

دور تقدير الذات في رفع مستوى الأداء المهاري لدى عينه من ممارسي الكرة الطائرة من فئة

الشباب خلال جائحة كوفيد 19

مي مشعل العتيبي، هيفاء كريم الجدعاني، سهام عوض السلمي

د. هاجر الجيلاني النوالي

ملخص البحث :

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين رفع مستوى الأداء المهاري بالكرة الطائرة لدى اللاعب قبل وبعد فترة الحجر الصحي لجائحة كورونا كوفيد19 وتقدير الذات و إلى معرفة مستوى تقدير الذات لدى اللاعب قبل وبعد فترة الحجر الصحي لجائحة كورونا كوفيد 19 للممارسين لكرة الطائرة وغير الممارسين.تم إجراء البحث على عينة عمدية من لاعبي الكرة الطائرة من الذكور والإناث وقد بلغ عددهم 32 .وقد قامت الباحثات ببناء استبانة تكونت من 19 عبارة مقسمة على محورين وهي 1/ تقدير الذات عند لاعبي كرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي 2/ التردد وعلاقته بتقدير الذات بعد فترة الحجر الصحي , تم استخدام المنهج الوصفي المسحي. توصل الباحثات إلى ثبات (0.947) .أظهرت النتائج لمعامل الارتباط بيرسون إلى وجود معامل ارتباط طردي ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين محور تقدير الذات والتردد . الكلمات المفتاحية :كوفيد 19 , تقدير الذات , الكرة الطائرة .

المقدمة ومشكلة البحث :

أظهرت منظمة الصحة العالمية بان الوضع الاستثنائي الذي نعيشه مؤخرا نتيجة العزل جراء الوباء العالمي كورونا كوفيد 19، جعل الناس تعيش وضعا صعبا خصوصا على المستوى الصحي، ما يحتم عليها ايجاد حلول للتخفيف من الأعباء المترتبة عنه، والتي من بينها النشاط الرياضي. عرفت (منظمة الصحة العالمية، 2019) بأن فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن من أعراض فيروسات كورونا أنها تسبب عددا لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخاصة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض كوفيد -19 وتعيش المملكة العربية السعودية اليوم

كغيرها من دول العالم حالة من المرض والوباء نتيجة دخول هذا فيروس معدي يسمى بالكورونا (19 COVID -).

أصبح الإعداد النفسي احد المقومات الأساسية لمكونات الألعاب الرياضية والذي كان في أغلب الأوقات (القول الفصل) في المنافلات والمنافسات والمسابقات الرياضية حيث أصبح التطور البدني والمهاري والخططي من الأمور الغير معقدة أمام اغلب المدربين. الا أن النواحي النفسية التي تحتاج دائما إلى التطور في التعامل مع اللاعبين وسيما مع لاعبين كرة الطائرة حيث تحتاج هذه اللعبة إلى نواحي نفسية كبيرة في كسب النقاط للعبة الكرة الطائرة وخصوصا بعد التعديلات الأخيرة التي دخلت على قانون اللعبة وبالتحديد في ما يخص استمرار احتساب النقاط بغض النظر عن أمر حيازة الأرسال .

تسعى الدراسات النفسية عموما إلى دراسة السلوك الإنساني وضبطه والتنبؤ به من أجل تحديد جوانب تطوره وذلك من خلال دراسة اهم جانب من جوانب شخصية الفرد ألا وهو مفهوم تقدير الذات لانه مركز نظام الشخصية و بنائها و تكوينها وبالتالي يساهم في تحديد قدراتها على التفاعل مع المجتمع بشكل فعال. وقد رأى علماء النفس الأوائل الذين تعرضوا لمفهوم تقدير الذات أن المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه. وعرفوا الذات بأنها ما يشار إليه من الكلام الدارج بضمائر المتكلم وكان "وليم جيمس " من أوائل علماء النفس الذين أولوا موضوع مفهوم الذات الصادرة في أبحاثهم حيث رأى أن الذات في المجموع الكلي لكل ما يمكن أن يرى الفرد انه له.

و أن مفهوم الذات يتحدد بنائه على إدراك الشخص لصفة أو صفات عامة يمكن أن تستند إليه باعتباره قوة متفاعل مع القوى الأخرى في البيئة والمحيط به ولما كانت هذه البيئة تتكون من المواقف والأشخاص والأحداث والعمليات التي كان من المتوقع أن تجد عدد في الصفات التي يمكن أن تستند إلى القدر الذي توجد به وكذلك من خلال ردود أفعال الآخرين تجاه أعماله وتصرفاته إن الذات هي جوهر الشخصية ومفهوم الذات هو حجر الزاوية فيها ومفهوم الفرد عن ذاته له تأثير على كثير من سلوكه وله علاقة مباشرة في شخصيته او صحته النفسية .

