراسة: مفهوم الذات والتكيف لدى الكفيف.

اجريت الدراسة في ليبيا.

-عينه الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (10) تلاميذ من مدرسة المكفوفين، اضافة الى (79) تلميذاً من المبصرين، تم اختيارهم من مدارس اعدادية في مدينة طرابلس الغرب بهدف المقارنة.

أ-ادوات الدراسة:

1-مقياس مينسوتا للإرشاد النفسي.

2-مقياس روزنبرج لتقدير الذات.

-نتائج الدراسة:

1-وجود ارتباط ذي دلالة احصائية بين مفهوم الذات والتكيف النفسي لدى عينه المكفوفين ولدى عينة المبصرين.

2-عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المكفوفين والمبصرين على مقياس الارشاد النفسي ومقياس تقدير الذات.

2-2-2 رجاء حسن المشايخي 2015:

عنوان الدراسة: تأثير مركز ضبط النفس على تعلم بعض مهارات سلاح الشيش

لاحظت الباحثة التباين الكبير بين المتعلقات من الطالبات في تفسير نتائج ادائهم فالبعض منهن تفسر النتائج في ضوء عوامل خارجية مثل الحظ والصدفة، وتأثير الزميلة والقاعة والدروس الاخرى والتجهيزات والقدر، ومساعدة الاخرين، بينما البعض الاخر يفسر النتائج في ضوء عوامل شخصية ذاتية داخلية مثل الاستعداد والتعلم والتدريب الجاد، والقدرة والمحاولة والمجهود، اضافة الى ما سبق، ان هذا البحث يعتبر استجابة عملية للتوجيهات الحديثة في علم النفس، في عملية التعلم.

-هدف الدراسة:

التعرف على درجة مركز ضبط النفس ومن ثم ايجاد الفروق بين افراد عينة البحث وفقا لمركز ضبط النفس في تعلم بعض مهارات سلاح الشيش تم استعمال المنهج التجريبي على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات، اذ بلغ عددهن بعد استبعاد الطالبات (107) طالبة مثلا المجتمع الاصل (2014) 100% للعام الدراسي 2013 المتعلقات والراسبات ولاعبات المنتخبات الرياضية وعينة التجربة الاستطلاعية بلغ عدد العينة (80) طالبة ونسبتهم من المجتمع (74،76%) وتم تطبيق مفردات منهاج مادة المبارزة على جميع افراد العينة، وبعد تنفيذ منهاج تم قياس مستوى التعلم لديهم وقياس مركز الضبط وتقسيمهم الى مجموعتين وبشكل مقصود ووفقا لما تفرزه نتائج مقياس الضبط الى مجموعة ذوي الضبط الداخلي ومجموعة ذوي الضبط الخارجي ومن ثم تم المقارنة في تعلم مهارات سلاح الشيش وفقا لمركز الضبط.

-نتائج الدراسة:

-ظهر ان عينة البحث طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات تتميز بمركز ضبط داخلي.
-ظهر ان ذوي الضبط الداخلي افضل من تعلم مهارات سلاح الشيش من ذوي الضبط الخارجي.
بناءً على ما ورد في البحث من استنتاجات توصي الباحثة بالاتي :
-ضروري اهتمام الجهات الرياضية المسؤولة عن مختلف الالعاب الرياضية المؤسسات التعليمية والاندية الرياضية والمنتخبات الوطنية بمركز ضبط النفس لما له من تأثير في نتائج التعلم.
-الاهتمام برياضة المبارزة من خلال اجراء دراسات مختلفة لتحسين التعلم وتطوير الانجاز والفئات العمرية الاخرى.
-الافادة من مقياس هذه الدراسة للتعرف على علاقة مركز الضبط ببعض المتغيرات البدنية والمهارية وغيرها.

