

سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية وعلاقتها بدقة أداء

المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة

أ.د ناهده عبد زيد الدليمي سراب طالب حسين سجي كريم حسين

جامعة بابل-كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، فضلا عن إيجاد العلاقة بين كل سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، واستعملت الباحثات المنهج الوصفي بالأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لعينة البحث البالغ عددها (40) طالبا يمثلوا طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل للعام الدراسي (2011-2012)، واستعملت الباحثات أدوات البحث العلمي المناسبة وإجراء تجربة استطلاعية مصغرة لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة ومقياس تقدير الذات المهارية قيد البحث، وبعد استخراج البيانات ومعالجتها إحصائيا ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها، خرجت الباحثات باستنتاجات عدة من أهمها تمتع أفراد عينة البحث بمقدار جيد من تقدير الذات المهارية، فضلا عن ظهور علاقة ارتباط معنوية بين كل من سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصت الباحثات التأكيد على اهتمام المدرسين بتطوير سرعة الاستجابة الحركية في أثناء الوحدات التعليمية لمادة الكرة الطائرة وذلك الارتباط المباشر في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، مع ضرورة التأكيد على مدرس المادة في إدخال التمرينات المهارية الخاصة بتطوير دقة أداء المهارات الدفاعية في أثناء الوحدات التعليمية.

Response speed motor skill and self-esteem and their relationship strictly defensive performance skills Volleyball
A. D. Nahida Abdul Zaid al-Dulaimi, a mirage Hussein student Saja Karim Hussein
Babylon University - Faculty of Physical Education

Research Summary

The research aims to identify the speed of response of motor and self-esteem and the accuracy of performance skills defensive volleyball, as well as finding the relationship between each response speed motor and self-esteem precisely performance skills defensive volleyball, and used researchers descriptive approach style survey and relations relational to the research sample's (40) students represent students fourth stage in the Faculty of Physical Education at the University of Babylon for the academic year (2011-2012), and is used researchers research tools appropriate and make the experience of an exploratory mini tests the speed of response kinetic accuracy performance skills defensive volleyball and measure self-esteem skills under discussion, and after extracting and processing data statistically and then displayed and analyzed and discussed, exited the researchers conclusions several of the most important that members of the research sample by good self-esteem skills, as well as the emergence of correlation correlation between each of the response speed motor and self-esteem skills accurately performance skills defensive volleyball in the sample search, In light of these findings recommended researchers emphasize the interest of teachers to develop a rapid response kinetics during educational units of a substance volleyball and that the direct link in the accuracy of performance skills defensive volleyball, while emphasizing subject teacher in introducing exercise skills for the development of accurate performance skills defense during modules.

الباب الأول

1-التعريف بالبحث:

1-مقدمة البحث وأهميته:-

تتميز لعبة كرة الطائرة بالمواقف والحالات الكثيرة والمتغيرة اذ يتم الانتقال من الحالات الهجومية إلى الحالات الدفاعية وبالعكس بسرعة عالية مما يتطلب إعدادا مكتمل الجوانب من حيث الجوانب (البدنية والحركية والنفسية تمكن اللاعب من السيطرة على مهاراته الهجومية والدفاعية في الملعب والتصرف فيها بالشكل الأمثل، إذ أن طبيعة الأداء في لعبة الكرة الطائرة يتميز بالإيقاع السريع الأمر الذي يفرض على اللاعب التكيف والاستعداد لتلك المواقف ومنها قدرات بدنية وحركية ومهارية وعقلية تتناسب مع المتغيرات التي تشهدها المباريات لاسيما الحاسمة منها والمقاربة النتائج .

وتعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة التي لا تخلو منها أي لعبة أو فعالية رياضية وتختلف الألعاب أي لعبة أو فعالية رياضية وتختلف الألعاب والفعاليات فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهارية والخطية لكل لعبة أو فعالية وتظهر أهميتها في الكثير من الألعاب التي تتميز بطبيعتها الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المنافسة ومن هذه الألعاب هي لعبة الكرة الطائرة التي تؤدي فيها سرعة الاستجابة الحركية دوراً مهماً في الأداء المهاري الهجومي والدفاعي وتشكل مع باقي القدرات البدنية والحركية إحدى الأسس المهمة في حسم مواقف اللعب إذ لا بد من أن يتميز اللاعب المدافع في الكرة الطائرة بقصر زمن من خلال توقعه المسبق للكرة وتركيز انتباهه على اللاعب المهاجم، وان دراسة الجانب النفسي تعد ذا أهمية خاصة المجال الرياضي، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية للاعب والتعرف على السلبي والايجابي منها يفيد في تطوير الأداء مما يؤثر في الانجاز والتفوق، ويعد(مفهوم الذات)اتجاهها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية، أي كعملية يدرك الفرد وخلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على النحو الانفعالي، كما أن تقدير الذات هو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه كونه

مصدر للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين أو هو التنظيم الإدراكي الانفعالي التي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل، إذ أن الفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي يفتقر إلى الثقة في قدراته، متوقعا أن سلوكه الخاص ومستوى أدائه سيكون منخفض ويعمل على افتراض انه لا يمكن النجاح.

ومن هنا تكمن أهمية البحث لدراسة سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات مهارية لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل وإيجاد العلاقة بين كل منهما وبين دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:-

تعد مادة الكرة الطائرة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية أحد الجوانب الهامة في العملية التعليمية، إذ يتطلب من الطالب إتقان المهارات الأساسية لهذه اللعبة ومن هذه المهارات الأساسية لهذه اللعبة ومن هذه المهارات هي المهارات الدفاعية التي تحتاج عند أدائها إلى صفات أو قدرات بدنية وحركية عدة ومن هذه القدرات هي سرعة الاستجابة الحركية التي تعد من أهم القدرات التي تسمح للاعب الكرة الطائرة بالتقدم في مستوى أدائه، إذ تمثل مكانة متميزة في تنفيذ الأداء المهاري الدفاعي بالكرة الطائرة نتيجة التعديلات والتغيرات في القواعد القانونية لها وما صاحبها من تغير في إيقاع اللعب الذي اتسم بالسرعة والتغير المفاجئ، كما يعد تقدير الذات من الحالات أو السمات النفسية المهمة في الأداء مثل تلك المهارات، فاكتساب الطالب خبرات جديدة يزداد أمنا وثقة بالنفس بإتقانه المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة وتحريك جسمه وقدرته على التحكم في حركاته أو مهاراته الدفاعية، ومن خلال متابعة الباحثات للوحدات التعليمية لمادة الكرة الطائرة للمرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل كونهما إحدى طالبات هذه المرحلة، لاحظتنا وجود ضعف واضح في سرعة الاستجابة الحركية عند أداء المهارات الدفاعية في أثناء تطبيقها في حالة اللعب مما يعطي تقدير قد يكون غير جيد لذات الطالب، لذا ارتأت الباحثتان معرفة

العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات وبين دقة أداء بعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

3-1 أهداف البحث:- يهدف البحث إلى:-

1- التعرف على سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات ودقة أداء بعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

2- التعرف على طبيعة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

3- التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

4- التعرف على طبيعة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية.

4-1 فروض البحث:

1- توجد علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة .

2- توجد علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

3- توجد علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:- طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة بابل للعام الدراسي(2011-2012).

2-5-1 المجال الزمني:- المدة من 2011/11/1 ولغاية 2012/3/1.