ولعل من أهم الموضوعات التي اصبح لها الدور الأبرز في عطاء اللاعبين موضوع مفهوم "تقدير الذات" الذي يعد من الناحية الإيجابية التي من الممكن أن تزيد من دافعية اللاعبين في

المباريات وخصوصاً أن كان لها علاقة بي بمنظورهم الشخصي لأنفسهم كلاعبين وتقديرهم للمهارات التي يمتلكونها مقارنة بغيرهم من اللاعبين .

وتشير ابتسام حسين في عام 2000 إلى أن مفهوم الذات لا يظهر إلا عندما يتفاعل الشخص مع الآخرين بدرجة كبيرة على عضوية الفرد في الجماعة فهو ينمو ويتبلور عن طريق الخبرات والتجارب ونمط العلاقات المتغيره من الفرد و المحيطين به.

أن الإنجازات الرياضية المتحققة على الصعيد الدولي جاءت نتيجة لتكامل قابليات المستوى الرياضي و التي تضم القدرات البدنية و المهارية و الخططية و التربوية و النفسية و غيرها و هذه القدرات يتطلب توافرها بقدر متكافئ نتيجة للترابط الوثيق فيما بينهما بالشكل الذي يجعل التدريب الرياضي يسير بخطى علمية ذات تأثير مجدي لجميع أفراد العملية التدريبية.

و من تلك القدرات ما يتعلق بالحالة النفسية و التي تلعب دوراً مهماً في العديد من الفعاليات الرياضية و منها لعبة الكرة الطائرة التي تتميز بتعدد مهاراتها و تسلسلها فضلاً عن ترابطها الذي يجعل اعتماد كل مهارة على التي تليها تسبقها و تؤثر في مستوى دقتها، مما يزيد من فاعلية العامل النفسي، و في هذا الخصوص فإن لعبة الكرة الطائرة تعد من الألعاب ذات الأنشطة الانفعالية التي يبرز فيها العديد من المواقف التنافسية التي تؤثر في شخصية اللاعب و تديره لذاته و بخاصة أن نتيجة مباريات الكرة الطائرة تتميز ما بين خاسراً للمباراة أو فائزاً فيها و لا توجد حلولاً وسطى فيها و هذا يشكل عبئاً نفسياً لكل المعنيين في اللعبة و منهم اللاعبين فإنهم في حالتهم الفوز و الخسارة ينتظرون رأياً في مستواهم الفني في المباريات و حتى في التدريب ليكون حافزاً معنوياً لبذل المزيد من العطاء فضلاً عن إمكانية تطابق تلك الآراء مع رأي اللاعب بنفسه لذاته سلبياً أو إيجابياً مما يؤثر في شخصية اللاعب و تقديره لذاته التي ينبغي أن تتطابق مع طموحاته و ما يتطلب أن تكون خبرات نجاح و الابتعاد عن خبرات الفشل و هذه النظرة الإيجابية تهئ لصاحبها القدرة على التعامل مع مفردات المباريات بأسلوب أكثر ملائمة قياسياً بمفهوم الذات السلبى.

و طبقاً لما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في الترف على مدى أهمية تقدير الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة و تقديرات أولئك اللاعبين و توقعاتهم لمستوياتهم البدنية و المهارية و مدى تطابقها مع المستوى الفعلي لهم بما يخدم بناء الشخصية و التقدير الموضوعي للاعبين تعزيز لشخصياتهم و

ايمانهم بالمستوى العقلي لهم بما يخدم بناء الشخصية و التقدير الموضوعي للاعبين تعزيزاً لشخصيتهم و ايمانهم بالمستوى الذي يمكن تحقيقه وصولاً إلى تحقيق إنجازات أفضل محلياً و دولياً..
ويلعب التدريب الرياضي دوراً مهماً في تطوير الجانب النفسي للرياضي من خلال مختلف السمات التي يؤثر فيها ((الإرادة، الثقة بالنفس، الشجاعة، تقدير الذات))، ومن أجل دراسة علاقة التدريب الرياضي بعنصر مهم من الجانب النفسي المتمثل في تقدير الذات ، قررنا البحث في هذا المجال وذلك عن طريق دراسة "دور تقدير الذات في رفع مستوى الأداء المهاري لدى عينه من ممارسي الكرة الطائرة من فئة الشباب خلال جائحة كوفيد 19"
(المبروك محمد أبو عميد 2012) .

