

تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة

جامعة المسيلة

أ. زواق محمد

مقدمة:

الرياضة التنافسية تسعى لتحقيق الفوز وبالتالي هي في عمل متواصل للبحث عن السبل الكفيلة لتحقيق النتائج الجيدة من خلال الاهتمام بجميع العوامل المؤثرة سواء كانت بدنية أو نفسية و مهارات تكتيكية، وكرة الطائرة واحدة من الرياضات الأكثر اهتماما من طرف جميع المتابعين للرياضة .

وهذا نظرا لانتعاش الجماهيري الواسع حول هذه الرياضة، ونظرا للخدمات الاقتصادية والإعلامية التي تؤديها هذه الرياضة على جميع الأصعدة .

وتبعا لهذه الأهمية الواسعة أعطى الباحثون أهمية لهذه الرياضة، وذلك بإجراء بحوث على جميع الأصعدة : التقنية، التكتيكية، والبدنية وصولا إلى الجانب النفسي الذي أضحت له مكانة مميزة في تحضير الرياضيين .

ويعتبر الجانب النفسي عند لاعبي كرة الطائرة من أهم الجوانب التي أضحت الاهتمام به يتزايد من ستة إلى أخرى هذا نظرا لتساوي الجوانب الأخرى من الناحية التقنية والتكتيكية والبدنية ومنه أصبح اللاعب الأكثر تحضيرا بدنيا و نفسيا هو الفائز في الميدان.

أنه يمكن أن يلعب تقدير الذات مؤشرا أو منبها ويرى Karman كارمان 1966 للكفاءات المستقبلية للفرد، فإذا كان يحمل تقديرا عاليا حول ذاته فهذا سيجعله يبرز كفاءة عالية مرتبطة بصورته حول ذاته تمكنه من حل العقدة التي يواجهها وهذا ما يشير إلى أن تقدير الذات يدفع الفرد إلى المزيد من العمل من أجل تحقيق نتائج إيجابية .

ونظرا للعلاقة التي تربط تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة وهذا أثناء الحصة التدريبية وأثناء المنافسة ومن خلال ذلك قمنا بدراسة هاذين المتغيرين المشار إليهم سابقا في البيئة الجزائرية، والهدف من هذا هو التعرف على تقدير الذات البدنية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية وكذا التعرف على تقدير الذات المهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية للاعب كرة الطائرة، والهدف من هذا هو معرفة قدرات وأداءات محارمة تبرز من خلال السمات الشخصية لكل لاعب حسب ما يمتلكه من إمكانيات وطاقت إبداعية وذهنية .

كما قد يفتح أفاقا لإشكاليات حول دراسة تقدير الذات والمهارات الأساسية لدى الرياضيين بصفة عامة، ولدى لاعبي كرة الطائرة بصفة خاصة في بيئة جزائرية .

1- الإشكالية:

التساؤل العام:

هل هناك علاقة إيجابية بين مستوى تقدير الذات البدنية والمهارة وبين دقة المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال ؟ .

تساؤلات جزئية:

✓ هل هناك علاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال ؟ .

✓ هل هناك علاقة بين مستوى تقدير الذات المهارة ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال ؟ .

✓ الفرضيات:

✓ الفرضية العامة:

✓ هناك علاقة إيجابية بين مستوى تقدير الذات البدنية والمهارة ودقة المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال .

✓ الفرضيات الجزئية:

- هناك علاقة إيجابية بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال .

- هناك علاقة إيجابية بين مستوى تقدير الذات المهارة ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال .

3- أهداف الدراسة:

- لتعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- التعرف على دقة أداء المهارات لهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

4- أهمية الدراسة:

- لتعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- التعرف على دقة أداء المهارات لهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

5- أسباب اختيار البحث:

هو التعريف بهذا النوع من الرياضة وإعطائه تعريفيا شاملا يتضمن تاريخها وقواعدها وكذا قوانينها والتعرض إلى دراسة مرفولوجية للاعبين البدنية والحركية والنفسية ومدى تداخل هاته العناصر في تركيبة اللاعب في إطار الجماعة أثناء هذه العملية التدريبية المخصصة خلال تسطير برامج يقوم المدرب بتطبيقها في الميدان يكون مرتبط بمدة زمنية معينة، وأيضا محاولة منا التعرف على العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية والتوصل إلى العلاقة الإرتباطية بين متغيرين تقدير الذات البدنية والمهارية وكذا أداء المهارات الهجومية صنف أشبال، كذلك من أجل إثراء الحقل التربوي والرياضي بمساهمات علمية تقدم للبحث العلمي .