3-5-1 المجال المكاني:- قاعة كلية التربية الرياضية –جامعة بابل.

الباب الثاني

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم سرعة الاستجابة الحركية:-

تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهارية والخطية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المناقشة وقد اختلفت الآراء حول تعريف سرعة الاستجابة الحركية وأقسامها، إذ عرفت بأنها "قدرة الفرد على الاستجابة الحركية للمثير معين في أسرع زمن ممكن وتتكون من سرعة رد الفعل والسرعة الحركية"⁵⁹، كما تعني سرعة الاستجابة الحركية "الربط بين زمن المرجع وزمن الحركة إلى أنها عبارة على الزمن الكلي الذي ينقض ما بين حدوث المنبه والمثير والانهيان من إتمام الحركة أو العمل"⁶⁰، وعرفت أيضا بأنها "قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن"⁶¹، وفي تعريف آخر ذكرت سرعة الاستجابة الحركية بأنها عبارة عن "كل ما يرد بأنها كل ما يرد به الكائن الحي على تتبعه أعضاء الحس فقد تكون استجابة لفظية أو انفعالية أو الاحتفاظ بوضعية الجسم أو احد أطرافه إذ قد تكون بالكف عن الحركة بدل من القيام بها"⁶²، وتوجد عوامل تؤثر في سرعة الاستجابة الحركية من أهمها:-⁶³

1-العمر والجنس. 2-الاستعداد. 3-تأثير إشارة البدء وقوة المثير.

4-تأثير عدد المستقبلات المثيرة. 5-التغذية والتدريب والتعب.

⁵⁹-انتصار عويد: قياس وتقويم الاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 89.

⁶⁰- محمد حسين علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982، ص 132.

⁶¹- عبد علي نصيف (وأخرون): الميازرة، بغداد مطبعة دار الحكمة 1990، ص 107.

⁶²-جلال كمال ناصر: تأثير بعض التمرينات المفبركة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري في الملاكمة رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999، ص 67.

⁶³- ساكوف أ(ب): سرعة رد الفعل كدالة اللاعبات النفسي المميز موسكو دار الثقافة الرياضية والبدنية للنشر، 1990، ص 214.

ومن خلال ما تقدم ترى الباحثات بان سرعة الاستجابة الحركية هي مجموع زمن رد الفعل وزمن الأداء الحركي، أي أنها الزمن الذي يستغرق منذ لحظة ظهور المثير ووصوله إلى المراكز العصبية إلى لحظة الانتهاء من الأداء الحركي

2-1-2 أهمية سرعة الاستجابة الحركية في الكرة الطائرة:-

تعد سرعة الاستجابة الحركية من المتطلبات المهمة لدى لاعب الكرة الطائرة الذي يتعرض لمواقف سريعة ومفاجئة متعددة ومختلفة لتعقيد خلال تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية مما يتطلب من اللاعبين استجابات سريعة عند ظهور المثير والذي تمثله الكرة أو اللاعب في هذه اللعبة مع إكمال الاستجابة على وفق متطلبات اللعبة وقانونها، لذلك يتطلب من اللاعب امتلاك سرعة استجابة حركية صحيحة في الوقت المناسب تتلائم مع المواقف المختلفة، ويذكر بهذا الخصوص "إن التخطيط الدفاعي الجيد يبني على قدرة اللاعب المدافع في سرعة تحليل الحالات المتوقع حدوثها واختيار الاستجابة الدفاعية المناسبة وبمنتهى السرعة لتعود إلى التوقع الحركي، لذا يتطلب الدفاع وتوقع المكان المبلي للهدف على أساس المعلومات الجارية والموجودة آنذاك ومن ثم القيام بالاستجابة الحركية من أجل أن يتزامن الانجاز مع الوصول إلى الهدف بنقطة محددة مسبقاً".⁶⁴ ، كما أن سرعة الاستجابة الحركية ضرورية للاعب الكرة الطائرة فهو يحتاج إلى التكيف والتحول السريع لما سيقوم به المنافس وهذا يعتمد على سرعة حركته باتجاه وأوضاع مختلفة وكذلك القدرة على الدوران والتخليق والدرجة دون هبوط مستواه المهاري والبدني وان تنفيذ واجب الحركة يلزم متطلبات عديدة منها سرعة رد الفعل وسرعة التحرك وضبط الجسم والدقة الحركية فاللاعب يكون مشغولاً لتحديد مسار الكرة وسرعتها وموضع هبوطها، كذلك يتطلب منه اختيار الاستجابة المناسبة ضمن قوانين اللعبة، وان هذا التعاقب والتتابع للمحركات في اللعبة هو الاستجابة الفردية للاعب الذي تواجهه مشكلة.⁶⁵ ، وتمتاز المهارات الدفاعية بالقدرات البدنية والنفسية التي تؤدي

⁶⁴- علي سهيان صخي الكعبي: التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بأداء المهارات الدفاعية للاعب الحر للكرة الطائرة رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004 ، ص65 .

⁶⁵- عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص94.

إلى سرعة في التنفيذ والرشاقة في القفز والاقتراب من الكرة والدقة من التوجه وتعد سرعة الاستجابة الحركية من أهم القدرات البدنية التي لها تأثير ايجابي كبير في دقة أداء المهارات الدفاعية لذا نرى اغلب الباحثين يؤكدون على أهمية هذا المتغير يوصفه عاملا مهما يجب أن ينتبه له.

2-1-3 مفهوم تقدير الذات:-

يعد مفهوم الذات (النفس) الحجر الأساس في بناء الشخصية لما له من أهمية خاصة في فهم ديناميكية الشخص وتوافقه الذهني ، فهو الذي يجعل المتعلمون يختلفون فيما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرتهم للعالم الذي حولهم.⁶⁶، وان شخصية المتعلم تنمو على عدة مراحل أولها مرحلة الرضاعة فأول ظهور لمفهوم الذات لدى الطفل يأتي من خلال تفاعله مع بيئته فضلا عن الإحساس بالذات الجسمية التي تنمو من الإحساسات العضوية التي تترك أثارها في نفسه وطريقته المميزة لإدراك جسمه.⁶⁷، بعدها يتدرج عند الطفل بالتطور باتجاه الاستقلالية وتنتقل علاقته من البيت إلى المدرسة فعند وصول الطفل إلى عمر المراهقة وما بعدها يبدأ بالتطور لانجاز الواجبات وإحساسه بالاستقلالية وتفكيره بالذات باستعمال القيم والاتجاهات المحددة.⁶⁸، وقد أكد الباحثون أن مفهوم الذات يكون ويتطور عند مراحل الحياة التي يعيشها المتعلم ويمارس خبراته فيها، والوعي بالذات يبدأ بطيئاً عند تفاعل المتعلم مع بيئته.⁶⁹، ويصبح على درجة من الاستقرار في الحياة منذ الطفولة المتأخرة وأن التقدم في النمو ويؤدي إلى زيادة في الاستقرار ويصبح مفهوم المتعلم عن نفسه أكثر مقارنه للتغير.⁷⁰، و توجد إبعاد عدة لتقدير الذات وهي:-⁷¹

⁶⁶- ماجد زهران: التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب، 1977، ص 98.

⁶⁷-سيد محمد غنيم: النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، مجلة عالم الفكر، الكويت، وزارة الإعلام، المجلد 7، العدد 3، 1967، ص 91.
⁶⁸-David D . jaccaue under stauding moter develofment in children macmillan public shing comfang . in tiana university. 1984,p112.