2-2-3 أوجه التشابه والاختلاف بين بحث الباحثة والدراسات السابقة:

تشابه الدراسة الحالية مع دراسة رجاء حسن المشايخي من حيث التعرف على علاقة مركز الضبط ببعض المتغيرات البدنية والمهارية وغيرها ودراسة نتائج مركز الضبط لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات حيث أكدت دراسة رجاء حسين المشايخي على ذو مركز الضبط الداخلي أفضل في التعلم من ذو مركز الضبط الداخلي كما ظهر في الدراسة الحالية ، إلا أن الاختلاف كان في حجم العينة التي أجري عليها البحث وكما جاء في دراسة رجاء حسين المشايخي حيث أن كلية التربية الرياضية للبنات تتميز بمركز ضبط داخلي إلا أن البحث الحالي أكد على وجود تباين في مركز الضبط الداخلي لكلية التربية الرياضية للبنات.

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث

3-2 مجتمع البحث والعينة

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-7-1 تحديد المقاييس النفسية

3-7-1-1 مقياس التكيف النفسي

3-7-1-2 مقياس مركز ضبط النفس

3-7-2 الأسس العلمية للمقاييس

3-7-2-1 صدق المقاييس

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

٣-٦ التجربة الرئيسية

3-7 الوسائل الإحصائية

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:-

إن البحوث العلمية جميعها تلجأ في حل مشكلاتها الى اختيار منهج يتلاءم ووظيفة المشكلة، وعليه اختارت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الترابطية، نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة، إذ يهدف أسلوب المنهج الوصفي الى تحديد الظروف والقيم والعلاقات الانسانية المتعددة فهو الطريق أو الطريقة التي توصل الإنسان من نقطة الى أخرى أو هو السمة الغالبة على مجموعة الظواهر الفكرية والسلوكية.¹

3-2 مجتمع البحث وعينته:

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية " وهي عينة يتم اختيارها اختيارا حرا على اساس أنها تحقق اغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث "2، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية القرعة ، وشملت العينة (15) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة ومثلن نسبة (22.78 %) مجتمع الاصل.

1

3-3 أدوات ووسائل جمع المعلومات:

تعرف أدوات البحث "هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات، بيانات، عينات، اجهزة.³

وقد استخدمت الباحثة الادوات والاجهزة الاتية:

-المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

-فريق العمل المساعد (*)

-مقياس التكيف النفسي (**)

- مقياس ضبط النفس (***)

¹-سعيد اسماعيل، قواعد اساسية في البحث العلمي. ط1: (بيروت، مؤسسة الرسالة، 1994) ص62.

²-محمود عثمان، قراءات في البحث العلمي، القاهرة: دار الفكر العربي، 2004، ص84.

³-سعيد اسماعيل، قواعد اساسية في البحث العلمي. ط1: (بيروت، مؤسسة الرسالة، 1994) ص62.

-ساعة توقيت للتعرف على الوقت للإجابة عن المقياس في التجربة الاستطلاعية ، نوع كاسيو.

-ملعب طائرة قانوني.

-كرة خاصة بالطائرة.

-اقلام جاف عدد (10).

2

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٤-١ اختبار دقة استقبال الارسال:

دقة استقبال الإرسال من الكرات المرمية.¹

-الغرض من الاختبار قياس دقة استقبال الارسال.

-الادوات : ملعب كرة طائرة ، مصطبة، تمرينات، كرات طائرة عدد4.

مواصفات الأداء: توضع المصطبة في المركز (2) يقف المختبر الذي بدوره تسقط الكرة على المصطبة (يستخدم تمريرة استقبال الارسال بالذراعين).

-التسجيل:

4- نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المصطبة.

3- نقاط تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المصطبة.

-نقطتان لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود 3 متر.

-نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة فيها الكرة على أحد جانبي 3 متر.

-لكل طالب(5) محاولات.

-نحسب مجموعة المحاولات الخمسة.

3

¹-محمد صبحي، الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس: مركز الكاتب للنشر، 1997، ص204-205.