رغبة مني في دراسة هذا الموضوع من زوايا أخرى انطلاقا مما توصل إليه الباحثون في دراستهم السابقة لهذا الموضوع .

6- الدراسات السابقة:

بعد البحث والتفتيش المستمر عثرنا على دراسات متعددة أجنبية وعربية وكل هذه الدراسات في حقيقة الأمر كانت مشابهة أو لديها صلة بموضوع بحثنا من حيث الدراسة المتعلقة لهذا الموضوع رغم وجود اختلافات طفيفة من حيث الطرح إلا أن معظمها تدور في نفس الموضوع .

وحاولنا قدر الإمكان التركيز عليها في الاستفادة منها لتحديد الإشكالية وبناء الفروض وسوف نستعرض أهم هذه الدراسات .

أ - الدراسات الأجنبية:

- دراسة كورنيس: Korner Eich & Straka:

قام هذا الباحثان بدراسة التطابق بين الذات المدركة والذات المثالية، وكان هدف هذه الدراسة هو معرفة مدى الارتباط بين درجة التطابق وبين صورة الجسم لدى مجموعتين من المراهق ين إحداها حسنة الخلقية، والأخرى بها بعض العيوب الخلقية، وقد أسفرت النتائج على وجود تطابق لدى المجموعة الأولى أكثر منها لدى الثانية

ب- الدراسات العربية:

- دراسة موسي فريد:

تحت إشراف الدكتور لزر سامية جامعة الجزائر 2004/2003 جامعة الجزائر تحت عنوان تقدير الذات وعلاقتها بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر .

هدفت هذه الدراسة لإبراز العلاقة الموجودة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم وهدفت كذلك على تقدير الذات عند اللاعب وبالتالي التنبؤ بسلوكاته في الميدان .

- الوصول باللاعب إلى تقدير قدراته كما يراها هو .

- وكانت فرضيات الدراسة كما يلي:

* هناك علاقة دالة إحصائيا بين تقدير الذات و دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم .

* هناك اختلاف في دافعية الإنجاز بين اللاعبين ذوي التقدير المرتفع لذات واللاعبين ذوي التقدير المنخفض لذات .

* هناك علاقة دالة إحصائيا بين أبعاد تقدير الذات كما بقي س ه المقياس و دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم.

حيث استعمل الباحث المنهج الوصفي .

وأجريت هذه الدراسة على 55 لاعب

استعمل الباحث مقياس تقدير الذات ومقياس دافعية الإنجاز من إعداد الدكتور عبد الرحمان صالح الأزرق وتوصل هذا الباحث إلى النتائج التالية:

- هناك وجود علاقة ارتباطيه بين الذات ودافعية الإنجاز كلما كانت تقدير الذات إيجابية كانت دافعية الإنجاز مرتفعة والعكس صحيح .
- هناك علاقة بين تقدير الذات والدافعية الإنجاز لدي لاعبي كرة القدم .
- هناك فروق في دافعية الإنجاز بين اللاعبين ذوا التقدير المرتفع والمنخفض للذات .
- هناك علاقة بين أبعاد تقدير الذات كما يقيس المقياس و دافعية الإنجاز.

7- تحديد المصطلحات:

✓ تقدير الذات :

إن من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية التي تسود كل البشر هو دافع الاعتبار فما من إنسان ألا ويهيمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد ، كما لا يهين الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترما في أعين الناس ، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي ، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس ، ويعد (مفهوم الذات) اتجاهها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي ، وان " تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من اجل الإنجاز والتفوق ، ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعة الذاقي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية أفضل نتيجة مواجهة واقعه الذاقي مواجهة صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظره الرياضي نحو قدراته يزداد كلما أصبح

الرياضي أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للتعدي الذي قد يؤدي إلى ارتفاع (مستوى القلق ومن ثم تحسين

✓ الإعداد البدني:

يقصد الإعداد البدني كل إجراءات والتمرنات المخططة التي يضعها المدرب ليتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة اللياقة البدنية بدونها لا يستطيع لاعب كرة الطائرة أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة ، والإعداد البدني يهدف إلى تنمية الصفات البدنية (السرعة ، القوة ، المرونة ، التحمل) .