⁶⁹-محمد محمود الحيلة واحمد يوسف قواسمة: الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الأردن، ج1، العدد1، مجلة البحوث التربوية، 1994، ص 80.

⁷⁰-سوين . ريتشارد علم الأمراض النفسية والعقلية (ترجمة)، احمد عيد العزيز القاهرة، دار النهضة العربية، 1979، ص 356.

⁷¹-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص 634.

1-الذات الواقعية. 2-تقبل الذات. 3-الذات الإدراكية. 4-الذات البدنية. 5-الذات الأخلاقية. 6-الذات الشخصية. 7-الذات الأسرية. 8-الذات الاجتماعية. 9-نقد الذات.

2-1-4المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة:-

تعد المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة من المهارات المهمة والصعبة من خلال تكرارها في اللعب واعتماد الفريق عليها سواء في حالات الدفاع أو الهجوم وكذلك دقة متطلباتها من المكونات البدنية في القوة العضلية وقدرات رد الفعل والتركيز والتوازن والسرعة الحركية والمرونة وسرعة رد الفعل والقدرة على التحكم والشجاعة في إنقاذ الكرة وتشمل المهارات الدفاعية ما يأتي:-

2-1-4-1مهارة استقبال الإرسال:-

يحتاج بناء الهجوم الناجح والمؤثر إلى عملية استقبال الإرسال على النحو الدقيق ومحدد، إذ أن مهارة استقبال الإرسال تعد من المهارات المهمة وبنفس الوقت هناك صعوبة في إتقانها لذلك تم اللجوء إلى التخصص أي وجود لاعبين متخصصين في عملية استقبال الإرسال نظراً للتطور المهاري للعبة وتعلم أنواع جديدة من الإرسالات المؤثرة مثل الإرسال الساحق وكذلك سمح قانون اللعب باستقبال الإرسال من الأعلى وإدخال اللاعب يطلق عليه اللاعب الحر في المنطقة الخلفية تكون واجباته الدفاع عن الإرسال والدفاع عن الملعب فقط واستقبال الإرسال هو دفاع ضد إرسال المنافس ويطلق عليه التمرير من الأسفل وتعد من المهارات الفنية الأساسية الدفاعية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة وفي حالة حدوث خطأ فيه يعطى الفريق المنافس المجال في اكتساب نقطة والقيام بهجوم مضاد على فريقه، أما في حالة الاستقبال الجيد فيتيح الفرصة على فريقه إجراء هجوم جيد ضد الفريق المنافس، وظهرت طريقة استقبال الإرسال في السنوات الأخيرة بلاعبين متخصصين في كل فريق في هذه المهمة لأنها صعبة ومهمة.⁷² واستقبال الإرسال هو عملية الدفاع عن الكرة المرسل من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل

⁷² - سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، ط1 عمان، دار دجلة ناشرون وموزعون، 2006 ، ص268

في الملعب وذلك بامتصاص سرعة الكرة وقوتها وتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين.⁷³، وتتطلب استقبال الإرسال صفات بدنية وخطوية ومهارية ونفسية متنوعة كغيرها من المهارات الأساسية الأخرى إذ ينبغي أن يتمتع بها اللاعب المستقبل منها القوة والسرعة والتوازن ورد الفعل لغرض الانتقال من مكان إلى آخر وكذلك الانتباه من خلال متابعة اللاعب المرسل والدقة في أداء المهارة فضلا عن قابلية اللاعب على التركيز إذ أن قابليات التركيز ورد الفعل والتوازن من العوامل التي تؤدي دوراً مهماً في عملية الاستعداد لاستقبال الإرسال.⁷⁴

2-4-1-2 مهارة حائط الصد:-

هي إحدى المهارات الأساسية في الكرة الطائرة التي يؤديها لاعب أو اثنان أو ثلاثة من المنطقة الأمامية مواجهاً للشبكة أو بالقرب منها وذلك بالوثب إلى الأعلى مع مد الذراعين للاعتراض الكرة المضروبة سابقاً من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.⁷⁵، ولمهارة حائط الصد متطلبات بدنية ومهارية وخطوية وغيرها شأنها شأن بقية المهارات الأساسية الأخرى فلاعبى الصد ينبغي تمتعهم بقدر كافي من عنصر القوة وسرعة رد الفعل والرشاقة ونظراً لتنوع تشكيلات الهجوم وزيادة أطوال اللاعبين وكذلك الصفات البدنية العالية ، هذه العوامل مجتمعة عززت الجوانب الهجومية لذلك صار من الضروري ان تكون هنالك خطوط دفاعية قوية أولها حائط الصد لتخفيف قوة الهجوم من الفريق المنافس كذلك يعد وسيلة مهمة لإحباط عزم لاعبين الفريق المنافس من خلال منع مهاجمين من ضرب الكرة ساحقاً فوق الشبكة.⁷⁶، ولأهمية هذه المهارات بدأت المنتخبات العالمية وحتى العربية بإعداد لاعبين متخصصين وخاصة في مركز(3) ويسمى اللاعب الذي يقف في هذه المنطقة بلاعب الارتكاز على أن يمتاز هذا اللاعب بطول القامة والقوة وسرعة رد الفعل الذي تمكنه من القدرة على تغطية ملعبه وذلك بمساعدة زملائه من يمينه ويساره .

⁷³-أكرم زكي خطابية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 . عمان، دار الفكر . 1996 ، ص175.

⁷⁴ - قاسم حسين وعبد علي نصيف: ميادئ علم التدريب، ط1 بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة بغداد ، 1987، ص228.

⁷⁵-أكرم زكي خطابية: المصدر السابق نفسه، ص95.

⁷⁶-Keith nicholls , modern volley ball printed in great briation , 1987, p.89

2-1-4-3 مهارة الدفاع عن الملعب:-

يقصد بالدفاع عن الملعب إنقاذ الكرة المضروبة من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتميرها بالذراعين أو بذراع واحدة سواء كانت التمير من الأسفل أو من الأعلى.⁷⁷ كما في الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضرباً ساحقاً من الفريق المنافس أو الكرة المرتدة من حائط الصد ومناولتها وتوجيهها إلى اللاعب المعد للقيام بالهجوم ويعرف أيضاً بالدفاع عن الملعب بأنه "انتقال الكرة المضروبة ضرباً ساحقاً عن الفريق المنافس المرتدة من حائط الصد وتميرها من أسفل إلى الأعلى بتوجيهها للزميل في الملعب"⁷⁸، ومن هنا تتجلى أهمية هذه المهارة الدفاعية للتساوي مع مهارات الهجوم وحيث المثل الرائد (الدفاع أمام الهجوم) فمهما كان الفريق متمكناً في الهجوم فإنه يكون بلا جدوى إذا لم يكن متمكناً من الدفاع عن الملعب.⁷⁹ وتعد هذه المهارة من المهارات الدفاعية المهمة في لعبة الكرة الطائرة، إذ تستعمل الدفاع ضد الهجوم الساحق من الفريق المنافس وحماية الملعب خلف حائط الصد وكذلك خلف المهاجمين من فريقه فتسمى أحياناً بالتغطية.⁸⁰ كما تعد مهارة الدفاع عن الملعب صمام الأمان للفريق ضد هجوم الفريق المنافس وهي الخط الدفاعي الثاني بعد حائط الصد، وإن أي خطأ أو تأخر في التحريك لانقاذ الكرات المضروبة أو الساقطة تؤدي إلى خسارة نقطة وعدم القدرة على بناء حطة هجومية مضادة ويحتاج اللاعبون إلى قدرات بدنية وحركية وعقلية متنوعة يجب أن يتصفوا بها لأداء المهارة بدقة تامة منها قدرات التوقع الحركي وسرعة رد الفعل والاستجابة الحركية السريعة والدقيقة والإحساس والإدراك والانتباه والتركيز والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة والثقة بالنفس والجرأة لإنقاذ الكرات بعيدة عن طريق استعمال أنواع الدفاع المختلفة.⁸¹ كما تعد مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب

⁷⁷-سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الإرسال، استقبال الإرسال، الإعداد، الدفاع عن الملعب، ج2، ط1 عمان، دار دجلة، 2010، ص 263.