٣-٤-٢ تحديد المقاييس النفسية:

من خلال اطلاع الباحثة على العديد من المصادر العلمية والدراسات التي تناولت هذين المقياسين وبعد المناقشة مع السيدة المشرفة وقع الاختيار على هذه المقاييس كونها تتناسب وأهداف ومشكلة وعينة البحث

٣-٤-٢-١ مقياس التكيف النفسي¹:

استخدمت الباحثة مقياس التكيف النفسي العام، (*)، المطور من قبل (سعاد غيث، 2004) في الجامعة الاردنية ، ويتكون المقياس من (40) فقرة تقيس 4 أبعاد وهي:

1- البعد الشخصي: ويشكل الفقرات ذات الأرقام التالية:

(1، 5، 9، 13، 17، 21، 25، 29، 33، 37).

2- البعد الانفعالي: ويشكل من الفقرات ذات الأرقام التالية:

(2، 6، 10، 14، 18، 22، 26، 30، 34، 38).

3- البعد الاسري: ويشكل الفقرات ذات الأرقام التالية:

(3، 7، 11، 15، 19، 23، 27، 31، 35، 39).

4- البعد الاجتماعي: ويشكل الفقرات ذات الأرقام التالية:

(4، 8، 12، 16، 20، 24، 28، 32، 36، 40).

أما تصحيح مقياس التكيف النفسي:

وتتضمن الإجابة للمقياس اختيار المفحوص لكل فقرة بديلا من خمسة بدائل، هي (ابدأ، قليلا، أحيانا، معظم الوقت، دائما). ويعتمد تصحيح المقياس على ميزان خماسي من واحد الى خمسة (1، 2، 3، 4، 5) ويتم عكسها في حالات الفقرات السلبية (5، 4، 3، 2، 1) ومجموع الدرجات على المقياس هو درجة الطالب اثناء الاداء التي تشير إلى التكيف النفسي العام لديه، وتتراوح الدرجات على المقياس بين (40) وهي تمثل ادنى حد يمكن ان يحصل عليه الطالب، و (200) تمثل اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها الطالب، والوسط الفرضي = 120.

¹-سعاد غيث: اثر برنامج في التربية العقلانية على مركز الضبط والتكيف النفسي لطلبة الصف الخامس في محافظة الزرقاء، رسالة دكتورا غير منشورة ، عمان، الجامعة الاردنية 2004 ص204.

٣-٤-٢-٢ مقياس مركز ضبط النفس¹: (*)

يتكون المقياس من (41) فقرة ويمثل البعد الداخلي الفقرات التالية (1، 3، 6، 10، 12، 14، 15، 17، 18، 20، 21، 22، 24، 25، 27، 33، 36، 38، 40، 41).

والفقرات الأخرى تمثل البعد الخارجي وتتمثل بالفقرات (2، 4، 5، 7، 9، 11، 13، 16، 19، 23، 26، 28، 29، 30، 31، 32، 34، 37، 39).

ان عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو عبارة عن الأداء الذي يكشف بها المفحوص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس.

ويمثل معرفة موقع الضبط لدى الطالبات، من درجة المقياس بصورته النهائية متكونة من (41) فقرة، لذا فإن أعلى درجة محتملة يحصل عليها الطالب هي (164) درجة والدرجة الأدنى (41) درجة، لان تقدير الاجابة رباعي، وبهذا يكون الوسط الفرضي للمقياس هو (103) درجة حيث كلما كانت درجة الطالب اعلى من الوسط الفرضي كان ذلك مؤشرا على أنه من ذوي موقع الضبط الداخلي، اما اذا كانت درجته اقل او تساوي من الوسط الفرضي فتكون من ذوي الضبط الخارجي.

٣-٤-٣ الأسس العلمية للمقياسين.

٣-٤-٣-١ الصدق :-

يعد الصدق من أهم الخصائص التي يجب توافرها في المقياس لأنه يؤثر قدرة المقياس على ما يجب قياسه فعلا، ويعد الصدق خاصية اساسية ومهمة في تقييم أي أداة والهدف منه معرفة صلاحية الأداة في قياس الجانب المقصود قياسه.