✓ الإعداد المهاري:

يقصد بالإعداد المهاري بأنه كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الخفة والإيقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة الطائرة حيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة

من خلال دراستنا قمنا بتقسيم موضوعنا على الجانبين :

- الجانب النظري ويندرج ضمنه الفصول التالية:

مقدمة: شاملة حول موضوع الدراسة.

الفصل التمهيدي: تطرقنا فيه إلى الإشكالية وفرضيات الدراسة بالإضافة إلى الأهمية والأسباب مستندين بذلك إلى دراسات سابقة.

أما الفصل الأول: تطرقنا إلى مفهوم ومستويات تقدير الذات، وعلاقة مفهوم الذات بمفهوم تقدير الذات، الفرق بين مفهوم الذات والأنا، ومراحل نمو الذات، والعوامل المؤثرة في تكوين الذات، وأبعاد مفهوم الذات، ونظريات التي تطرقت إلى أبعادها

والفصل الثاني: تطرقنا إلى مفهوم: - الذات البدنية، ومفهوم اللياقة البدنية، وماهية المداومة

كذا الذات المهارية، والاختبارات المهارية الأساسية

والفصل الثالث: تطرقنا إلى خصائص ومميزات المراهقة وتاريخ وتطور كرة الطائرة والأسس العلمية وأهدافها وخصائصها.

- أما الجانب التطبيقي فيندرج ضمنه:

الفصل الرابع: تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، ثم تحديد نوع الدراسة والمنهج المتبع وخصائص العينة، وسير العمل الميداني، وأدوات البحث .

والفصل الخامس: تم فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الخاتمة: وهي حوصلة شاملة من دراسة موضوع بحثنا.

- أما الجانب التطبيقي فيندرج ضمنه:

الفصل الرابع:

الدراسة الاستطلاعية:

✓ تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي يساعد الباحث على إلقاء نظرة استشرافية من اجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية، كانت بدايتها بتوجه الباحث إلى رائد شباب المسيلة، وذلك لتسهيل مهمة الاتصال بمدربي الكرة الطائرة وللحصول على معلومات إحصائية ومعلومات حول المنهج الإحصائي، ومعرفة خصائصه ومميزاته، ولكي يسهل علينا عملية اختبار العينة والطريقة التي يجب أن تختار بها العينة .

✓ نوع الدراسة:

✓ يندرج هذا البحث ضمن البحوث الإرتباطية الوصفية، لأننا بصدد البحث عن العلاقة بين متغيرين قابلين للقياس، و هو كما عرفه أسامة كامل راتب: ذلك البحث الذي يسعى إلى محاولة تحديد العلاقة بين المتغيرين أو أكثر قابلين للقياس و درجة هذه العلاقة فكأن البحث الارتباطي هو محاولة التحقق من وجود أو عدم وجود علاقة بين م متغيرين أو أكثر قابلين للقياس، أشار العديد من الباحثين إلى أن المنهج الارتباطي هو أكثر المناهج البحثية انتشارا في مجال دراسة الشخصية الرياضية

✓ منهج البحث:

✓ استخدم الباحث المنهج الوصفي للملاءمته طبيعة مشكلة البحث

. خصائص عينة البحث:

✓ تتمثل عينة بحثنا هذا في لاعبي كرة الطائرة أشبال لفريق رائد شباب المسيلة لموسم 2007/2008.

✓ عينة البحث وخطوات اختيارها :

✓ ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفنا الوصول إلى التعميمات حول ظاهرة معينة فإننا بالطبع لا بد لنا من دراسة بعض الحالات لا تقتصر على حالة واحدة فإذا كان عدد الحالات التي يشملها الكل الذي ينتمي إليه أو يتضمنها الجميع الذي يحتويها كبيرا أصبح من الصعوبات الإمكان دراسة جميع هذه الحالات ولهذا يلجأ الباحث إلى اختيار عدد محدود من هذا الكل يكون موضع الدراسة والبحث ويسمى هذا الجزء المختار عينة البحث.

✓ بعد الحصول على الموافقة مسيري فريق رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة حصل الباحث على أسماء وبلغ عددهم 12 ، إذ تكون مجتمع البحث من رائد شباب المسيلة 2007/2008 .

