الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث متقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص

التحضير البدني والتدريب الرياضي

عنــوان

تأثير تقدير الذات على الاداء المهاري للاعبين كرة اليد أواسط

- دراسة مسحية أجريت على نوادي القسم الجهوي الثاني لغرب الجزائر
- مولودية سيق - جيل ساعد أرزيو - أولمبيك محمدية

إعداد الطلبة :

- عباسيني يوسف
- معروف عبد الغني

إشراف :

أ.د. رمعون محمد

-

- السنة الجامعية :2014/2015

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

"الجنة تحت أقدام الأمهات"

رواه مسلم

الى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي ،

الى التي باركتني بدعائها و سامحتني بحبها و حنانها الغالية

و العزيزة على قلبي دعيني انحني أمامك و اقبل جبينك...أمي.

الى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال الى صاحب القلب الأبيض

...والدي.

الى أغلى كنز وهبه الله لي أخواتي "أيمن عبد الله – أسماء – فاطمة–

– وإبنة أختي مريم"

الى أعمامي كل باسمه عمي ماحي و عمي زهيرو أخوالي بمثابة أخواتي مصطفى عبد الرزاق –نيقرو– وإبراهيم –

خليل– وتوفيق –نوني–

و إلى جدي وجدتي من أمي

و خاصة المرحومين جدي وجدتي من أبي "عبدالله "و"حليمة"

الذي اسأل الله أن يرحمهما و يسكنهما الجنة.

الى رفقاء دربي و طفولتي– "سيف الدين–بن علي(جواد)–عبد الرحمان–عبد العزيز–عبد الحق –عبد العزيز

وخاصة شريكي و حبيبي وصديق العمر "لعيدوني سيف الدين" الى كل من اعرفهم ولم أذكرهم...

الى جميع رفقاء الجامعة" قادة– الطيب–مختار – –بلحاج–كمال–مراد–أيوب

–محمد–يعقوب–عبد الحق– –...الى كل رفقاء الجامعة.

الى أساتذة و طلبة و عمال قسم التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم

الى من جمعتني بهم لحظة صدق ... و فرقتني بهم لحطة صدق

أهدي ثمرة جهدي و تعبي.

يوسف

الإهداء

إلى من كانوا سببا لوجودي أبي و أمي ،

إلى روح من كانت تمثل لي بمثابة والدتي خالتي ألف رحمة عليها ،

إلى من كانوا ولازالوا عضدي في الدنيا أخواتي ،

إلى من كانوا سببا ولازالوا في نظافة ألبستي أخواتي ،

إلى من قال فيهم رسول الله –صلى الله عليه وسلم–:"العم صنوا الأب" أعمامي ،

إلى من أحسن تربيتي جدي و جدتي الأحياء منهم و الأموات رحمهم الله ، إلى عماتي ،

إلى من كان ذراعي الأيمن و عضدي و سندي (سفيان ترابي) رحمة الله عليه ،

و إلى كل الأصدقاء الدراسة عامة و إلى يوسف عباسيني خاصة

وشكرا

عبد
الغني

التشكرات

عملا بقول الرسول صلى عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" رواه مسلم

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الأستاذ القدير: د.رمعون ، المشرف على بحثنا،.

فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولم يتوانى في تقديم أرائه الصائبة لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل.

وكذا المدربين كرة اليد الذين ساعدونا كثيرا في بحثنا

وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال قسم التدريب الرياضي بجامعة مستغانم.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

رواه مسلم

يوسف + عبد الغني

قائمة المحتويات

- الإهداء أ
- الشكر والتقدير ب
- المحتويات د
- قائمة الجداول ك
- قائمة الأشكال البيانية م

التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث.....01

2- مشكلة البحث.....02

3- أهداف البحث.....02

4- الفرضيات 03

5- أهمية البحث.....03

6- مصطلحات البحث.....03

7- الدراسات السابقة.....04

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول : نظريات و مفهوم تقدير الذات

التمهيد 09

1- مفهوم الذات.....09

2- تقدير الذات.....10

2-1 نظريات تقدير الذات 10

2-2 مفهوم تقدير الذات.....13

2-3 اتجاهات مفهوم تقدير الذات.....13

2-4 العوامل المؤثر في تقدير الذات.....14

2-5 الحاجة إلى تقدير الذات.....15
3- ممارسة الرياضة والذات.....15
الخلاصة.....16

الفصل الثاني : متطلبات الأداء المهاري في كرة اليد

-التمهيد 18
1-1-تعريف الأداء المهاري.....18
1-1 مفهوم الأداء 18
1-2 أنواع الأداء.....19
1-3 مراحل الأداء المهاري.....19
1-4 أهمية الأداء المهاري 19
2- متطلبات الأداء في كرة اليد 20
2-1- المتطلبات المهارية 20
2-2- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد 20
3-كرة اليد.....21
3-1 الأداء المهاري في كرة اليد 21
3-2-1 الاستقبال والتمرير.....21
3-2-2 استقبال الكرة 21
3-2-3 تمرير الكرة 22
3-2-4 التصويب 22
3-2-5 تنطيط الكرة.....22
3-2-6 الخداع 22
الخلاصة.....23