أما الاختبار الصادق فهو " الاختبار الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها، ولا يقيس شيئا آخر بدلا عنها أو بالإضافة إليها "².

¹-سعيد نزار سعيد: بناء مقياس مركز تحكم لاعبي كرة اليد في اقليم كوردستان العراق كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين- اربيل 2010.
²-محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) ص255.

إن المقياس الصادق هو المقياس الذي تقيس فقراته السمة المراد قياسها ولا تقاس سمة أخرى بغض النظر عن ان المستجيب تنطبق أو لا تنطبق عليه، اذ ان المقياس يستند بالأساس على صدق فقراته ¹.

وقد تحققت الباحثة من صدق المقياس:

اولاً: بمؤشر الصدق الأبعاد (معامل الاتساق الداخلي) ثبات المقياس الداخلي لأبعاد التكيف النفسي ومركز ضبط النفس، ويتحقق هذا النوع من الصدق من ارتباط درجة البعد بدرجة المقياس الكلية، وهذا معناه ان البعد يقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس وفقاً لإجابات افراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) طالبة، حيث كانت قيمة معامل الاتساق الداخلي لجميع الأبعاد هي نسب مقبولة لأن قيم مستوى الخطأ لقيم الارتباط أقل من مستوى خط (0.05) .

6

ثانياً: بمؤشر الصدق الفقرات (معامل الاتساق الداخلي):

ويعد مؤشر لتجانس الفقرات التي تستطيع من خلاله ان تقرر بأن المقياس يقيس خصوصية معينة وبدقة تامة، ويتحقق هذا النوع من الصدق من ارتباط درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية، وهذا معناه أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس، ويحقق ذلك عند استعمال معامل الارتباط البسيط، وتعد أساليب تحليل الفقرات مؤشراً على هذا النوع من الصدق.²

حذف الفقرات التي تكون معاملات ارتباط درجتها بالدرجة الكلية للاستبيان (غير معنوية) على اعتبار ان الفقرة لا تقاس بالظاهرة أو السمة التي يقيسها المقياس بأكمله. وبعد معالجة النتائج للمقياسين تبين من الجدول (4+5) أن جميع فقرات المقياسين حقق قيم معنوية، لأن قيم مستوى الخطأ لقيم الارتباط أقل من مستوى خطأ (0.05).

¹-Oppenhien. A. N : Oastionnike Desing and Attitude Measurement©London, Heinemann Press, 1973) P86.

²-عبد الجليل ابراهيم الزوبعي وآخرون، الاختبارات والمقاييس النفسية (الموصل مطبعة جامعة الموصل، 1981) ص43.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

هي دراسة تجريبية أولية تقوم بها الباحثة على عينة صغيرة قبل قيامها ببحثها بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته " ١ وكان هدف التجربة :

-مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

-معرفة الوقت المناسب لإجراء البحث.

٣-٦ التجربة الرئيسية:

تعتمد الباحثة على مساعدة تدريسيات المادة في تقييم استقبال دقة الإرسال في الكرة الطائرة، ومن ثم يتم توزيع الاستبانة الخاصة بمقياس التكيف النفسي ومركز ضبط النفس على الطالبات وتفرغ البيانات بعد ان تتم الاجابة على فقراته من قبل عينة البحث.

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

ستستعمل الباحثة الحقيبة الإحصائية الجاهزة² SPSS لاستخراج القوانين الإحصائية التالية في معالجة النتائج بالشكل الذي يخدم البحث.

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معدل الارتباط البسيط لبيرسون

¹ - محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه: بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993 ، ص178.

² -محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة، النظام الاحصائي: SPSS فهم وتحليل البيانات الاحصائية، ط1: (عمان، الاردن، دار وائل للطباعة والنشر، 2000) ص191.