✓ وقد اختار الباحث بطريقة عشوائية 12 لاعب كعينة للدراسة وذلك لتوفر الإمكانيات المادية ومن ألعاب وقاعات للنشاطات الرياضية ، فضلا عن تعاون الإدارة والهيئة المسيرة للفريق في تطبيق مقياس تقدير الذات البدنية والمهارية .

حدود البحث:

✓ المجال المكاني : اقتصر البحث على ألقاط رائد شباب المسيلة من أشبال بمدينة المسيلة دون غيرهم ولكون الباحث من سكان هذه المدينة وما تتيح له من سهولة في تطبيق بحثه تم إجراء هذا المقياس لهذا البحث في قاعة المتعددة الرياضات بالمسيلة.

✓ المجال الزمني: من 01 ديسمبر 2007 إلى 04 أبريل 2008.

✓ المجال البشري: لاعبي رائد شباب المسيلة كرة الطائرة (المدينة المسيلة).

سير العمل الميداني :

✓ إجراءات التطبيق الميداني: تم تطبيق المقياس في الدراسة الحالية بصورة فردية بالنسبة لأفراد العينة التجريبية تحت الإشراف التام للمدرين والحكام حيث اتفق الباحث مع المدرين المتخصصين .

✓ تم تقسيم الحصص التدريبية من أجل تطبيق المقاسين المراد تطبيقهما في اليوم الأول قمنا بتطبيق مقياس الذات البدنية وفي اليوم الثاني قمنا بتطبيق مقياس الذات المهارية وفي اليوم الثالث قمنا بتطبيق اختبار الأداء المهارات الهجومية علماً أننا قمنا بشرح هذين المقياسين أمام عينة البحث لـ 12 لاعب مع شرح كل العبارات الغامضة التي تسود المقياسين والاستماع إلى استفسارات ورأي اللاعبين وتمت هذه العملية أثناء الحصص التدريبية بحضور المدرب، مع قيام بتوزيع المقياس على اللاعبين وبعد حوالي 20 دقيقة من الإجابة بعدها يتم استلام المقياس وتم العملية على باقي المقاييس بنفس الطريقة .

أدوات البحث:

قمنا في بحثنا هذا بتطبيق مقاسين لقياس وهما:

1-5-1 مقياس الذات البدنية:

- مقياس تقدير الذات البدنية أعده الدكتور محمد حسن العلاوي و عصام الهلاي و تيمور واصف للوقوف على تقدير لاعبي كرة الطائرة للصفات البدنية التي يتمتع بها في إدراكه لمواطن القوة والضعف في كفاءته البدنية الخاصة بلعبة كرة الطائرة.
- وعند بداية تكوين المقياس تم عرض 100 عبارة منتقاة في ضوء تحليل الصفات البدنية الخاصة لكرة الطائرة والمراجع العلمية التي تناولت موضوع الصفات البدنية بصفة عامة والصفات البدنية للاعبي كرة الطائرة بصفة خاصة، وتم عرض العبارات الخاصة بكل صفة من الصفات البدنية الخاصة على مجموعة من الخبراء في كرة الطائرة بعد تعريف هذه الصفات تعريفاً إجرائياً.
- وفي ضوء ذلك تم اختيار 44 عبارة حصة على 80% أو أكثر من آراء الخبراء وتم حساب الأهمية النسبية لكل صفة بدنية يتضمنها المقياس لتحديد عدد عبارات كل من هذه الصفات البدنية وتم تطبيق المقياس في صورته الأولى بعد استخراج معاملات ثباته وصدقه وبعد تحليل مفرداته على 50 لاعب ولعبة في كرة الطائرة.

✓ وفي ضوء التطبيق الأول للمقياس تم حذف واستبعاد بعض العبارات وتعديل بعض العبارات الأخرى وأصبح المقياس في صورته الثانية يتكون من 26 عبارة وتم حساب الأهمية النسبية لكل صفة من الصفات البدنية التي يشتمل عليها المقياس وأسفر عن الآتي:

✓ 4 عبارات لكل من صفات (الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والسعة الحركية).

✓ 3 عبارات لكل من صفتي (تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي).

✓ عبارتان لكل من صفات (المرونة وسرعة الاستجابة والتوازن).

✓ عبارة لكل من صفتي (القوة العظمى وسرعة الانتقال).

- متوسط السن والجنس:

يصلح التطبيق على الجنسين ابتداءً من سن 15 سنة.