الفصل الثالث : مواصفات المرحلة العمرية (أكابر U-19)

-تمهيد 25

1- سمات فئة الأكابر 25

2- المظاهر السلوكية العامة للكبار 26

3- التطور الجسمي والفيزيولوجي للكبار 26

4- الجهاز الحركي و التغير الحسي.....27

5- التغير العقلي والمعرفي و الانفعالي 28

6- تغيرات السلوك الاجتماعية 29

7- تطور المهارات الحركية في مرحلة الأكابر.....29

الخلاصة.....29

الباب الثاني :الدراسة التطبيقية

الفصل الأول :منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

التمهيد.....33

1- منهج المتبع.....33

2- مجتمع عينة البحث.....33

3- مجالات البحث.....34

4- متغيرات البحث.....34

5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....34

6- أدوات البحث.....35

7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....35

8- الدراسات الإحصائية.....36

9- الدراسة الاستطلاعية 36

10-صعوبات البحث.....37

خلاصة.....37

الفصل الثاني : عرض و تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد. 40
1- عرض النتائج الاستمارة.....40
2- استنتاجات.....91
3- مناقشة الفرضيات 91
4- الخلاصة العامة.....92
5- الاقتراحات 92
مصادر والمراجع
الملاحق

قائمة الجدول:

التسلسل	العنوان	الصفحة
01	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(01) وكذا النسب المئوية	39
02	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(02) وكذا النسب المئوية	41
03	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(03) وكذا النسب المئوية	42
04	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(04) وكذا النسب المئوية	43
05	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(05) وكذا النسب المئوية	45
06	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(06) وكذا النسب المئوية	46
07	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(07) وكذا النسب المئوية	47
08	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(08) وكذا النسب المئوية	49
09	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(09) وكذا النسب المئوية	50
10	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(10) وكذا النسب المئوية	51
11	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(11) وكذا النسب المئوية	53
12	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(12) وكذا النسب المئوية	54
13	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(01) وكذا النسب المئوية	55
14	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(02) وكذا النسب المئوية	57
15	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(03) وكذا النسب المئوية	58

16	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(04) وكذا النسب المئوية	59
17	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(05) وكذا النسب المئوية	61
18	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(06) وكذا النسب المئوية	62
19	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(07) وكذا النسب المئوية	63
20	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(08) وكذا النسب المئوية	65
21	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(09) وكذا النسب المئوية	66
22	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(10) وكذا النسب المئوية	67
23	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(11) وكذا النسب المئوية	69
24	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(12) وكذا النسب المئوية	70
25	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(01) وكذا النسب المئوية	71
26	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(02) وكذا النسب المئوية	73
27	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(03) وكذا النسب المئوية	74
28	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(04) وكذا النسب المئوية	75
29	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(05) وكذا النسب المئوية	77
30	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(06) وكذا النسب المئوية	78
31	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(07) وكذا النسب المئوية	79
32	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(08) وكذا النسب المئوية	80
33	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(09) وكذا النسب المئوية	82

34	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(10) وكذا النسب المئوية	83
35	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(11) وكذا النسب المئوية	84
36	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(12) وكذا النسب المئوية	86
37	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(13) وكذا النسب المئوية	87
38	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(14) وكذا النسب المئوية	89
39	توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(15) وكذا النسب المئوية	90

قائمة الأشكال البيانية

التسلسل	العنوان	الصفحة
01	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 01	40
02	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 02	41
03	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 03	42
04	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 04	44
05	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 05	45
06	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 06	46
07	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 07	47
08	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 08	49
09	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 09	50
10	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 10	52
11	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 11	53
12	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 12	54
13	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 01	56
14	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم02	57
15	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 03	58
16	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 04	60

17	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 05	61
18	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 06	62
19	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 07	64
20	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 08	65
21	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم09	66
22	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم10	68
23	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 11	69
24	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 12	70
25	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم01	72
26	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم02	73
27	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم03	74
28	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم04	76
29	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 05	77
30	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 06	78
31	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 07	80
32	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم08	81
33	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم09	82
34	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم10	84

35	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 11	85
36	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 12	86
37	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 13	88
38	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 14	89
39	التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم 15	90

التعريف بالبحث

المقدمة:

كثيرا ما كانت دراسة تقدير الذات من الموضوعات المهمة التي مازالت تتصدر المفاهيم الأساسية في البحوث المرتبطة بسيكولوجية الشخصي الرياضية ،حيث تقع على فئة الأواسط ضغوطا من عدة نواحي فضلا عن الجهد المبذول توجد مواقف متنوعة في المنافسات الرياضية ،وقد يتفاعل اللاعب حنا لها تفاعلا سلبيا باعتقاد منه أنه صائب وصحيح ،في حين أن اللاعبين ،الزملاء ،ومدربه والجمهور من أكبر الأخطاء ،وتظهر هذه المواقف غضب الجماهير واعتراض المدربين واللاعبين ،وقد يصل الأمر من الجماهير إلى تجاوز بألفاظ والهتافات التي تؤدى إلى زيادة الضغوط على اللاعب والتي بدورها ترفع من معدلات الاضطرابات النفسية والجسمية لتحول دون توافق اللاعب السليم ،فتؤثر تأثيرا جوهريا على شخصيته مما يؤدي إلى خلل في أحد الجوانب المهمة في الشخصية ألا وهو تقدير الذات. (العلاوي، ص15-16)

حيث يؤثر تقدير الذات بشكل مباشر على مستويات اللاعبين في النافسات الرياضي الرياضية ولاسيما الجماعية ومنها لعبة كرة اليد نظرا لتنوع المتغيرات المؤثرة كالجمهور والمدرب والزميل والمنافس وظروف المنافسة التي يمكن أن تشكل تأثير نفسي على اللاعب الأمر الذي يأتي فيه الأداء غير مرجو ،وقد يؤدي إلى فقدان التوان النفسي عندما يزيد عن حده الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في ذاته واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب المهارية.

فالأداء المهاري من خلال هذه الرياضة يشكل وحدة تشترك في إنجازها بالدرجة الأولى ،الجوانب النفسية الاجتماعية ومختلف الأجهزة الحيوية لدى اللاعب ،بهذا تكون قد تجاوزت حدود الجسم لتشمل أفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات والانفعالات والدوافع الشخصية ،يتفاعل من خلالها اللاعب مع نفسه ومع محيطه(الزملاء ،المنافس والجمهور) ،فهي ليست سلوك فردي فحسب بل اجتماعي أيضا ولا تتعلق بحاجة الفرد فسيولوجية وحاجته للحركة بل تتعدى ذلك إلى الحاجات النفسية الاجتماعية. (العلاوي، محمد حسن ص29)

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كتخصص رياضي على المستوي الوطني .

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحي بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا ، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى . فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط التدريب باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية .

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة ، تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا .

وتقدير الذات هو أحد المكونات الضرورية في عملية التدريب الحديث و دونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية وفي السنوات الأخيرة اكتسبت العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فالتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابلية الحركية فحسب بل تحسين الصفات الذاتية للاعب وصقل قوتهم هكذا النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات ذاتية لتحقيق نتائج رياضية جيدة ورفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء المباريات.

المشكلة:

كان ولا يزال للعامل النفسي تأثيرا كبير وملموسا في تحقيق الإنجازات الرياضية فضلا عن مساعدة الرياضي في قيادة نفسه وتغابيه على المصاعب التي تواجهه ،الأمر الذي جعل وجوده أمرا ضروريا كأحد أركان العملية التدريبية.

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة للاعبان ومدربان لاحظا أن مشكلة البحث قد تبلورت في وجود قصور في فهم تقدير الذات لدى أواسط في كرة اليد بالشكل الذي ينعكس على أداءهم وإنجازاتهم ،ومن هنا جاءت مشكلة البحث إيمانا من البحث في وضع الحلول المناسبة لها وإظهار مدى تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري لدى أواسط كرة اليد ،وإعطاءه الصورة عن نقاط القوة ونقاط الضعف لديهم خاصة في ظل التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة ،حيث يصبح تقدير الذات ذو وزن واضح في علاقته بالأداء المهاري للاعب وبمتطلبات التي تميز هذه الرياضة عن الرياضات الأخرى ،الشيء الذي يدعو للاعب أن يكون متوازنا نفسيا وبدنيا وحركيا .

و المنافسة باعتبارها الوسيلة لتتويج المجهودات التي يبذلها اللاعب طوال فترة التدريبات تحمل أكثر من معنى بالنسبة إليه ، فهو مطالب بالفوز و أداء واجبه رغم كل الظروف المحيطة به إلى جانب طبيعة المنافس وأحيانا تمثل

مصدرا لعملية تقدير الذات لظهور أداء المهاري بكل ما يمكن أن ينجم عنه من تأثير سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مشكلة البحث في محاولة الوصول إلى إجابات عن السؤال التالي :

- هل يؤثر تقدير الذات على الأداء المهاري لدى للاعبي كرة اليد فئة أواسط ؟

الأهداف :

يهدف هذا البحث إلى معرفة مدى تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد فئة أواسط ،ومحاولة التعرف على :

- معرفة فروق الفردية للاعبين كرة اليد فئة الأواسط حسب مستويات تقديرهم لذاتهم .
- معرفة كيفية تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري للاعبي كرة اليد فئة أواسط.