المصادر العربية والاجنبية

اولا: المصادر العربية

1. القران الكريم.
2. أحمد عزت راجح، "أصول علم النفس". القاهرة: دار المعارف، 1999.
3. (أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة (المفاهيم التطبيقات). ط٢. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص٦.
4. الهابط محمد: التكيف والصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، ب.ط، مصر، 1985.
5. المرواني. 2009.
6. النهج يستخدم بدلا من (التكنيك) وحسب ما جاء بكتاب جامعة بغداد / سكرتارية لجنة التصعيد 6414 في 1984/8/2 استناد الى المادة (9) من قانون الحفاظ علي سلامة اللغة العربية رقم 64 لسنة 1977 .
7. بحث للدكتور جبار رحيمه.
8. بحث للدكتور عارف الكرمدى.
9. بطرس حافظ بطرس: التكيف والصحة النفسية للطفل، دار الميسرة، ط1 عمان-الاردن 2008.
10. بولجراف 2007.
11. د . طلحة حسام الدين وآخرون – الموسوعة العلمية (3) في التدريب الرياضي.
12. زهران، 1997.
13. سرسنة رضوان: العلاقة بين السمات الشخصية والتكيف الاكاديمي لدى طلبة جامعة آل البيت (رسالة ماجستير جامعة آل البيت) 2002.
14. سعاد غيث: اثر برنامج في التربية العقلانية على مركز الضبط والتكيف النفسي لطلبة الصف الخامس في محافظة الزرقاء، رسالة دكتورا غير منشورة ، عمان، الجامعة الاردنية 2004 ص204.
15. سعيد اسماعيل، قواعد اساسية في البحث العلمي. ط1: (بيروت، مؤسسة الرسالة، 1994) ص62.
16. -سعيد نزار سعيد: بناء مقياس مركز تحكم لاعبي كرة اليد في اقليم كردستان العراق كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين- اربيل 2010.
17. شحاته 2005.
18. شريت صبحي 2006.

19. شهاب محمد ذياب حمادنه : التكيف الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة بني كنانه في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الدولية، المجلد (4) العدد 5، ايار 2015.
20. عامر ابراهيم قنديلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات: (دار اليازوري العلمية، 1999) .
21. عبد الحميد محمد الشاذلي; الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. ط2: (مصر، المكتبة الجامعية الاسكندرية، 2001).
22. عبد المطلب أمين القريطي، "في الصحة النفسية"، القاهرة، دار الفكر العربي، 1418.
23. عزيز حنا داود وناظم هاشم العبيدي، علم نفس الشخصية، مطبعة التعليم العالي، الموصل. 1990 .
24. (عمر بن علي. جودة الحياة وعلاقتها بمركز الضبط النفسي لدى الطالب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر: جامعة الشهيد حمه خضر الوادي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، ٢٠١٧، ص١٢.
25. عودة محمد محمد وكمال إبراهيم مرسى، "الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام"، الكويت: دار القلم، 1994. موضوعات نفسية واجتماعية، الكبت، كتاب مقاتل من الصحراء.
26. قاسم حسن حسين – علم التدريب في الأعمار المختلفة.
27. قاموس مريام نسخة محفوظة 15 مارس 2018 على موقع واي باك مشين.
28. محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه: بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993 ، ص178.
29. محمد بلال الزعبي وعباس الطلافحة، النظام الاحصائي: SPSS فهم وتحليل البيانات الاحصائية، ط1: (عمان، الاردن، دار وائل للطباعة والنشر، 2000).
30. محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
31. محمد عاطف نقيب، 1989.
32. محمود عثمان، قراءات في البحث العلمي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2004، ص84.
33. مصطفى حسين باهي وآخرون; الصحة النفسية في المجال الرياضي. (القاهرة، مكتبة الانجلو، 2002) .
34. مصطفى فهمي ، 1998 .
35. (موسى عبد الخالق جبريل. التكيف ورعاية الصحة النفسية. ط١. عمان: ، جامعة القدس المفتوحة، ٢٠٠٢، ص٨
36. ناصر هراطة فارس الزوبعي; الصحة النفسية وعباقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة: (جامعة بغداد، كلية الآداب، اطروحة دكتوراه، 1999) .
37. وجدان عبد العزيز الكحيمي وآخرون; الصحة النفسية (الطفل والمراهق) . ط3 (الرياض، طبعة الرشد، 2007).