يعتبر (بلال بونينة) إن مفهوم الذات من متغيرات الشخصية الهامة الذي يساعد على فهم السلوك الإنساني بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة ولما لتقدير الذات أثر بالغ على الممارسين لكرة الطائرة في رفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعب وفي ظل جائحة كوفيد 19 قد يتأثر مستوى الأداء المهاري لممارسين الكرة الطائرة لذلك من الواجب علينا تسليط الضوء على دور تقدير الذات في الرفع من مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة وفي ظل جائحة كوفيد 19.
أهمية البحث :

- إبراز دور تقدير الذات في الرفع من مستوى الأداء المهاري بالكرة الطائرة لدى اللاعب قبل وبعد فترة الحجر الصحي لجائحة كورونا كوفيد 19
- الإشارة أهمية تقدير الذات في الرفع من مستوى الأداء المهاري بالكرة الطائرة لدى اللاعب قبل وبعد فترة الحجر الصحي لجائحة كورونا كوفيد 19

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى:

- التعرف على العلاقة بين رفع مستوى الأداء المهاري بالكرة الطائرة لدى اللاعب قبل وبعد فترة الحجر الصحي خلال جائحة كورونا كوفيد 19 وتقدير الذات.
- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى اللاعبين الممارسين لكرة الطائرة وغير الممارسين قبل وبعد فترة الحجر الصحي خلال جائحة كورونا كوفيد 19

- الكشف عن مدى مساهمة رفع المستوى المهاري في الرفع من درجة تقييم اللاعبين لقدراتهم و مواهبهم العقلية والمستوى الأكاديمي الذي يطمحون إليه في ظل جائحة كوفيد 19.

تساؤلات البحث :

- تحاول الباحثات من خلال الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية :
- ماهو دور تقدير الذات في رفع مستوى الأداء المهاري لدى عينه من ممارسي الكرة الطائرة الطائرة من فئة الشباب خلال جائحة كورونا كوفيد ١٩ ؟
- مامستوى تقدير الذات عند لاعبي الكرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي؟
- مامستوى التردد وعلاقته بتقدير الذات بعد فترة الحجر الصحي ؟

مصطلحات البحث:

تقديرالذات :

عرّف سميث وماكي (2007) تقدير الذات بأنه "المفهوم الذاتي هو ما نعتقده عن أنفسنا. تقدير الذات هو التقييم الإيجابي أو السلبي للذات وكيف نشعر حيالها.

المستوى المهاري :

يقصد (بالإعداد) المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة ، ففي الألعاب الفردية يضع المدرب خطة التدريب بحيث يصل اللاعب إلى درجة عالية من ثبات دقة الأداء المهاري المطلوب بحيث يطمئن إلى مقدرة اللاعب على الأداء السليم أثناء المباريات

أما في الألعاب الجماعية والمنازلات فإن نجاح تحقيق الهدف من المباريات يتوقف دائما على إتقان العديد من المهارات التي تعتبر وسيلة تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية ، بل أن كثير من الأنشطة الرياضية يندمج فيها التنفيذ المهاري بالتنفيذ الخططي ، ومن هنا كان أهم ما يعمل المدرب على تحقيقه هو أن يقوم بتدريب اللاعب ليستطيع أن يؤدي المهارات في المباراة بصورة متقنة ودقيقة تحت ضغط المنافس ووفقا لظروف المباراة ولعدد أشكال هذه الظروف أثناء سير المباراة.

كرة الطائرة :

الكرة الطائرة (بالإنجليزية: Volleyball) هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

كوفيد 19 :

هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ديسمبر 2019. وقد تحوّل (كوفيد-19) الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من ثلاث أندية للكرة الطائرة وهم نادي الرائد , فريق أزورايت, فريق فينيكس.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت من 32 من إجمالي العدد الكلي 40 من لاعبي الكرة الطائرة من الإناث والذكور .
بلغ حجم عينة الدراسة 32 كانت خصائصهم الشخصية موزعة كما يلي:
✓ النادي:

الجدول (1): توزع عينة البحث حسب النادي			
النسبة المئوية%	التكرارات	التصنيف	
43.8	14	فريق ازورايت النسائي	النادي
28.1	9	فريق فينيكس النسائي	
28.1	9	نادي الرائد	

حيث كانت أعلى نسبة من أفراد العينة من فريق ازورايت النسائي بنسبة 43.8%، و28.1% من فريق فينيكس النسائي وبنفس النسبة الأخير من نادي الرائد.