الفرضيات :

- يؤثر تقدير الذات على الأداء المهاري لدى للاعبي كرة اليد فئة أواسط.

أهمية البحث والماهية إليه:

يعتبر تقدير الذات من الأبعاد التي لها أهمية كبرى في حياة اللاعبين حيث يعبر عن اعتزازهم بأنفسهم وثقتهم بها ويرتبط بقدراتهم و استعداداتهم وإنجازاتهم العلمية والعملية وكذلك مدى تأثير تقدير الذات بالعوامل الشخصية والعوامل البيئية التي تحيط باللاعب خاصة عند خوض المباريات وما يصاحبها من مشاكل كثير قد تأثر على مردود اللاعب .

ويمكن تلخيص أهمية البحث في يلي :

1- إلقاء الضوء على كيفية تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .
2- تناول المتغيرات التي تأثر على مردود اللاعب أثناء خوض المباريات المختلفة .
3- معرفة فروق الفردية للاعبين كرة اليد فئة الأواسط حسب مستويات تقديرهم لذاتهم .

مصطلحات البحث :

تقدير الذات :هي حالة نفسية تتعرض للتغيرات حسب تصرفات الفرد وردود الأفعال المختلفة ويخظع تقدير الذات إلى مستويين: تقدير الذات المرتفع ،تقدير الذات المنخفض. (مصطفى، 1994)

وتعرف على أنها صفة نفسية تتأثر بمتغيرات وتصرفات الفرد المختلفة.

مفهوم الأداء المهاري :إن الأداء المهاري هو سلوك حركي ناتج عن وجود انفعال أو مؤثر ويشير محمد مطاوع سنة 1988م إلا أن مستوى الأداء المهاري يعتبر مؤشر هام للتعريف عن حالة اللاعبين والفرقة ككل من التغيرات الحادثة أو مدى تقدم في أدائها ،ويعني أيضا كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم مهارات حركية وتهدف إلى أصولهم فيها لأعلى درجة بحيث بأعلى مواصفات الآلية والدافعية والإنسيابية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات بهدف تحقيق أفضل نتائج مع اقتصاد في الجهد . (إبراهيم، 1994)

كرة اليد: هي لعبة جماعية سريعة،بين فرقين أو منتخبين ،يضم كل منهما سبعة لاعبين ،يمررون ويستقبلون ويرمون ويراوغون بالاستعمال الكرة الخاصة باللعبة عن طريق اليد حيث يحاول كل فريق أن يسجل أكبر عدد من الأهداف الفريق الذي يسجل أكثر يفوز بالمباريات. (إبراهيم، 1994)

وتجرى المباريات بشوطين مدتهما 30 دقيقة لكل شوط، ووقت راحة بينهما مدتها 10دقائق.

الأواسط : عبارة عن فئة عمرية تقال أو تستعمل في مجال الرياضي وهي فئة ما بعد فئة الأكابر التي هي آخر فئة.

الدراسات المشابهة:

- دراسة ثائر راشيد حسين 2005 :

عنوان :تقدير الذات البدنية و المهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية في كرة الطائرة. أجريت هذه الدراسة في (ديالي) بالعراق وتؤلفت عينتها من 12 لاعبا لمنتخب محافظة "ديالي" لكرة الطائرة واستخدم فيها مقياس تقدير الذات البدنية والمهارية في كرة الطائرة من تصميم (محمد حسن العلاوي) لقياس دقة أداء المهارات الهجومية ، وبطاريات الأداء المهاري لكرة الطائرة.

وهدفت هذه الدراسة ؟إلى التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة الطائرة كذلك التعرف على دقة أدائهم للمهارات الهجومية ومعرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والمهارية ودقة أداء المهارات الهجومية ، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود إرتباط موجب بين الذات البدني و أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة وبين الذات المهارية ومهارات الإرسال ،الضرب الساحق ، حائط الصد ، وعدم وجود علاقة إرتباطية بين مهارة الإعداد و كل من تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية .

❖ دراسة مويس فريد 2004

بعنوان: تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر لنيل شهادة الماجيستير

الهدف: وهدفت الدراسة إلى معرفة تقدير الذات عند اللاعب وبالتالي تنبؤ بسلوكه في الميدان وكذلك إعطاءه صورة للمدرب من أجل معرفة مستوى دافعية الإنجاز عند اللاعبين انطلاقا من تقديرهم لذواتهم.

الاستنتاج: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم ووجود فروق بين تقدير الذات المرتفع والمنخفض في دافعية الإنجاز.