38. يوسف مراد ، 1998 .

ثانيا: المصادر الاجنبية

1. Carlson, N.R., et al. (2007). Psychology: The Science of Behaviour 4th Canadian ed.. Toronto, ON: Pearson Education .Canada
2. Committee of physical Activity, Transportation and Land Use. Does the built environment influence physical activity? Examining the evidence.Special Report 282, Washington, DC, Transporttation Research Board, Institute of Medicine, National Academies of ..Science, 2008
3. Dormann, C.; Fay, D.; Zapf, D.; Frese, M. (2006). "A state-trait analysis of job satisfaction: On the effect of core self-evaluations". Applied Psychology: An International Review. 55 (1): 27–51.
Doi:1
4. Jerome H. Barkow; Leda Cosmides; & John Tooby (editors) (1992), The Adapted Mind:Evolutionary Psychology and the Generation of Culture, Oxford & New York: Oxford University .Press

Judge, T. A.; Locke, E. A.; Durham, C. C. (1997). "The .5
dispositional causes of job satisfaction: A core evaluations
.approach". Research in Organizational Behavior. 19: 151–188

Robert E. Hales, Stuart C. Yudofsky, Tratado de psiquiatría clínica, .6
Elsevier España, 2004, p. 109
نسخة محفوظة 08 أبريل 2015 على موقع واي
باك مشين.

Rotter, Julian B (1966). "Generalized expectancies for internal .7
versus external control of reinforcement". Psychological
Monographs: General and Applied. 80: 1–28.
Doi:10.1037/h0092976. مؤرشف من الأصل في 04 فبراير 2020

Schacter, Daniel L. (2011). Psychology Second Edition. 41 .8
Madison Avenue, New York, NY 10010: Worth Publishers. Pp.
482–483. (ردمك 978-1-4292-3719-2)

Sexual Activity and Psychological Health As Mediators of the .9
Relationship Between Physical Health and Marital Quality
Authors: Ganlinsky Adena M. Waite linda J. Journal: The Journals
of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social
Scienes ISSN: 10795014 Year: 2014 Volume: 69 Issue: 3 Pages:
.482492 Provider: HighWire Publisher: Oxford University Press

Sigmund Freud, Case Histories II (PFL 9)	.10
<u>Maslow.A.H:</u> Motivation and personality, New York, Harper,	.11
.& Row- publisher, 1978	

ملحق (1)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. سعاد سبتي عبود	علم النفس التربوي	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات
2	أ.د. ساهرة رزاق	علم النفس التربوي	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات
3	أ.م. د. نعيمة زيدان	كرة طائرة	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات
4	م. د. شهباء احمد العزاوي	كرة طائرة	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات

ملحق (2)

مقياس التكيف النفسي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

م/ استبانة الخبراء والمختصين

حضرة الأستاذ/..... المحترم/ة

تحية طيبة وبعد

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم (علاقة التكيف النفسي ومركز ضبط النفس بدقة استقبال الارسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال علم النفس الرياضي و الاختبارات والقياس لذا ارجوا من حضراتكم بيان مدى صلاحية المقياس لعينة البحث .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والله الموفق .

الباحثة

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

استبيان مقياس التكيف النفسي

تعليمات الإجابة على المقياس

عزيزتي الطالبة....

تروم الباحثة بإجراء بحثها (الموسوم علاقة التكيف النفسي ومركز ضبط النفس بدقة استقبال الارسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد) , تود الباحثة تعاونكم في الإجابة على فقرات المقياس المرفق طيا بكل دقة وصراحة وذلك بوضع علامة (صح) بخط واضح تحت البديل الذي ينطبق عليك .