⁷⁸- أكرم زكي خطابية: المصدر السابق نفسه، ص132.

⁷⁹-مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة العلمية بكرة الطائرة، مهارات، خطط، اختبارات بدنية ومهارية، قياسات جسمية، انتقاء، معاقين، تحكيم، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص102.

⁸⁰-البن وديع فرج: دليل المدرس والمدرّب واللاعب، جامعة الإسكندرية، كلية التربية البدنية، 1990، ص53.

⁸¹- ناهده عبد زيد الدليمي وحيدر عبد الرضا: متابعة الكرة الهجومية المرتدة من حائط الصد وعلاقتها بنتائج مباريات الكرة الطائرة، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية صفي الدين، جامعة بابل، 2010، ص 40.

المهارات في الكرة الطائرة، إذ تتطلب من اللاعب المدافع أن يتمتع بمستوى عالي من القوة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لمدة طويلة ومن ثم التحمل والشجاعة في استعمال الجسم بدحرجات والطيران والغطس لإنقاذ الكرات البعيدة والصعبة.⁸²

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة حسين عبد الزهرة الفتلاوي (2002)⁸³

عنوان الدراسة (الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة).

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع الاستجابة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة، فضلاً عن التعرف على طبيعة العلاقة بين الاستجابة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبين أندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة، واجري البحث على عينة من لاعبي أندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة للموسم الرياضي (2001-2002) والبالغ عددها ثمانية أندية والمتمثلة بـ (80 لاعباً متمثلة بـ) الحدود والكرخ والبحري والكوفة والصناعة والمصافي والجيش) وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة الارتباطية كما استعمل الباحث مقياس مفهوم الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة ومقياس الاستجابة الانفعالية إذ قام بتوزيع استمارات المقياسين على عينة البحث الأساسية إذ قام بأجراء المعالجات الإحصائية الضرورية، أما استنتاجات الدراسة فكانت هي ظهور الاستجابة الانفعالية على لاعبي الدور الممتاز للكرة الطائرة بثلاثة مؤشرات (استجابة انفعالية واطئة) وكذلك وجود الذات المهارية بثلاث مؤشرات لدى لاعبي الدوري الممتاز للكرة الطائرة ذات مهارة عالية وذات مهارة واطئة كما توصل اللاعب إلى ظهور فروق معنوية في واقع الذات المهارية للاعب الدوري الممتاز بالكرة الطائرة.

⁸²-سعد قطب ولؤي غانم: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985، ص71.
⁸³-حسين عبد الزهرة الفتلاوي: الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2002.

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:-

استعملت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة مشكلة البحث، فالمنهج الوصفي يعتمد "على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وتعبيراً كمياً"⁸⁴، أما دراسة العلاقات الارتباطية فهي "دراسة غير سببية تحاول اكتشاف عدة عوامل مرتبطة بمشكلة البحث والتعرف على العوامل التي لها ارتباط بالمشكلة من دون الحاجة إلى تأسيس سبب أو اثر"⁸⁵.

3-2 مجتمع البحث وعينه:-

حددت الباحثات مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل للعام الدراسي (2011-2012) والبالغ عددهم (114) طالباً، واختارت الباحثات عينة البحث البالغ عددها (40) طالباً بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة، من مجتمع البحث المتجانس الذي بلغ عدده (83) طالباً بعد أن استبعدت الباحثتان عدد من أفراد مجتمع البحث بلغ عدده (31) طالباً، لتحقيق التجانس والمستبعدون هم:-

- 1- الراسبون والمؤجلون وعددهم طالبين (2).
- 2- المعلمون وعددهم (6) طلاب.
- 3- الطالبات لان حدود البحث تخصص بالطلاب فقط وعددهن (23) طالباً وبهذا بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (48.19%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً، وكما هو مبين في الجدول (1).

⁸⁴ - إسماعيل خليل: أسس فلسفة التربية الرياضية، ط1، عمان دار دجلة ناشرون وموزعون، 2010، ص111.

⁸⁵ - وجيه محبوب: أصول البحث العلمي ومنهجه، ط2 عمان، دار المناهج، 2005، ص250.

جدول (1)

يبين مواصفات مجتمع البحث وعينته

المتغيرات	العدد	العدد الكلي لمجتمع البحث	حجم المجتمع المتجانس	عينة البحث	النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية
الراسبون	2	114	83	40	48.19%	25
المعلمون	6					
الطالبات	23					
المجموع	31					

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

3-3-1 الوسائل البحثية:-

استعانت الباحثات بالوسائل البحثية الآتية (المصادر والمراجع العربية والأجنبية والمقابلات الشخصية⁸⁶* والملاحظة والاختبارات والقياس).

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:-

استعانت الباحثات بالأدوات والأجهزة الآتية (ملعب الكرة الطائرة قانوني بارتفاع شبكة (2,43) متر وكرات طائرة قانونية عدد (6) وشريط قياس معدني وساعة توقيت (2) وصفارة عدد (1) وأقماع بلاستيكية (4) وحاسبة علمية يدوية عدد (1) واستمارات تسجيل البيانات واستمارات تقويم دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

3-4 إجراءات البحث:

3-4-1 اختيار مقياس الذات المهارية بالكرة الطائرة:-

تم اعتماد مقياس الذات المهارية المعد من الباحث حيدر محمود عبود⁸⁷، وهو مقياس مقنن ومستعمل على مواصفات العينة نفسها ويكون القياس من (24) فقرة*

* أجريت الباحثات مجموعة من المقابلات الشخصية مع بعض السادة الخبراء والمختصين ينظر الملحق (1).

لقياس الذات المهارية في الأداء الدفاعي بالكرة الطائرة وتكون الإجابة حسب البدائل التي تكون من خمسة بدائل وهي (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) إذ تكون درجات هذه البدائل هي كالآتي (1،2،3،4،5).

3-4-2 اختيار اختبار سرعة الاستجابة الحركية:-

من أجل قياس سرعة الاستجابة الحركية لدى أفراد عينة البحث قيد البحث وبعد الاطلاع على العديد من المصادر والبحوث ذات العلاقة استعانت الباحثتان باختبار مقنن ومستعمل في بحوث سابقة⁸⁸، وهو يقيس سرعة الاستجابة الحركية للاعب الكرة الطائرة والاختيار هو كما يأتي:-

1- اختبار سرعة الاستجابة لحركات الرجلين لدى لاعب الكرة الطائرة.