❖ الدراسة محمد حسن العلاوي وآخرون (1998)

تهدف إلى إعداد مقياس التقدير الذات المهارية للاعبي كرة الطائرة ويهدف إلى إعداد هذا المقياس الوقوف على تقدير الذات لاعب كرة الطائرة لمدى ما يتمتع به من المهارات حركية خاصة بلعبة الكرة اليد ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة ويتكون هذا المقياس من (5) محاور ويتكون المحور الأول من (8) عبارات والثاني (6) عبارات والثالث(5) عبارات والرابع(3)عبارات والخامس(2) عبارتين.

تعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما قمنا به قراءات واستطلاع النتائج تقارير الأبحاث السابقة وتحليل النتائج المرتبطة بموضوع الدراسة (تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أكابر)

فقد تبين للطالبان أن المنهج المستخدم في تلك الدراسات هو المنهج الوصفي بأشكاله المختلفة المسحية والتحليلية كما أن الاستبيان وتحليل الوثائق الفقرات كانت أكثر وسائل جمع البيانات استخداما نظرا لطبيعة تلك الدراسات في تعرف على تقدير الذات لاعبين.

خلاصة القول فإنه من خلال الدراسات السابقة نمكن الطالبان من إستفادة من تلك البحوث و الدراسات حيث شكلت إطار نظريا لموضوع الدراسة حالية ،كما تم إستفادة من إجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية ،إختيار العينات ،أدوات البحث وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم .

إن أهمية البالغة للدراسات المشابهة تؤكد للطالب من خلال تجنب أهم الصعاب التي واجهت الطالب في الدراسات السابقة وبالتالي تكون له دعم للبحث كما تم الإستفادة من مسح علمي للدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع تقدير الذات لاعب لمدى يتمتع بمهارات الرياضية.

كما أن الاستبيان مبني على أسس علمية صحيحة في مجال التدريب الرياضي الحديث ومميزات المرحلة العمرية تسمح بتطوير وتكوين متطلبات وقدرات الرياضية العامة ولاعبي كرة اليد خاصة.

الباب الأول
الدراسة النظرية

الفصل الأول : نظريات و مفهوم تقدير الذات

التمهيد

1- مفهوم الذات

2- تقدير الذات

2-1 نظريات تقدير الذات

2-2 مفهوم تقدير الذات

2-3 اتجاهات مفهوم تقدير الذات

2-4 العوامل المؤثر في تقدير الذات

2-5 الحاجة إلى تقدير الذات

3- ممارسة الرياضة والذات

الخلاصة

ـ تمهيد:

إن من نعم الله على العبد أن يعطيه القدرة على المعرفة ذاته، والقدرة على وضعها في المواضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته تجعله يقيم ذاته تقييما خاطئا، فإما أن يعطيها أكثر مما تتحقق فيكلفها مالا تطيق وإما أن تحط من ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه ويظلمها.

ولذلك يعد موضوع تقدير الذات من المواضيع الهامة في جميع الميادين المتصلة بالإنسان ، وحتى في مجال الرياضي، فإن الإلمام به من جميع جوانبه سيمد المختص والعام برؤية حقيقية لدوره في هذا المجال، ومن ثم يساعده في كيفية التعامل بشكل سليم مع الرياضيين وخاصة الأكابر منهم.

1– مفهوم الذات

يرى ماك كان دلس"Mac Kandls1992 " أن الذات تحتوي علة عدة فئات منها العقلية والثقة بالغير والبدنية مثل والقوة والسرعة والرشاقة (والجسمية) مثل المواصفات الجسمية ولقد أكد كولي بأن التميز المعرفي في معرفة الشخص بأن جسمه يختلف عن أجسام الآخرين، أي ان المرء يرى نفسه بالطريقة التي يراها بها الآخرين، واتفق كل من كاتل و كارل و روج رز على اعتبار أن هناك ذات فعليه وذات مثالية، والتطابق بينهما دلالة على التكيف بينما تعتبر المقارنة بينهما دلالة على سوء التكيف وقد اتفق بعض العلماء على انه لا يوجد اثنان متشابهان100% حتى ولو كانت مكونات شخصياتهما متشابهة، كما يرى هؤلاء العلماء(Alfred 1870 Adler ألفريد ادلر ،Charles Edward Spearman 1863 اسبيرمن تشارلز ادوارد،Karl 1848 stumpf كارل اشتمف) بأن الذات هي أسلوب الفرد في الحياة مما يحدد له شخصيته ويفسر له الخبرات، أن مفهوم الذات يعني الدرجة التي يتطابق عندها الذات المثالية والذات الواقع، ويرى البعض من علماء النفس(Gordon allport1897 غوردون البورت، James Rowland Angell1869 جيمس رولاند انجل، ايفان بافلوف Ivan Pavlov1849) على أن الذات هي التقدير الشخصي للنفس، ولقد عرفت الذات على إنها " حكم الشخص للفرد على قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد نحو نفسه ويشير روجرز على أنها تنظيم عقلي معرفي منظم للمدركات والمفاهيم والقيم الشعورية التي تتعلق بالسمات المميزة للفرد وعلاقته المتعددة، كما يوضح كل من أيزنك وولسون بأن مفهوم تقدير الذات للذين يحصلون على درجات مرتفعة لديهم قدر كبير من الثقة في ذواتهم وقدراتهم ويعتقدون في أنفسهم الجدارة والفائدة والعكس بالنسبة للذين يحصلون على درجات أقل ، إضافة إلى أن اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت او موجبة