- يرجى الإجابة عن جميع الاسئلة ولا تترك أي سؤال من غير اجابة .
- علما الإجابة سرية ولا يطلع عليها سوى الباحثة ولأغراض البحث العلمي دون ذكر اسم.

مع جزيل الشكر والامتنان

الباحثة

مقياس التكيف النفسي

الرقم	العبارات	ابداً	قليلاً	أحياناً	معظم الوقت	دائماً
1	أشعر أنني إنسان له قيمة .					
2	أعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب.					
3	أتعاون مع أفراد أسرتي.					
4	أجرح عند الضرورة شعور الآخرين.					
5	لا أثق بنفسي.					
6	أشعر بالسعادة.					
7	تحدث خلافات بيني وبين أخوتي.					
8	أتمتع بشعبية بين زملاء.					
9	أجعل حياتي مليئة بالتفاؤل.					
10	أشعر بالحزن والاكتئاب.					
11	أحب أفراد أسرتي.					
12	أتجنب مقابلة الغرباء.					
13	أتمنى لو كنت شخصاً أفضل مما أنا عليه.					

					أحب نفسي.	14
					أشعر أن أفراد أسرتي لا يحبون بعضهم.	15
					أشارك في النشاط الاجتماعي.	16
					لا أستسلم للفشل وأحاول من جديد.	17
					أشكو من القلق.	18
					أثق في أفراد اسرتي.	19
					أشعر أن زملائي يكرهوني.	20
					أشعر أنني مظلوم وسيء الحظ.	21
					لا أغضب بسرعة.	22
					أشعر بأنني غريب بين أفراد أسرتي.	23
					أقبل نقد الآخرين.	24
					أعدل من أفكاري أو سلوكي عند الضرورة.	25
					أشعر برغبة في البكاء.	26
					أستشاور مع أفراد أسرتي في اتخاذ قراراتتي.	27
					أشعر أنني أقل من غيري.	28
					أشعر أنه ليس من السهل جرح مشاعري.	29
					أشعر أن وضع أسرتي يحد من حيرتي.	30
					أشعر أن علاقاتي حسنة مع الآخرين.	31
					أعمل على حل المشكلات التي تواجهني.	32

					أشعر بالتململ وعدم الرغبة في الاستقرار في مكان معين.	33
					أحب ان اقضى كثيرا من الوقت مع أفراد أسرتي.	34
					أشعر بالراحة إذا أنصاح الزملاء لإرادتي.	35
					أتردد كثيرا قبل قبولي بالأمر.	36
					أشعر أن حياتي مليئة بالفرح.	37
					أتمنى لو كنت من أسرة غير أسرتي.	38
					أطوع لتقديم المساعدة لمن يحتاجها.	39

ملحق(٣)

مقياس ضبط النفس

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

م/ استبانة الخبراء والمختصين

حضرة الأستاذ/..... المحترم/ة

تحية طيبة وبعد

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم (علاقة التكيف النفسي ومركز ضبط النفس بدقة استقبال الارسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال علم النفس الرياضي و الاختبارات والقياس لذا ارجوا من حضراتكم بيان مدى صلاحية المقياس لعينة البحث .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والله الموفق .

الباحثة

ملحق (3)

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

استبيان مقياس مركز ضبط النفس

تعليمات الإجابة على المقياس

عزيزتي الطالبة....

تروم الباحثة بإجراء بحثها (الموسوم علاقة التكيف النفسي ومركز ضبط النفس بدقة استقبال الارسال بالكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد) , تود الباحثة تعاونكم في الإجابة على فقرات المقياس المرفق طيا بكل دقة وصراحة وذلك بوضع علامة (صح) بخط واضح تحت البديل الذي ينطبق عليك .

- يرجى الإجابة عن جميع الاسئلة ولا تترك أي سؤال من غير اجابة .
- علما الإجابة سرية ولا يطلع عليها سوى الباحثة ولأغراض البحث العلمي دون ذكر اسم.