- الثبات:

تم حساب معامل ثبات المقياس وذلك بإعادة تطبيق المقياس على مجموعة من 40 لاعبا من لاعبي الدرجة الأولى، 25 لاعبة من لاعبات الدرجة الأولى بفارق زمني قدره 15 يوما من التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان-براون. وأسفر التطبيق على معامل ثبات قدره 81ر بالنسبة للاعبين، 73ر بالنسبة للاعبات.

كما تم حساب ثبات المقياس باستعمال معامل ألفا Alfa وذلك لحساب الثبات باستخدام مجموع مربعات التباين لجمع العبارات. وأسفر عن معامل ثبات قدره 85ر بالنسبة للاعبين، 80ر بالنسبة للاعبات.

- الصدق:

أجرى حساب صدق المقياس باستخدام الطريقتين التاليتين:

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 40 لاعبا، 25 لاعبة من لاعبي ولاعبات الدرجة الأولى وتم إيجاد دلالة الفروق بين متوسطي درجات الـ 27% من طرف العلوي (مرتفعو الدرجات)، والـ 27% من الطرف السفلي (منخفضو الدرجات) واتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح مرتفعي الدرجات بالنسبة للاعبين واللاعبات.

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 50 طالبا من طلاب الاختياري الأول في الكرة الطائرة بالصفين الثالث والرابع بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بعد استبعاد لاعبي الدرجة الأولى منهم وكذلك 40 لاعبا من لاعبي الدرجة الأولى منهم وكذلك طبق المقياس على 25 طالبة جامعية من الطالبات الممارسات لكرة الطائرة في مستوى أقل من الدرجة الأولى وكذلك 25 لاعبة من لاعبات الدرجة الأولى في الكرة الطائرة وتم إيجاد دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي اللاعبات وقد اتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح كل من مجموعة لاعبي الدرجة الأولى ومجموعة لاعبات الدرجة الأولى، الأمر الذي يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات.

- الإجابة:

يتكون المقياس من 26 عبارة ويستجيب الفرد على كل عبارة طبقا لمقياس مدرج من 5 تدريجات : أبدا ، نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما.

التصحيح: يتكون المقياس من 15 عبارة ايجابية، 11 عبارة سلبية، وأرقام العبارات الإيجابية كما يلي

14	13	11	10	8	9	5	1
	26	25	22	21	19	17	16

وأرقام العبارات السلبية كما يلي:

24	23	20	18	15	12	6	7	4	3	2
----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---

وأوزان العبارات الإيجابية كما يلي: وأوزان العبارات السلبية كما يلي:

5 درجات عند الإجابة : دائما 5 درجات عند الإجابة : أبدا

4 درجات عند الإجابة : غالبا 4 درجات عند الإجابة : نادرا

3 درجات عند الإجابة : أحيانا 3 درجات عند الإجابة : أحيانا

درجتان عند الإجابة : نادرا درجتان عند الإجابة : غالبا

درجة عند الإجابة : أبدا درجة عند الإجابة : دائما

والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات الإيجابية والسلبية (26 عبارة) والحد الأقصى لدرجات المقياس 130 درجة وكلما زاد اقتراب الفرد من هذا الحد دل على مفهومه وتقديره الإيجابي العالي لذاته البدنية.

التعليقات:

- يحتوي هذا الكتيب على عدد من العبارات التي يمكنك أن تصف بها نفسك كلاعب كرة طائرة وأمام كل عبارة 5 خانات تدل على 5 استجابات محتملة
- فإذا وقع اختيارك على الاستجابات الأولى ضع علامة (✓) في الخانة الأولى وإذا وقع اختيارك على الاستجابة الثانية ضع علامة (✓) في الخانة الثانية وهكذا.

- ويتضح من ذلك انه ليس هناك استجابات صحيحة وأخرى خاطئة فكل لاعب مستوى معين من القدرات و المهارات.
مثال: استطيع أن أمرر الكرة للمكان الذي أريده :

أبدا نادرا أحيانا غالبا دائما

لاحظ: من فضلك أنه يفضل أن تختار الاستجابة التي تتبادر إلى ذهنك الأول وهلة ولا تضع وقتا كبيرا في التفكير، والمرجو أن تكون استجاباتك صادقة حيث أنه لن يطلع عليها إلا الباحث فقط.
أكتب اسمك وسنك والنادي الذي تلعب له وباقي البيانات في الأماكن المخصصة لها.
مع رجاء الإجابة على جميع العبارات.