- اسم الاختبار:- سرعة الاستجابة لحركات الرجلين لدى لاعب الكرة الطائرة.
- الهدف من الاختبار:- قياس سرعة الاستجابة لحركات الرجلين لدى لاعب الكرة الطائرة .

- مواصفات الأداء :-توضع أربعة أقماع بحيث تكون المسافة بين النقطتين (A) وكل قمع في (3) أمتار وهي المسافة التي حددها الخبراء يقف المختبر في النقطة (A) في وضع الاستعداد لأداء أي مهارة وعند سماع إشارة البدء يتحرك إلى القمع (1) وذلك باستعمال الحركات الجانبية ليلاص القمع بيده ثم يرجع بنفس الحركة إلى القمع (A) ثم الرجوع للخلف إلى القمع (2) مروراً بالنقطة (A) ليلاص الأقماع بيده ثم إلى القمع (3) مروراً بالنقطة (A) ثم إلى النقطة البداية (A) وعندها يقوم المسجل بإيقاف ساعة التوقيت ويسجل زمن الأداء .

- شروط الأداء:- عند أداء التحرك الجانبي (اليمين واليسار) يجب على اللاعب المحافظة على شكل التحرك الدفاعي ليلائم ظروف المنافسة (تقاطع) الخطوة أو زحف بالقدمين بدون تقاطع .

87- حيدر محمود عبود محمد: تأثير استراتيجي التعلم التعاوني والتنافسي في تطوير مفهوم الذات المهارية والأداء الدفاعي بالكرة الطائرة رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية 2011، ص63.

* ينظر الملحق (2) .
88- سهيل جاسم جواد المسلماوي: تأثير منهج تدريبي (بالتفصيل) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (17-18) سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2006، ص86

-طريقة التسجيل:يسجل اللاعب المختبر الزمن اعتباراً من إطلاق إشارة البدء ومن الوصول إلى نقطة البداية مروراً بلمس الأقماع الأربعة ويسجل الزمن بالثانية،

3-4-3اختيار اختبارات دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة قيد البحث:

اعتمدت الباحثات في اختيار الاختبارات الخاصة بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة على الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت على عينات مماثلة لعينة البحث، وبعد اطلاع الباحثات على العديد من المصادر والبحوث ذات العلاقة بموضوع البحث، اعتمدت الباحثات اختبارات مهارية لقياس دقة أداء المهارات الدفاعية قيد البحث وهي اختبارات مقننة ومستعملة على مواصفات عينة البحث نفسها في بحوث سابقة،والاختبارات هي كما يأتي:-

1-اختبار تقويم دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل من الوقوف بالكرة الطائرة.⁸⁹

-اسم الاختبار:-دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل من الوقوف بالكرة الطائرة.
-الهدف من الاختبار:-قياس دقة أداء استقبال الإرسال من الأسفل من الوقوف بالكرة الطائرة.

-الأدوات المستعملة:-ملعب الكرة الطائرة قانوني وكرات قانونية عدد(5)وشريط ملون لتقسيم الملعب.

-مواصفات الأداء:-يقف اللاعب المختبر في المنطقة(أ)ويستقبل الكرة من المرسل محاولاً توجيهها إلى المنقطة التي يقف فيها اللاعب المعد بوصفه هدفاً ويكرر الأداء في المنطقة (ب)والمنطقة(ج) لكل منطقة(3) محاولات.

-شروط الأداء:-يؤدي اللاعب المختبر استقبال الإرسال على وفق الشروط القانونية لأداء المهارة.

-طريقة تسجيل الدرجات:-يؤدي اللاعب المختبر(3)محاولات من كل منطقة ويكون حساب الدرجات كما يأتي:-

-الكرة الموجهة إلى الهدف (اللاعب المعد). (4) درجات

⁸⁹ - علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ متعلم ، تدريب ، تحليل ،قانون، القاهرة ، دار الفكر العربي 1999 ص18.

-الكرة داخل المربع الذي يقف فيه الهدف. (3)درجات

-الكرة البعيدة عن الهدف وداخل منطقة الهجوم . (1) درجة

-استقبال الكرة الخاطئ. (صفر) درجة

-الدرجة الكلية للاختبار هي(36) درجة.

2-اختبار تقويم دقة أداء حائط الصد الدفاعي بالكرة الطائرة.⁹⁰

-اسم الاختبار:-دقة أداء حائط الصد الدفاعي بالكرة الطائرة.

-الهدف من الاختبار:-قياس دقة أداء حائط الصد الدفاعي بالكرة الطائرة.

-الأدوات المستعملة:-ملعب الكرة الطائرة قانوني وكرات قانونية عدد(5) وشريط

ملون لتقسيم الملعب.

-مواصفات الأداء:-يقف اللاعب المختبر في المركز (ج) جاهز لأداء حائط الصد

في الوقت الذي يصعد المدرس فوق مصطبة في الجهة المقابلة لأداء الضرب

المالحق

-شروط الأداء:-يؤدي اللاعب المختبر ثلاث محاولات في كل منطقة (2،3،4)

وتحسب المحاولة الدفاعية (الصحيحة فقط)

-طريقة تسجيل الدرجات:-يأخذ اللاعب المختبر درجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة

وتكون الدرجة الكلية(27) درجة.

3-اختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية بالكرة الطائرة.⁹¹

-اسم الاختبار:-دقة أداء الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية بالكرة الطائرة.

-الهدف من الاختبار:-قياس دقة أداء الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية.

-الأدوات المستعملة:-ملعب الكرة الطائرة قانوني وكرات قانونية عدد(5) وشريط

ملون لتقسيم الملعب.

-مواصفات الأداء:-يقف اللاعب جاهزا للدفاع ضد الكرات المضروبة ضربا ساحقا

في المركز(1) ويقف المدرب في الملعب المقابل على مصطبة لأداء الضرب

⁹⁰ - احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة ، اختبارات تخطيط السجلات ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر

العربي، 1991، ص40.

⁹¹ -حيدر محمود عبود مصدر سبق ذكره، 2011، 65.

الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب المختبر بأداء الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية.

-شروط الأداء:-يعطى لكل لاعب مختبر(3) محاولات لكل منطقة(1،6،5) بحيث تكون الدرجة الكلية(27) درجة، أما في حالة خروج الكرة المدافعة إلى الخارج فيعطى (صفر) للمحاولة

-طريقة تسجيل الدرجات:-يأخذ اللاعب المختبر درجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة.

3-5 التجربة الاستطلاعية:-

وهي " دراسة تجربة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه يهدف اختبار أساليب البحث وأدواته"⁹²، لذلك قامت الباحثات بإجراء تجريبيتين استطلاعتين أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2012/1/4 على عينة مكونة من(28) طالبا تم اختبارهم عشوائياً إذ كان الغرض من إجراء هذه التجربة هو معرفة مدى تفهم الطلاب لفقرات المقياس، فضلا عن معرفة الوقت المستغرق لتطبيق المقياس مع إيجاد الأسس العلمية للمقياس، أما التجربة الاستطلاعية الثانية فقد تم إجرائها بتاريخ 2012/1/8 على عينة مكونة من(15) طالبا تم اختبارهم عشوائياً، وكان الغرض من إجراء هذه التجربة هو معرفة مدى تفهم الطلاب لمفردات الاختبارات قيد البحث، فضلا عن معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات قيد البحث، مع إيجاد الأسس العلمية للاختبارات قيد البحث، وقد أجريت التجريبتين في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية- جامعة بابل.