حدود البحث :

الحدود الموضوعية :

أقتصرت هذه الدراسة للبحث في دور تقدير الذات في رفع مستوى الأداء المهاري لدى عينه من ممارسي الكرة الطائرة من فئة الشباب خلال جائحة كوفيد 19

المجال المكانية :

تم تطبيق هذه البحث في بعض النوادي بمدينة الرياض والتصميم .

المجال الزمني :

تم تطبيق البحث في الفترة من 23 / 10 / 2020 م إلى 29 / 11 / 2020م

الحدود البشرية :

أجريت الدراسة على (32) لاعبي الكرة الطائرة من الذكور والإناث .

أداة البحث :

قام الباحثات ببناء أداة إستبيان تكون من 19 عبارة مقسمة على محورين وهي المحور الأول / تقدير الذات عند لاعبي الكرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي ويتكون من 9 عبارات والمحور الثاني / التردد وعلاقته بتقدير الذات بعد فترة الحجر الصحي وتكون من 10 عبارات، وتم عرض الاستبيان على عدد (3) من المحكمين.

الصدق والثبات:

صدق الاتساق الداخلي:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي قوة الارتباط بين درجات كل عبارة أو سؤال من الأسئلة بالمحور التي ينتمي له، ودرجة ارتباط كل محور مع الدرجة الكلية للمقياس. ولأجل ذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين الأسئلة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي له، وكذلك بين درجة كل سؤال والدرجة الكلية للمقياس.

تشير نتائج التحليل الإحصائي لمعامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور الجانب النفسي والدرجة (0.05) إلى وجود معامل ارتباط طردي ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة الكلية لهذا المحور، كل سؤال والدرجة النهائية للمحور الذي تنتمي إليه وكذلك بين كل سؤال والدرجة الكلية بين درجات وهذا يشير إلى قوة صدق الاتساق الداخلي للمقياس، كما هو موضح في الجدول التالي : للمقياس،

الجدول (2) قيم الارتباط بين درجة كل فقرة والمجموعة الكلي للمحور

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة مع المحور	معامل ارتباط الفقرة مع المقياس	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة مع المحور	معامل ارتباط الفقرة مع المقياس
	التردد			تقدير الذات	
1	.820**	.683**	1	.886**	.846**
2	.775**	.616*	2	.663**	.723**
3	.546*	.534*	3	.886**	.846**
4	.954**	.843**	4	.680**	.744**
5	0.480	.518*	5	.575*	.668**
6	.768**	.683**	6	.777**	.871**
7	.662**	.736**	7	.589*	.661**
8	.598*	0.532*	8	.827**	.913**
9	.775**	.785**	9	.909**	.925**
10	.780**	.673**	10	.840**	.854**

* الارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 5%.

** الارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 1%.

الثبات:

تم استخدام أسلوب ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، ومن خلال الجدول (2) نلاحظ قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل تساوي (0.947) وهي تشير إلى أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

الجدول (3) معامل الثبات ألفا كرونباخ

المحور	ألفا كرونباخ	عدد الفقرات
تقدير الذات	0.937	10
التردد	0.888	10
المقياس	0.947	20

نتائج البحث ومناقشتها:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين محور تقدير الذات والتردد.

- هناك إنخفاض في عدد ساعات الممارسة للكرة الطائرة بعد فترة الحجر الصحي .
- هناك ثبات في أوقات ممارسة الكرة الطائرة قبل وبعد فترة الحجر الصحي .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الهدف من ممارسة الكرة الطائرة قبل وبعد فترة الحجر الصحي .

معيار الحكم على المتوسط الحسابي:

للإجابة على محوري الاستبانة الرئيسيين تم استخدام مقياس ليكرت (Likert Scale) الثلاثي في الإجابة على الأسئلة، وتم اعتماد طريقة تصحيح أسئلة الاستبيان بناء على ميزان ثلاثي (نعم - إلى حد ما - لا).

وكان المعيار الإحصائي للحكم في هذا المقياس هو اعتماد المتوسط الحسابي بحيث يحدد درجة دور تقدير الذات في رفع مستوى الاداء المهاري بالكره الطائرة حسب قيم المتوسط الحسابي كما في الجدول (4) الآتي:

الجدول(4): المعيار الإحصائي للحكم على مستوى المتوسط الحسابي

المستوى	المتوسط الحسابي
ضعيف	من 1 إلى 1.66
متوسط	من 1.67 إلى 2.32
عالي	من 2.33 إلى 3.0

✓ الجنس:

يظهر الجدول(5) تكرار ونسب توزع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.