نحو نفسه هي تعني أن تقدير الذات المرتفع يعتبر للفرد ذو قيمة وأهمية فيما يخص الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين له وتقييمهم. (سليمان ، 1992: 88)

2-تقدير الذات:

الشخصية الإنسانية ظاهرة تكوينية وعملية تنموية مستمرة في غاية التعقيد ، تتضمن التفاعل بين الفرد وبيئته المادية والنفسية والاجتماعية ،وهي الإطار الخاص بالفرد ، والذي تنتظم فيه طبيعته الجسمية والعقلية والنفسية وخلاصة خبرته التي مر بها ، وما اكتسبه من أفكار ومعتقدات بصورة مقصودة وغير مقصودة ، والتي تتفاعل فيما بينها في مواجهة المثيرات البيئية المختلفة ، مؤدية إلى استجابات خاصة تدل على الكيفية الفريدة التي مر بها هذا التفاعل في موقف معين، ومعني ذلك أن الشخصية ترتكز على عاملين لهما نفس الدرجة من الأهمية، وهما :عامل الوراثة ، وعامل الخبرة ، التي تكتسب من البيئة، وأن النمو الطبيعي للشخصية لا يتم إلا بالتفاعل بين هذين العاملين ويعتبر " ألفريد أدلرA.Adler 1870 " أن الذات تنظيم يحدد للفرد شخصيته وفرديته التي تظهر معها طبيعة جذابة التي تحدد له أسلوبه المتميز في الحياة . 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 الإنسان . يعني تحقيق الذات أفضل أشكال التوازن والتكامل والامتزاج المتجانس لجميع جوانب الشخصية. (ليندزي)

وأن مفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان ، وقد أشار إليها العديد من المنظرين في مجال علم النفس بوجه عام ، أمثال " ماسلو " Maslow(1908) ، إذ صمَم سلم الحاجات ،وتقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه ، وكذلك "

فروم و روجرز " Rogers &From (1911)وتأكيدهما أهميته في تحقيق الصحة النفسية للأفراد. (الطحان، لبني1995)

كما أن الذات هي الجزء من المجال الظاهري الذي يتحدد علي أساسه السلوك المميز للفرد، كذلك ... فالطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا ، فإن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسة التي تقوم عليها شخصيته." (غريب، أيمن 1999)

2-1- نظريات تقدير الذات:- من النظريات التي فسرت مفهوم تقدير الذات هي:-

2-1-1 نظرية روزنبرج Rosenberg1934:- (علاء الدين كفافي ،1997،)

إن هذه النظرية تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أساسا لتفسير وتوضيح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد وارتقاء سلوك تقييمه لذاته ، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوي الاقتصادي والاجتماعي ، والديانة وظروف التنشئة التربوية .

ووضع روزنبرج للذات ثلاثة تصنيفات هي:-

1- **الذات الحالية أو الموجودة** : وهي كما يرى الفرد ذاته وينفعل بها .

2- **الذات المرغوبة:-** وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد.

3- **الذات المقدمة:-** وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين ، ويسلط روزنبرج الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديراً لذاته والإحساس بقيمتها إلا من خلال الآخرين، ويعد روزنبرج(1979)تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعاً يتعامل معها ، ويكون نحوها اتجاهاً ، وهذا الاتجاه نحو الذات يختلف من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.

2-1-2- نظرية كوبر سميث C.Smith1899:- (علاء الدين كفافي ، 1989،ص104.)

لقد استخلص "كوبر سميث Cooper Smith " نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية ، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ، ولذا فعلينا ألا نتعلق داخل منهج واحد ومدخل معين لدراسته ، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ، ويؤكد- أيضاً- بشدة أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية، ،فضلا عن ذلك يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلاً من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية ، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة ، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ، ويقسّم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين (التعبير الذاتي) ، وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها و(التعبير السلوكي) ويشير إلى الأساليب السلوكية ، التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته ، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

2-1-3-نظرية جيكوب إبشتاين (1880 – 1959) J.Epstein:- (عبد الرحمن سليمان ،1999،ص96-97.)