3-6 الاسس العلمية لمقياس الذات المهارية والاختبارات قيد البحث:

3-6-1 صدق المقياس والاختبارات قيد البحث:

استعملت الباحثات الصدق الظاهري الذي " هو الإشارة إلى مدى ما يبدو إن المقياس يقيسه، أي إن المقياس يتضمن فقرات يبدو أنها على صلة بالمتغير الذي

⁹² - مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ج1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984، ص 79.

يقاس وان مضمون المقياس متفق مع الغرض منه.⁹³، وتم تحديد الصدق الظاهري للمقياس باعتماد آراء (7) من السادة الخبراء والمختصين* عندما عرض عليهم المقياس لتحديد صلاحية فقراته، وقد اتفقوا على أن المقياس صادق ويقبى تقدير الذات المهنية لدى عينة البحث، ولإيجاد صدق الاختبارات قيد البحث قامت الباحثات باعتماد صدق المحتوى، إذ تم عرض الاختبارات قيد البحث على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين**، وقد اجمعوا على إن هذه الاختبارات تتمتع بدرجات صدق عالية وكما هو مبين في الجدول (2).

3-6-2 ثبات المقياس والاختبارات قيد البحث:-

للتحقق من ثبات المقياس استعملت الباحثات الاختبار وإعادة الاختبار، إذ تم تطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية الأولى البالغة (28) طالباً، ومن خارج عينة البحث بتاريخ 2012/1/4، وتم إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى على العينة نفسها بفواصل زمني قدره (7) أيام وفي نفس المكان والزمان وتحت الظروف نفسها، ومن ثم قامت الباحثات باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين إذ كانت قيمة معامل الارتباط (0.89) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة () عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (26) وهذا مؤشر على ثبات عال للمقياس، وللحصول على معامل ثبات الاختبارات قيد تم إجراء الاختبارات مرتين على عينة التجربة الاستطلاعية الثانية البالغ عددها (15) طالباً، وقد تم إجراء الاختبارات بتاريخ 2012/1/8، ثم أعيد تطبيق الاختبارات بعد (7) أيام وهي " فترة مناسبة لإعادة الاختبار".⁹⁴ وكما هو مبين في الجدول (2).

3-6-3 موضوعية المقياس والاختبارات قيد البحث:-

يقصد بالموضوعية بها "التحرر من التحيز أو عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام، وترتبط الموضوعية بطريقة التصحيح أكثر من ارتباطها

⁹³-مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999، ص70.

*ينظر الملحق (1).

**ينظر الملحق (1).

⁹⁴-نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية. جامعة الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر 1981 ص134.

بالاختبار نفسه، ويرافق لكل اختبار طريقة التصحيح التي تشمل الإجابات الصحيحة أو الخاطئة ويطلق عليها دليل تصحيح الأخطاء"⁹⁵، ويكون المقياس الذي يشتمل على مفردات الاختيار من متعدد مثلاً موضوعياً سواء اجري يدوياً أم آلياً لأن تصحيحها واستخراج نتائجها لا يتأثران بذاتية المصححين المستعملين مفاتيح التصحيح، ولإيجاد موضوعية الاختبارات قيد البحث، اعتمدت الباحثات على درجات محكمين اثنين* واستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجاتهما، وكما هو مبين في الجدول(2).

جدول(2)

يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات قيد البحث

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	0.87	0.91
تقدير الذات المهارية	درجة	0.93	0.92
استقبال الإرسال	درجة	0.88	0.89
الدفاع عن الملعب	درجة	0.90	0.88
حائط الصد	درجة	0.89	0.91

7-3 الوسائل الإحصائية:-

استعملت الباحثات الوسائل الإحصائية الآتية:- (96:97)

-النسبة المئوية. -الوسط الحسابي. -الانحراف المعياري. -معامل ارتباط البسيط (بيرسون).

⁹⁵ -مصطفى محمود الإمام (وآخرون):التقويم والقياس ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990،ص 147-148.

* المحكمان هما:- 1- د.سهيل جاسم 2- دننيل عبد الكاظم

⁹⁶ - محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ط 1، عمان: مؤسسة الوراق، ص 137.

⁹⁷ -وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي.التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب، 1999 ، ص102، 155 ، 279 ، 272 .

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية

المعالم الإحصائية الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
سرعة الاستجابة الحركية/ ثانية	9.67	0.59	6%
تقدير الذات المهارية / درجة	76.95	4.14	5.38%
دقة استقبال الإرسال/ درجة	22.28	3.54	15%
دقة الدفاع عن الملعب/ درجة	19.39	3.48	12%
دقة حائط الصد / درجة	19.52	3.49	12.75%

يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث، إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية هو (9.67) ثانية بانحراف معياري (0,59) ومعامل اختلاف (6%)، أما في مقياس تقدير الذات المهارية فقد أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدى أفراد عينة البحث هو (76.95) درجة بانحراف معياري (4.14) ومعامل اختلاف (5.38%)، في حين كان الوسط الحسابي لاختبار دقة أداء استقبال الإرسال لدى أفراد عينة البحث هو (22.28) درجة وبانحراف معياري (3.54) ومعامل اختلاف (15%)، كما أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لاختبار دقة أداء الدفاع عن الملعب لدى أفراد عينة البحث هو (19.39) درجة بانحراف معياري (3.48)

ومعامل اختلاف(12%)، أما اختبار دقة حائط الصد فقد أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي هو (19.52) وبانحراف معياري (3.49) ومعامل اختلاف (12.75%).

2-4 عرض نتائج علاقة الارتباط بين سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

1-2-4 عرض نتائج علاقة الارتباط بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

جدول(4)

يبين قيمة معامل الارتباط بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية

المعالم الإحصائية الاختبارات	قيمة (ر) المحسوبة	نوع الدلالة
دقة استقبال الإرسال	0,71	معنوي
دقة الدفاع عن الملعب	0.76	معنوي
دقة حائط الصد	0.69	معنوي
*قيمة(ر)الجدولية= (0.304) عند مستوى دلالة(0.05) وتحت درجة حرية(38).		

يبين الجدول(4) نتائج قيم معامل الارتباط(ر)بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث، إذ أظهرت النتائج أن قيم معامل الارتباط(ر)المحسوبة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية جاءت على التوالي وهي(0.71، 0.76، 0.69)وهي قيم اكبر من قيمتها الجدولية البالغة(0.304) عند مستوى دلالة(0.05) وتحت درجة حرية(38) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث، وتعزو الباحثات سبب هذه النتائج إلى وجود الخبرة لدى عينة البحث ومعرفتهم للمعلومات السابقة التي تؤهلهم من الاستجابة السريعة لكل حالة من حالات الملعب، إذ أن الاستجابة المناسبة تتأثر بالمعلومات السابقة مما جعلهم يستطيعون اختيار المواقف الملائمة في الدفاع عن هجوم لاعب الفريق المنافس، لان "سرعة الاستجابة الحركية ضرورية للاعب المدافع فهو يحتاج إلى سرعة التحرك وإدراك