الجدول (5): توزع عينة البحث حسب الجنس

التصنيف	التكرارات	النسبة المئوية%
ذكر	9	28.1
أنثى	23	71.9

من حيث الخبرة فقد توزعت عينة الدراسة بنسبة 71.9% إناث، و28.1% ذكور.

✓ العمر:

يظهر الجدول(6) تكرار ونسب توزع أفراد عينة الدراسة حسب العمر.

الجدول (6): توزع عينة البحث حسب العمر

التصنيف	التكرارات	النسبة المئوية%
العمر	1	3.1
	11	34.4
	20	62.5

توزع أفراد عينة الدراسة حسب العمر بنسبة 62.5% أعمارهم (من 23 إلى 28 سنة)،
34.4% (من 20 إلى 22 سنة).
✓ المستوى التعليمي:

يظهر الجدول (7) تكرار ونسب توزع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي.

الجدول (7): توزع عينة البحث حسب المستوى التعليمي

التصنيف	التكرارات	النسبة المئوية%
المستوى التعليمي	3	9.4
التعليم الجامعي	29	90.6

توزع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي بنسبة 90.6% تعليم جامعي، والباقي تعليم عام.

✓ الطول والوزن:

يظهر الجدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة حسب الوزن والطول.

الجدول (8): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة حسب الوزن والطول

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة
الوزن	62.594	13.2826	48.0	95.0
الطول	163.84	13.791	110	187

من الجدول أعلاه نجد أن متوسط الطول لدى العينة هو 163.84 بانحراف معياري 13.8،
ومتوسط الوزن 62.6 وبانحراف معياري 13.3.

مقارنات بين عادات ممارسة رياضة الكرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي وبعده

سؤال 1: هل تمارس رياضة الكرة الطائرة قبل وبعد فترة الحجر الصحي؟

يتبين من الجدول (9) أن غالبية (96.9%) العينة يمارسون رياضة كرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي. بينما هذه النسبة تغيرت لصالح من لا يمارسون رياضة كرة الطائرة بعد فترة الحجر الصحي فأصبحت نسبة من يمارسون 45.0% وما لا يمارسون 15.6% بعد أن كانت 3.1%.

الجدول (9) هل تمارس رياضة الكرة الطائرة قبل أو بعد فترة الحجر الصحي؟

بعد		قبل		الممارسة
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
15.6	5	3.1	1	لا
96.9	31	96.9	31	نعم
100.0	32	100.0	32	Total

سؤال رقم 2: كم ساعة في الأسبوع تمارس الكرة الطائرة قبل وبعد فترة الحجر الصحي؟
من أصل 32 يمثلون العينة 65.6% يمارسون الكرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي (من خمس ساعات وأكثر، و 21.9% (من ثلاث إلى أربع في الأسبوع)، و 12.5% (من ساعة إلى ساعتين في الأسبوع)، (أنظر الجدول (10)). بينما نلاحظ انخفاض ملحوظ في عدد ساعات الممارسة بعد فترة الحجر الصحي فأصبحت نسبة من يمارسون 21.9%، و 50.0% (من ثلاث إلى أربع في الأسبوع)، و 28.1% (من ساعة إلى ساعتين في الأسبوع)

الجدول (10) كم ساعة في الأسبوع تمارس الكرة الطائرة قبل وبعد فترة الحجر الصحي؟

بعد		قبل		ساعات الممارسة
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
28.1	9	12.5	4	من ساعة إلى ساعتين في الأسبوع
50.0	16	21.9	7	من ثلاث إلى أربع في الأسبوع
21.9	7	65.6	21	من خمس ساعات وأكثر
100.0	32	100.0	32	Total

سؤال رقم 3: ماهو الوقت المفضل لديك لممارسة الكرة الطائرة قبل وبعد الحجر الصحي ؟

نلاحظ من خلال الجدول (11) ثباتاً في أوقات ممارسة الكرة الطائرة قبل وبعد الحجر الصحي حيث من أصل 32 يمثلون العينة 87.5% كانوا يمارسون الكرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي (مساءً) و84.4% بعد الحجر الصحي، بينما 12.5% (صباحاً) قبل و15.6% بعد، (أنظر الجدول(11)).
الجدول (11) ماهو الوقت المفضل لديك لممارسة الكرة الطائر قبل وبعد الحجر الصحي ؟