من نظريات الذات التي سعى فيها "إبشتاين Epstion " إلى توضيح ماهية مفهوم الذات بقوله : " إن كل شخص يضع هيئة أو صياغة للذات اعتماداً على قدرتها وصلاحيتها بشكل غير مقصود طبقا لخبراته المختلفة ، ويشكل الجزء الأكبر من هذه الصياغة احتراماً كاملاً للذات بمقدار الخبرات المرتبطة بالإنجاز، .وبزيادة تقدم الفرد ، فإن نظريته تزداد تعقيداً ، ومع ذلك يظل متمسكاً بمبادئها الأساسية، بمعني أن اعتقاد شخص ما في قيمته وأهميته

قد لا يتغير كثيراً بشكل جذري، ودائما تتغير الاستنتاجات المستخلصة من هذه الاعتقادات ، أو يعاد فحصها والتحقق منها مرة أخرى بتقدم العمر وزيادة خبرات الحياة، فاعتقاده بأنه إنسان ذو قيمة ليس بالضرورة أن يتخلص منه في جميع الحالات، وأنه من السهل أن يحبني الآخرون مثلاً ، ويتطور هذا المفهوم التقويمي وفقاً لملاحظات عن ذاته ، أنه كموضوع مجرد وفقاً لكيفية رؤية الآخرين له ، وهو على هذا النحو أمر مكتسب يتوقف بالدرجة الأولى علي خبرات التنشئة الأولي ومدى الاستحسان والاستهجان الذي لقيهُ الفرد أو يلقاه من قبل ذوي أهمية في حياته.

2-1-4- نظرية توماس زيلر. T.Zieler1909:- (ممدوحة سلامة ،1991 ،ص،679-702.)

إن نظرية "زيلر " **Zieler** في تقدير الذات نالت شهرة أقل من نظريتي روزنبرج وكوبر سميث ، وحظيت بدرجة أقل منها ، من حيث الذيوع والانتشار ، لكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديداً وأشد خصوصية ، أي أن زيلر يعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات . وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته . ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي ، وعلى ذلك ، فعندما تحدث تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية ، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك.

2-1-5- نظرية الذات عند روجرزR.Rangers 1755:- (إبراهيم أحمد أبو زيد .،1987،ص68)

أن نظرية روجرز قد جعلت من الذات جوهر الشخصية إذ تعكس عند روجرز مبادئ النظرية الحيوية ، وبعض من سمات نظرية المجال وبعض من الملامح لنظرية فرويد ،كما أنها تؤكد المجال السيكولوجي وترى أنه منبع السلوك.كما ارتكزت نظرية الذات عند روجرز على عمق خبرته في الإرشاد و العلاج النفسي، وخاصة في الطريقة التي ابتدعها في العلاج النفسي، وهى العلاج المتمركز حول الذات،ومن وجهة تلك النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي ولكنه المجال الظاهري"عالم الخبرة" الذي يدركه الفرد نفسه؛فالمجال الذي تحدث فيه الظاهرة هو الذي يحدد معناها ، وأن هذا المعنى أو الإدراك هو الذي يحدد سلوكنا إزاء الموقف.

2-2 مفهوم تقدير الذات:

تقدير الذات هو عبارة عن" مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة ، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح". (مصطفى فهمي ،1987،ص245)

كما يعرف تقدير الذات بأنه "عبارة عن تقييم الشخص لذاته علي نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما". (نبيل محمد الفحل ،2000،ص245)

ويعرف أيضا بأنه" مجموعة من التقديرات التي يعطيها الحسنة والسيئة التي تتضمنها عبارات الاختيار من حيث درجة توافرها في ذاته ، وأن تقدير الفرد لذاته يمكن أن يتكون من علاقاته بالآخرين ، فهو يرتبط بعلاقة الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه الأفراد المحيطون ويعيشون معهم". (هانم عبد المقصود ،1983،ص 14.)

كما هنالك تعريف آخر لعبد الرحيم بخيت لتقدير الذات بأنه "مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطى تجهيزاً عقلياً يعد الشخص للاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية". (عبد الرحيم بخيت. ابريل،1985ص223-248.)

ويشار إلى تقدير الذات بأنه "بمثابة تصميم الفرد لذاته في مسعى منه نحو التمسك بهذا التصميم ، فيما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنا بالآخرين ، وفيما يتضمن هذا التصميم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعي فيه للتخلص منه". (صفوت فرج ، ،1986،ص7) ، فضلا عن ذلك يعرف تقدير الذات بأنه "اتجاهات الفرد الشاملة، سالبة أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية. (Robson.P.J(1988), 1988,p153)

ومن خلال ما تقدم من تعريفات لتقدير الذات ترى الباحثات إن تقدير الذات هو تقييم يضعه الفرد لذاته وحسب ما يتم إدراكه الآخرون من وجهة نظره.