مع جزيل الشكر والامتنان

الباحثة

مقياس مركز ضبط النفس

الرقم	العبارات	موافق تماماً	موافق	ارفض	ارفض تماماً
1	غالبا ما أشعر بالخجل من تدريسية المادة حينما اقصر فيما تكلفني به اثناء الدرس في المباراة.				
2	مجريات الاداء تؤثر على قدراتي وكفاءتي في كسب زملائي.				
3	عدم تعاوني مع زملائي في قاعة اللعب يعطي دلالة على عدم بذل جهود كافية لتحقيق الأداء الجيد.				
4	لا أستطيع التحكم بما يحدث في الدرس أثناء الأداء.				
5	من المستحيل معرفة ما سيواجهني في الدرس أثناء الأداء.				
6	أستطيع أن أنفذ الخطة التي تضعها لي تدريسية المادة بجدية.				
7	من الصعب ان تكون لدي السيطرة الكافية على مستقبلي الرياضي.				
8	الرغبة في تحقيق الفوز تجعلني أبذل قصارى جهدي في الدرس أثناء الأداء.				
9	لا أستطيع منع أحد من أخذ دوري في الأداء.				
10	أحاسب نفسي عند الأداء الخاطئ.				
11	أدائنا الصحيح في كثير من الاحيان يرجع الى الحظ.				
12	أستطيع ان امثل كليتي ان واطبت على التدريب.				

13	قوة أفراد الشعبة يحدد اثناء الأداء.			
14	أفضل ان أكون طالبة جيدة بدلاً من ان اكون طالبة محظوظة.			
15	لا أعترف بوجود الحظ مطلقاً.			
16	الأحداث التي قد ترجع الى الصدفة تلعب دوراً هاماً في تحديد نتيجة الأداء.			
17	نكران الذات والتضحية توصلني الى النجاح دائماً.			
18	ممارستي استقبال الأرسال في كرة الطائرة تحسن من سرعة استجابتي واتخاذ القرارات.			
19	تدريسية المادة هي التي تعلمني الأداء الصحيح.			
20	عندما يبدأ الدرس أشعر أنني على اتم الاستعداد للقيام بواجبي.			
21	تدريبي وفق خطط طويلة المدى مهم لأحراز اداء جيد.			
22	ثقتي بقدراتي تجعلني اظهر بمستوى عالي مهما كانت العوامل الخارجية.			
23	تدريسية المادة هي التي توجهني لحل مشكلاتي.			
24	اذا شعرت بإجهاد فإنني اعتذر عن الاستمرار في الاداء.			
25	اشعر احيانا بالخوف من المنافس.			
26	يمكنني الحد من نتائج اخطائي في الاداء.			
27	اشعر دائماً بالخوف من الفشل حينما اتذكر دوري في الاداء.			
28	يرجع هبوط مستواي الى عدم اهتمام تدريسية المادة بي.			
29	يرجع هبوط مستواي الى عدم دراية تدريسية المادة بأساليب التدريس الحديثة.			

30				دائما اكون حريصا على تتبع توجيهات تدريسية المادة اثناء الاداء.
31				كثيرا ما توجه لي تدريسية المادة اللوم على اخطاء لم ارتكبها.
32				احرص على أن احقق الاداء الجيد بقدراتي اولا.
33				لا اتوقع تقدم مستواي مهما بذلت جهد اثناء التدريب.
34				انخفاض مستواي في الاداء يجعلني افكر احيانا انني طالبة سيئة الحظ.
35				يعتمد مستقبلي في الاداء كطالبة على التدريب المستمر.
36				ارى أنه من الافضل ان انفذ تعليمات تدريسية المادة بكل دقة ولو كانت على حساب زميلاتي.
37				أفضل ان اكون مثابرا في الاداء على ان اكون محظوظا.
38				اعتقد ان عدم توفر قاعات جيدة له دور كبير على عدم تطور الاداء.
39				عندما يفشل زميلي في الاداء احاول تخطي ذلك بنفسي.
40				إذا أحسنت الاستفادة من قدراتي فسوف اصل الى مستوى عال من الاداء.