بعد		قبل		وقت الممارسة المفضل
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
15.6	5	12.5	4	صباحاً
84.4	27	87.5	28	مساءً
100.0	32	100.0	32	Total

سؤال رقم 4: ماهو هدفك من ممارسة الكرة الطائرة قبل وبعد فترة الحجر الصحي ؟
يبين الجدول(12) أن 78.1 من العينة كان هدفهم من ممارسة الكرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي هو كسب اللياقة البدنية مقابل 21.9% كان هدفهم كسب اللياقة النفسية. وبذلك نلاحظ انتقال تغير في نسبة كسب اللياقة بعد الحجر إلى 62.5% وكسب اللياقة البدنية إلى 31.3%، وظهارة شخصين كان هدفهم إنقاص الوزن بنسبة 6.3% بعد أن كانت هذه النسبة مفقودة قبل الحجر.
الجدول (12) ماهو هدفك من ممارسة الكرة الطائرة قبل وبعد فترة الحجر الصحي ؟

بعد		قبل		الهدف من الممارسة
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
6.3	2	-	-	إنقاص الوزن
62.5	20	78.1	25	لكسب اللياقة البدنية
31.3	10	21.9	7	لكسب اللياقة النفسية
		100	32	Total

تحليل فقرات المقياس والإجابة على تساؤلات البحث:
التساؤل الرئيسي: ماهو دور تقدير الذات في رفع مستوى الأداء المهاري لدى عينه من ممارسي الكرة الطائرة الطائرة من فئة الشباب خلال جائحة كورونا كوفيد ١٩ ؟
ويتفرع عن هذا التساؤل تساؤلين فرعيين:

التساؤل الأول: مامستوى تقدير الذات عند لاعبي الكرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي؟
للإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثات باستخدام الإحصاء الوصفي، من خلال النسب المئوية، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأسئلة المتعلقة بمحور تقدير الذات.

الجدول (13) النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور تقدير الذات

المستوى	الترتيب	ع	س	نعم	إلى حد ما	لا	الفقرات
عالي	8	0.515	2.84	90.6	3.1	6.3	عادة ما اشعر بالراحة النفسية والسعادة عند ممارستي لكرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي.
عالي	3	0.296	2.91	90.6	9.4		اعتقد بأن اهدافي تتناسب تماماً مع مستوى قدراتي العقلية والرياضية قبل فترة الحجر الصحي
عالي	1	0.177	2.97	96.9	3.1		أبذل قصارى جهدي لتنمية مهاراتي بالكرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي.
عالي	7	0.421	2.88	90.6	6.3	3.1	أشعر با انني عضو له دور مهم في الفريق قبل فترة الحجر الصحي
عالي	4	0.390	2.91	93.8	3.1	3.1	أستطيع ضبط نفسي والسيطرة على تصارفاتي في المواقف الحرجة أثناء ممارسة الكرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي
عالي	5	0.296	2.91	90.6	9.4		اتمتع بقدر مقبول من اللياقة البدنية قبل فترة الحجر الصحي
عالي	2	0.246	2.94	93.8	6.3		اعتمد دائماً على نفسي ومهاراتي في مواجهة المواقف والمشكلات قبل فترة الحجر الصحي
عالي	10	0.672	2.50	59.4	31.3	9.4	يطلب أصدقائي في الفريق مساعدتي في حل مشاكلهم الرياضية قبل فترة الحجر الصحي
عالي	9	0.644	2.69	78.1	12.5	9.4	أهتم بمتابعة البرامج الرياضية المتخصصة بتعليم الكرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي
عالي		0.203	2.84	87.5	9.4	3.1	تقدير الذات

تم ترتيب فقرات مجال تقدير الذات عند لاعبي كرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي من الأكثر توافراً إلى الأقل توافراً بناءً على قيمة الوسط الحسابي، كما هو موضح في الجدول (12)، حيث كانت أكثر فقرة توافراً هي الفقرة الثالثة (أبذل قصارى جهدي لتنمية مهاراتي بالكرة الطائرة قبل فترة الحجر الصحي) ($M=2.97$) يشير إلى مستوى توافر عالي حيث أن 96.9% من العينة أجابوا بنعم على هذه الفقرة، وفي المرتبة الثانية الفقرة السابعة (اعتمد دائماً على نفسي ومهاراتي في مواجهة المواقف والمشكلات قبل فترة الحجر الصحي) ($M=2.94$) يشير إلى مستوى توافر عالي حيث أن 93.8% من العينة أجابوا بنعم على هذه الفقرة، أما الفقرة الأقل توافراً فهي الفقرة التاسعة (يطلب أصدقائي في

الفريق مساعدتي في حل مشاكلهم الرياضية قبل فترة الحجر الصحي) ($M=2.50$) يشير إلى مستوى توظيف متوسط حيث أن 78.1% من العينة أجابوا بنعم على هذه الفقرة.