مقياس الذات البدنية

- الاسم: تاريخ اليوم: ---/--/----

- السن: النادي:

- المركز الذي تلعب فيه : ()

- الدرجة التي تشترك في منافساتها:

- أعلى مؤهل دراسي: أعزب/متزوج

- مسلسل العبارة: (أبدا نادرا أحيانا غالبا دائما)

1. أستطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير

2. عندما أتدرب بالأثقال لا أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات

3. لا أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة

4. اشعر بالضعف في عضلات الرجلين

5. دأنا لاعب سريع الحركة

6. استطيع أن اغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب

7. أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لانني اشعر بالتعب

8. يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد

9. يصعب على الاحتفاظ بتوازي

10. استطيع أن اغير اتجاهات جسمي بسهولة أثناء اللعب

11. يؤدي معظم المهارات بسرعة
12. هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة
13. أستطيع أن أتدرب بالأثقال لمدة طويلة
14. اسبق معظم زملاء في السباق
15. عندما أتدرب بالأثقال اشعر بالتعب السريع
16. أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب
17. عندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسدي لامتناع الصدمة حتى لا أصاب
18. في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط أنفاسي
19. أتميز بخفة الحركة
20. أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع
21. أستطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة
22. اشعر بأني أفضل من يؤدي تدريبات الأثقال التي تتسم بالسرعة
23. لا أتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية و النشاط
24. بطؤ تحركاتي يفقدي الكثير من مهاراتي
25. أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما أتدرب بثقل معين في زمن محدد
26. أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازي حتى لا اسقط

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

1. وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية ومهارات (الإرسال، الضرب الساحق، حائط الصد) الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
2. وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات المهارية ومهارات (الإرسال، الضرب الساحق، حائط الصد) الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة
3. عدم وجود علاقة ارتباط بين الذات البدنية ومهارة الإعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة.
4. عدم وجود علاقة ارتباط بين الذات المهارية ومهارة الإعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بالاتجاهات النفسية ومنها أدراك وتقدير الذات لتأثيره الكبير في تحديد اللاعبين النفسية بما يعزز ثقتهم بقدراتهم البدنية والمهارية.

2. ضرورة تفعيل العمل المشترك بين المدرب واللاعبين في الإعداد لمتطلبات المستوى البدني والمهاري والخطط بما يخدم لعبة الكرة الطائرة
 3. ضرورة مشاركة المختص النفسي ضمن كادر التدريب لأثرها الملموس في تحقيق الانجازات الرياضية.
 4. زيادة عدد الدورات التدريبية لتأهيل المدربين يتسنى لهم زيادة معلوماتهم النظرية والعملية في سبيل النهوض بالعبة.
 5. اعتماد المدربين على الصيغ العلمية والابتعاد عن الارتجال في عملية بناء وتطوير فرقهم.
 6. التأكيد على إجراء اختبارات مماثلة وبصورة دورية للاعبين الكرة الطائرة للوقوف على مدى الاستفادة منها في تكامل متطلبات المستوى الرياضي البدني والتكنيكي والتكتيكي.
 7. إجراء دراسات مماثلة للتعرف على علاقة الذات البدنية والمهارية بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة
- الخاتمة:**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية والمهارة وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية عند لاعبي كرة الطائرة صنف أشبال، وقد بنيت هذه الدراسة على فرضيتان كانت على النحو التالي:

- هناك علاقة إيجابية إرتباطية بين الذات البدنية وأداء المهارات الهجومية.
 - هناك علاقة إيجابية إرتباطية بين الذات المهارية وأداء المهارات الهجومية.
- وبعد تحليلنا للجانب الميداني الذي اعتمدنا فيه على مقياسي: تقدير الذات البدنية والمهارة، للدكتور محمد حسن علاوي، وبعد مناقشتنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا لتحقيق كلا الفرضيتين التي قمنا باقتراحها وكانت النتائج المتوصل إليها كما يلي:

- يوجد ارتباط عند مستوى 0.05 وبين تقدير الذات البدنية وأداء المهارات الهجومية.
- يوجد ارتباط عند مستوى 0.05 وبين تقدير الذات المهارية وأداء المهارات الهجومية.