ما سيقوم به الفريق المنافس.⁹⁸، وكذلك أن علاقة الارتباط بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء حائط الصد الدفاعي كانت معنوية ويعزى السبب إلى سهولة تنفيذ هذه المهارة وسرعة الانتقال بين المراكز لان الطالب يمتلك إعداداً بدنياً ومهارة جيدة لأداء وتنفيذ حائط الصد، فسرعة الاستجابة الحركية الضرورية لأداء مهارة حائط الصد فاللاعب يحتاج إلى التكيف والتحول السريع ومراقبة ما يقوم به المنافس وهذا يعتمد على سرعة تحرك اللاعب لان مهما كان حائط الصد متكامل وفعال وعلى درجة عالية من الأداء المهاري فهناك مهاجم يستطيع اختراق حائط الصد بشتى الطرق فكلما قصر زمن سرعة الاستجابة الحركية استطاع اللاعب أن يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب لاسيما العاب الخداع التي يقوم بها المنافس.⁹⁹ ، وتشكل سرعة الاستجابة الحركية عنصراً مهماً لحائط الصد، فضلاً عن تمتعه بدقة الملاحظة وحسن التصرف والثقة بالنفس وعدم الخوف من قوة الضربة الهجومية فاللاعب الذي يستطيع عمل حائط صد ناجح فسوف يحصل على نقاط كثيرة لطريقة مما يؤثر على الفريق المهاجم ويشتت انتباهه ويؤدي إلى عدم تركيزه وإرباكه، إذ يعد حائط الصد الخط الدفاعي ضد هجمات المنافس لذا يتطلب جهداً سريعاً وبوقت قصير للرد على هجوم المنافس وهذا يحتاج إلى انتباه وتركيز واستعداد لمواجهة المنافس ومراقبة طول فترة اللعب للقيام بالموقف الدفاعي المناسب الذي يؤدي إلى تقليل نسبة نجاح هجوم المنافس.

4-2-2 عرض نتائج علاقة الارتباط بين تقدير الذات مهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

⁹⁸-ساكوف أب.سرعة رد الفعل كدالة للإعداد النفسي المميز ، موسكو ، دار الثقافة الرياضية والبدنية للنشر ، 1990،ص78.

⁹⁹ - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات تطبيق، ط1، الإسكندرية ، منشأة المعارف 1999،ص93 .

جدول (5)

يبين قيمة معامل الارتباط بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية

المعالم الإحصائية الاختبارات	قيمة (ر) المحسوبة	نوع الدلالة
استقبال الإرسال	0.68	معنوي
الدفاع عن الملعب	0.54	معنوي
حائط الصد	0.61	معنوي
*قيمة (ر) الجدولية = (0.304) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (38).		

يبين الجدول (5) نتائج قيم معامل الارتباط (ر) بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث، إذ أظهرت النتائج أن قيم معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية جاءت على التوالي وهي (0.68 ، 0.54 ، 0.61) وهي قيم أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.304) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (38) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى عينة البحث، وتعزو الباحثات سبب هذه النتائج إلى وجود من الخبرة والممارسة لهذه المهارات بالإضافة إلى العمر الزمني لديهم يكون أكبر مما هو عليه عند بقية المراحل الدراسية وهذا يعني ازدياد عامل النضج العقلي والمعرفي الأمر الذي ساعد على إن يكون لطلاب الصف الرابع القدرة العالية على تقدير الذات، إذ أن "الفرد إذا كان يعزو إنجازاته ويستمد تعزيزات سلوكه من ذاته، فيتوقع منه في هذه الحالة درجة مرتفعة من تقدير الذات مقارنةً بآخر لا يحصل على تعزيزات لتقديره لذاته نتيجة لاعتقاده أنه يحقق ما يحقق، ويعجز عن تحقيق ما يعجز عنه لا اعتماداً على قدرته وإمكانياته بل اعتماداً على العوامل الخارجية، ويصبح تقديره لذاته بوصفه فرد فعال منجز تقدير ضئيل" 100.

100 - صفوت فرج: القياس النفسي، ط3، القاهرة، الأنجلو المصرية، 1997، ص9.

4-2-3 عرض نتائج علاقة الارتباط بين سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

جدول (6)

يبين قيمة معامل الارتباط بين سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية

المعالم الإحصائية الاختبارات	قيمة (ر) المحسوبة	نوع الدلالة
تقدير الذات المهارية+ سرعة الاستجابة الحركية	0.72	معنوي
*قيمة (ر) الجدولية= (0.304) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (38).		

يبين الجدول (6) نتائج قيم معامل الارتباط (ر) سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية لدى عينة البحث، إذ أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء استقبال الإرسال وهي (0.72) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.304) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (38) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين هاذين المتغيرين، وتعزو الباحثات سبب هذه علاقة الارتباط المعنوية بين هاذين المتغيرين إلى أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعد نفسه ذا قيمة وأهمية، إذ أن تقدير الذات هو تقييم يضعه الفرد لذاته وحسب ما يتم إدراكها الآخرون من وجهة نظره، ولما كانت الذات هي مركز الشخصية التي تتجمع حولها كل النظم الأخرى، وهي التي تمد الشخصية بالتوازن والثبات، فإن تحقيق الذات هو الغاية التي ينشدها الفرد، يعني تحقيق الذات أفضل أشكال التوازن والتكامل والامتزاج المتجانس لجميع جوانب الشخصية، ومن هذه الجوانب هو الجانب البدني المتمثل بسرعة الاستجابة الحركية التي تعد من أهم القدرات البدنية التي لابد توافرها لدى المتعلم أو لاعب الكرة الطائرة ولاسيما عند أدائه المهارات الدفاعية، إذ أن سرعة الاستجابة الحركية هي "إدراك سريع لفهم الواجب الحركي للقيام بتنفيذه، وهي قدرة اللاعب للاستجابة لمثيرات المحيط والتي يتم استلامها من قبل الأعصاب الحسية إلى قشرة الدماغ ثم

ترسل إلى العضلات عن طريق الأعصاب الحركية والاستجابة لهذه المثيرات وبأسرع ما يمكن، وتعتمد سرعة الاستجابة الحركية على زمن رد الفعل الذي هو الفترة الزمنية بين المثير ولحظة بداية الاستجابة"¹⁰¹.

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1الاستنتاجات:

- 1-تمتع أفراد عينة البحث بمقدار جيد من تقدير الذات المهارية.
- 2- تمتع أفراد عينة البحث بمقادير لا بأس بها في دقة أداء المهارات الدفاعية قيد البحث.
- 3-ظهر علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث.
- 4-ظهر علاقة ارتباط معنوية بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث.
- 5-ظهر علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية لدى أفراد عينة البحث.

5-2التوصيات:-في ضوء النتائج البحث توصي الباحثان بما يأتي:-

- 1-التأكيد على اهتمام المدرسين بتطوير سرعة الاستجابة الحركية في أثناء الوحدات التعليمية لمادة الكرة الطائرة وذلك الارتباط المباشر في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.
- 2-التأكيد على تدعيم قيمة تقدير الذات المهارية للطلاب من خلال وسائل التهيئة النفسية المتمثلة(الأحاديث الحيوية وتأييد المسجلين، ووضوح الهدف).
- 3-ضرورة التأكيد على مدرس المادة في إدخال التمرينات المهارية الخاص بتطوير دقة أداء المهارات الدفاعية في أثناء الوحدات التعليمية.

2-عبد علي نصيف(وأخرون).مصدر سبق ذكره، ص107.