التساؤل الثاني: مامستوى التردد وعلاقته بتقدير الذات بعد فترة الحجر الصحي؟

للإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثات باستخدام الإحصاء الوصفي، من خلال النسب المئوية، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأسئلة المتعلقة بمحور التردد وعلاقته بتقدير الذات بعد فترة الحجر الصحي.

الجدول (14) النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور التردد وعلاقته

بتقدير الذات بعد فترة الحجر الصحي

المستوى	الترتيب	ع	س	نعم	إلى حد ما	لا	العبارات
متوسط	9	0.693	1.81	15.6	50.0	34.4	أتردد عند استقبال الرسائل بعد فترة الحجر الصحي
متوسط	7	0.568	2.25	31.3	62.5	6.3	يمكنني أن أوجه ضربتي الساحقة إلى اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعيف بعد فترة الحجر الصحي.
عالي	2	0.483	2.66	65.6	34.4		أستطيع ان أمرر الكرة للمكان الذي أريده بعد فترة الحجر الصحي
عالي	6	0.568	2.50	53.1	43.8	3.1	أتحرك بالسرعة المناسبة أثناء ممارسة الكرة الطائرة بعد فترة الحجر الصحي
عالي	5	0.567	2.53	56.3	40.6	3.1	أتميز بالدقة في تمرير الكرة الطائرة بعد فترة الحجر الصحي.
متوسط	8	0.762	2.00	28.1	43.8	28.1	أجيد الضرب الساحق السريع أثناء ممارسة الكرة الطائرة بعد فترة الحجر الصحي
ضعيف	10	0.701	1.66	12.5	40.6	46.9	يصعب علي الحركة للخلف أثناء ممارسة الكرة الطائرة بعد فترة الحجر الصحي.
عالي	3	0.492	2.63	62.5	37.5		من السهل أن أتحرك في أي اتجاه في الملعب أثناء ممارسة الكرة الطائرة بعد فترة الحجر الصحي.
عالي	1	0.634	2.72	81.3	9.4	9.4	لو كنت في موقف حرج أثناء اللعب يمكنني التصرف بعد فترة الحجر الصحي.
عالي	4	0.615	2.59	65.6	28.1	6.3	أستطيع أن أعمل دفاعاً ناجحاً ضد أي كرة مضروبة أتجاهي بعد فترة الحجر الصحي.
عالي		0.291	2.33	47.2	39.1	13.8	التردد وعلاقته بتقدير الذات بعد فترة الحجر الصحي

تم ترتيب فقرات مجال التردد وعلاقته بتقدير الذات بعد فترة الحجر الصحي عند لاعبي كرة الطائرة من الأكثر توافراً إلى الأقل توافراً بناءً على قيمة الوسط الحسابي، كما هو موضح في الجدول (14)، حيث كانت أكثر فقرة توافراً هي الفقرة التاسعة (لو كنت في موقف حرج أثناء اللعب يمكنني التصرف بعد فترة الحجر الصحي) ($M=2.72$) يشير إلى مستوى توافر عالي حيث أن 81.3% من العينة أجابوا بنعم على هذه الفقرة، وفي المرتبة الثانية الفقرة الثالثة (أستطيع ان أمرر الكره للمكان الذي أريده بعد فترة الحجر الصحي) ($M=2.66$) يشير إلى مستوى توافر عالي حيث أن 65.6% من العينة أجابوا بنعم على هذه الفقرة، أما الفقرة الأقل توافراً فهي الفقرة التاسعة (يصعب علي الحركة للخلف أثناء ممارسة الكرة الطائرة بعد فترة الحجر الصحي) ($M=1.66$) يشير إلى مستوى توظيف متوسط حيث أن 12.5% من العينة أجابوا بنعم على هذه الفقرة.

التوصيات :

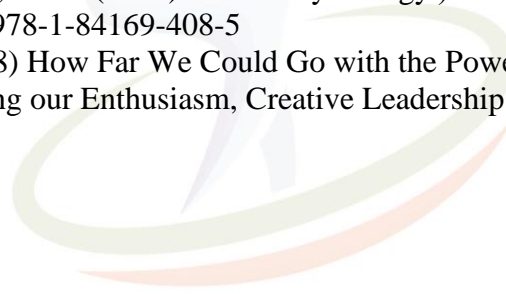
- بالأعتماد على نتائج البحث تم وضع التوصيات التالية :
- عمل العديد من الأبحاث والدراسات التي تساعد لاعبي الكرة الطائرة في رفع المستوى المهاري خلال جائحة كورونا كوفيد 19 .
- تكتيف البرامج التوعوية عن دور تقدير الذات في رفع مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة .
- أهمية الوعي بتقدير الذات للاعبي الكرة الطائرة خلال جائحة كورونا كوفيد 19 .
- الالتجاء إلى أساليب و وسائل التدريب الإقتراضي التي توفرها الأكاديميات المعترف بها عالمياً خلال جائحة كورونا كوفيد19 وذلك لتعويض نقص التدريب الحضوري وبذلك يتم الرفع بمستوى تقدير الذات والثقة بالنفس .
- 5المساعدة في إقامة برامج ودورات تساعد في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة خلال جائحة كورونا كوفيد 19 .

قائمة المراجع العلمية

1. الطرابلسي، هالة، عبدالعزيز وآخرون (2020) مدى وعي مجتمع منطقة مكة المكرمة بأهمية ممارسة النشاط البدني داخل المنزل أثناء الحجر الصحي في ظل جائحة كوفيد 19 (ع 7) حفر الباطن :المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية.

2. عبدالنور، شوال، و حشايشي، عبدالوهاب. (2018). العلاقة بين تقدير الذات ودافعية الانجاز لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية: دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الرابعة متوسط متوسطة معنصر ميلاد: ولاية أم البواقي .مجلة التحدي: جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
3. مهدي، يوسف ، عشيرة ، العلاقة بين تقدير الذات و دافعية الإنجاز لدى تلاميذ أقسام الرياضة . جامعة حسيبة بن بوعلي .
4. عثمان، ناجي محمد عمر، و أبو عميد، المبروك محمد .(2012). مفهوم الذات مهارية وعلاقته بالأداء الفعلي لدى لاعبي الكرة الطائرة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة طرابلس، طرابلس.
5. بوذينه، بلال وآخرون (2012) علاقة التدريب الرياضي بتقدير الذات لدى لاعبي كرة الطائرة صنف الناشئين 15- 16 سنة ، جامعة الجزائر .
6. مصطفى حسن باهي و إخلاص محمد عبد الحفيظ : الإحصاء و قياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون طبعة، 2000، ص83
7. عمار بوحوش : مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر . 1995، ص123
8. محي الدين مختار : بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر . 1995، ص47
9. أحمد العكور* .(2014). تأثير تعليم مسابقات الكرة الطائرة في تحسين المهارات التعليمية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
10. جافر هاني .(2008) الإعداد المهاري .جامعة سوهاج.
11. كتاب قانون الكرة الطائرة صفحة 16 موقع الاتحاد الدولي للكرة الطائرة نسخة محفوظة 08 يوليو 2017 على موقع واي باك مشين.
12. العلوان ، بشير (2015) مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات مهارية لاعبي الكرة الطائرة الأندية دول المشرق العربي، مجلة جامعة القدس المفتوحة (م 3) (ع 12) شرين الأول.

13. بومدين , سنوسي , زينب ,جلولي (2020) الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي ,مجلة التمكين الاجتماعي (م 2) (ع 2) جوان
14. المهدي , يوسف ,عشيرة دراسة عن علاقة بين تقدير الذات و دافعية الانجاز لدى تلاميذ أقسام رياضة و دراسة. مجلة المنظومة الرياضية .
15. أبو عميد , محمد المبروك (2012) مفهوم الذات المهارية وعلاقته بالأداء الفعلي لدى لاعبي الكرة الطائرة ,كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ,جامعة طرابلس , طرابلس , ليبيا.
16. Hewitt, John P. (2009). Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press .224–217 صفحات .ISBN 978-0-19-518724-3
17. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2009). Oxford handbook of positive psychology. Oxford library of psychology.
18. Smith, E. R.; Mackie, D. M. (2007). Social Psychology)Third.(9 / Hove: Psychology Press. ISBN 978-1-84169-408-5
19. 10/Haddadi, A (.2018) How Far We Could Go with the Power of Our Creative Mind by Maximizing our Enthusiasm, Creative Leadership and Agility..



IJSPS