- 4- أن يخصص وقت ضمن الوحدة التعليمية المقررة للمرحلة الرابعة لتطوير دقة أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إلى جانب اللعب والتحكيم.
- 5- إجراء دراسات أخرى مشابهة على الطالبات في الكرة الطائرة وعلى عينات أخرى في العاب أخرى.

المصادر

- احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه: دليل المدرب في الكره الطائرة، اختبارات تخطيط السجلات، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1991.
- إسماعيل خليل: أسس فلسفة التربية الرياضية، ط1، عمان دار دجلة ناشرون وموزعون، 2010.
- أكرم زكي خطايبة: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، عمان، دار الفكر، 1996.
- الين وديع فرج: دليل المدرس والمدرب واللاعب، جامعة الإسكندرية، كلية التربية البدنية، 1990، ص53.
- انتصار عويد: قياس وتقويم الاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- جلال كمال ناصر: تأثير بعض التمرينات المفبركة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري في الملاكمة رسالة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
- حسين عبد الزهرة الفتلاوي: الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2002.
- حيدر محمود عبود محمد: تأثير استراتيجى التعلم التعاونى والتنافسى فى تطوير مفهوم الذات المهارية والأداء الدفاعى بالكرة الطائرة رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية 2011.

- ساكوف أ.ب.سرعة رد الفعل كدالة للإعداد النفسي المميز، موسكو، دار الثقافة الرياضية والبدنية للنشر، 1990.
- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1 عمان، دار دجلة ناشرون وموزعون، 2006 .
- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الإرسال، استقبال الإرسال، الإعداد، الدفاع عن الملعب، ج2، ط1 ، عمان، دار دجلة، 2010.
- سعد قطب ولؤي غانم: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985.
- سوين. ريتشارد: علم الأمراض النفسية والعقلية (ترجمة)، احمد عبد العزيز، القاهرة، دار النهضة العربية، 1979.
- سيد محمد غنيم: النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، مجلة عالم الفكر، الكويت، وزارة الإعلام، المجلد7 ، العدد3، 1967.
- سهيل جاسم جواد المسلماوي: تأثير منهج تدريبي (بالثقل) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (17-18) سنة، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2006.
- صفوت فرج: القياس النفسي، ط3، القاهرة، الأنجلو المصرية، 1997.
- عصام الوشاحي: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي ، نظريات تطبيق ، ط91، الإسكندرية ، منشأة المعارف 1999.
- علي سهبان صخي الكعبي: التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بأداء المهارات الدفاعية للاعب الحر للكرة الطائرة رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2004.
- عبد علي نصيف (وآخرون): المبارزة ، بغداد مطبعة دار الحكمة 1990.

- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ ، تعليم ، تحليل ،قانون، القاهرة، دار الفكر العربي . 1999 .
- قاسم حسين وعبد علي نصيف: مبادئ علم التدريب، ط1 بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- ماجد زهران: التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب، 1977.
- مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ج1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ط1 ،عمان: مؤسسة الوراق، 2002.
- محمد حسين علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد محمود الحيلة واحمد يوسف قواسمة: الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في الأردن، ج1 ، العدد1 ، مجلة البحوث التربوية، 1994.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر، 1999.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة العلمية بكرة الطائرة ، مهارات، خطط، اختبارات بدنية ومهارية، قياسات جسمية، انتقاء، معاقين، تحكيم، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001.
- مصطفى محمود الإمام(وآخرون) : التقويم والقياس ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية . جامعة الموصل: مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، 1981 .

ناهده عبد زيد الدليمي وحيدر عبد الرضا:متابعة الكرة الهجومية المرتدة من حائط الصد وعلاقتها بنتائج مباريات الكرة الطائرة ، مجلة العلوم الإنسانية ، كلية التربية صفي الدين، جامعة بابل، 2010.

-وجيه محجوب:أصول البحث العلمي ومنهاجه،ط2 عمان، دار المناهج، 2005.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي.التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل:دار الكتب، 1999.

-David D. jaccaue under stauding moter develofment in children macmillan public shing comfang . in tiana university. 1984.

-Keiith nicholls , modern volley ball printed in great briation , 1987.

الملحق (1)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم مقياس الذات والاختبارات قيد البحث بالكرة الطائرة وتمت معهم المقابلات الشخصية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د.محمود داود الربيعي	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة بابل-كلية التربية الرياضية
2	د محمد جاسم الياسري	أستاذ	الاختبارات والقياس	جامعة بابل- كلية التربية الرياضية
3	د0مازن عبد الهادي	أستاذ	تعلم حركي	جامعة بابل- كلية التربية الرياضية
4	د0 عامر سعيد الخيكاني	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بابل- كلية التربية الرياضية
5	د0ياس علوان التميمي	أستاذ	علم النفس التربوي	جامعة بابل- كلية التربية الرياضية
6	د0حيدر عبد الرضا	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	جامعة بابل- كلية التربية الرياضية
7	د0سهيل جاسم	أستاذ مساعد	الكرة الطائرة	جامعة بابل- كلية التربية الرياضية

الملحق (2)

يبين مقياس الذات المهارية للمهارات الدفاعية للاعب بالكرة الطائرة

المرحلة الدراسية:

اسم الطالب:-

عزيزي الطالب:

يرجى الإجابة على عبارات المقياس وذلك بوضع علامة صح أمام بدائل الإجابة التي تصف حالتك لدقة، وان تكون الإجابة بصدق عن كل عبارة وفي ضوء ما تشعر به وتنطبق عليك.....مع الشكر والتقدير

ت	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	دائما
1	أتحرك بالسرعة المناسبة لعمل حائط الصد.				
2	يصعب علي الحركة للخلف عند قيامي باستقبال الإرسال.				
3	بعد الدفاع يمكنني أن أتحرك للمكان المناسب للتغطية.				
4	أتردد عند استقبال الإرسال.				
5	يصعب علي عمل حائط صد جيد.				
6	من السهل علي أن أتحرك في أي اتجاه في الملعب للقيام بعملية الدفاع عن الملعب.				
7	تحركاتي الدفاعية في الملعب دقيقة.				
8	لا أحب أداء المهارات التي فيها سقوط على الأرض.				
9	استطيع أن استقبل أي إرسال مهما كان صعبا.				
10	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن أداء واجباتي الدفاعية.				
11	عندما اعمل حائط صد للضارب الذي أمامي اصد الكرة منه.				
12	أصعب أنواع الدفاع عندي هو الدفاع من الطيران.				
13	دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد.				
14	يصعب علي أن أوجه استقبالي إلى اللاعب المعد في المكان المناسب له.				
15	استطيع أن اعمل دفاع ناجح صد أي كرة مضروبة تجاهي.				
16	أدفع في مركزي فقط ولا أجيد الدفاع في باقي المراكز في الملعب.				
17	يعرف اللاعب المنافس الضارب مدى خطورتي على الشبكة عند أدائي لحائط الصد				
18	يمكنني التصرف في أثناء اللعب حتى لو كنت في موقف حرج.				

				يمكنني أن استقبل الإرسال في أي مركز في الملعب.	19
				لا أجد الدفاع عن الملعب بالرجلين.	20
				من الصعب علي استقبال الإرسال من الأعلى.	21
				لا امتلاك السرعة المناسبة للدفاع عن الملعب.	22
				سرعتي مناسبة في استقبال الإرسال.	23
				عند قيامي بحائط صد دفاعي ناجح يتمكن فريقي من بناء هجوم منظم.	24