2-3 اتجاهات مفهوم تقدير الذات:- عدد الاتجاهات التي تناولت مفهوم تقدير الذات هي كما يأتي:" (نجوى السيد بنيس ،1995،ص129)

1- **تقدير الذات بوصفه اتجاها،** بأنه شعور الفرد بالإيجابية مع نفسه متمثله في الكفاءة والقوة والإعجاب بالذات واستحقاق الحب.
2- **تقدير الذات بوصفه حاجة،** حيث اهتم" أبراهام ماسلو" Maslow1908بتصنيف حاجات التقدير إلى اتجاهين مهمين أولهما(حاجات التقدير التي تتضمن الرغبة القوية في الانجاز والكفاءة والثقة بالنفس والقدرة على الاعتمادية،وثانيهما:حاجات تشترك مع التصنيف الأول ولكنها تتضمن الرغبة في الحصول على الهيبة والإعجاب، فالناس لديهم احتياج حقيقي للتقدير من خلال وجهة نظر الآخرين.
3- **تقدير الذات بوصفة حاله** ، فقدمت كرستين (وآخرون) تعريفاً لتقدير الذات يتضمن نظرة الشخص الشاملة لذاته أو لنفسه، والتقدير يتضمن التقييم والحكم على معرفة الذات التي تتضمن الإيجاب والسلب ؛ فالتقدير الإيجابي يرتبط بالصحة النفسية، والتقدير السلبي يرتبط بالاكتئاب.

أما بالنسبة لتقدير الذات بوصفه توقعاً، فإن التغذية الراجعة(feedback)السلبية أو الإيجابية تؤثر من خلال البيئة الاجتماعية في تقدير الذات، ويربط " ألفريد أدلرA.Adler 1870 ""بين الإحساس بالفشل وتقدير الذات ،وهو ما أسماه عقدة النقص، هذا على عكس ما تصوره "ألبورت Alport "وهو القوة والمثابرة ،أما "رولومای M.Rollo 1909" فيؤكد أن تقدير الذات مرتبط بالكينونة " نكون أو لا نكون " ؛ فالوعي بالذات احتياج ومطلب رئيس للأفراد حتى يعي بنفسه وكينونته ، وقبول ما هو مقبول ومستحسن، وأخيراً تقدير الذات بوصفه تقييماً ، فيتمثل في إصدار الحكم وأيضا أحكام الآخرين لمعاني الذات المتمثلة في الذات الجسمية ،وهوية الذات، ونطاق الذات ، وتصور الذات ، ومجموع تلك القيم المدركة يمكن أن يعبر عنه من خلال الظاهرة السلوكية للفرد في أثناء المحادثة.

2-4 العوامل المؤثرة في تقدير الذات:-هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات ، والتي تؤدي إلي تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد، وهي:"- (، أحمد عكاشة،،1998،ص18،)

أ-الرعاية الأسرية:- إذ يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسرى هادئ ومستقر وأيضا للتقبل في جو أسرته والمجتمع،فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها.

ب- العمر والجنس: - أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط ، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين و تؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته و احترامه لها، إذ إنَّ هذا التقييم للذات يزداد تمايزاً مع تقدم النمو، بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل، و يتطور ذلك التقييم وفقاً لملاحظات المرء عن ذاته ،و لإدراكه كيفية رؤية الآخرين له.

ج - المدرسة:- ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته ، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها ،كما أن لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيرا هاما على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه.

د - عوامل ناشئة عن المواقف الجارية:- و يتمثل ذلك في العيوب الجسمية، وضآلة النجاح والفشل، والشعور بالاختلاف عن الغير، والترفع أو الرفض من قبل الآخرين، وصرامة المثل والشعور بالذنب...الخ.

2-5 الحاجة إلى تقدير الذات:" (- محمد المرشدى موسى. 1987 ،ص392)

حاجاتنا إلى الشعور وما نحن عليه وما نقوم به هو ضمن معاييرنا الذاتية الخاصة التي ترتبط بمفهوم الذات ومستوى الطموح عندنا،وما نفكر به عن أنفسنا يدور حول مفهومنا للقيم والمعايير و ما هو صواب وما هو خطأ ، فجميعها تؤدي للجوانب المهمة لحاجاتنا لتقدير الذات،لأنها تدور حول منظومة القيم التي اكتسبها الفرد في أثناء عملية التطبيع الاجتماعي له والتي يحاول من خلالها المجتمع أن يعد طريق حياته ، وأن يتشرب قيمه ومعاييره والتي لا

يستطيع الفرد أن يخرق تلك القيم والمعايير الاجتماعية دون أن يشعر بإحباط يتصل بتقديره لذاته،كما يهدف الإنسان في سلوكه لأن يشعر بقيمته وأهمية الدور الذي يقوم به في حياته ، فكل منا له أدوار مختلفة يقوم بما يشعره بقيمته في حد ذاته كإنسان وكقائم بالدور، ويود أن يلقى تقدير الآخرين لما يقوم به من عمل في حياته ، وعندما يقوم بأي عمل، فإنه يود أن يشعر بالنجاح والتقليل فيما يقوم به من عمل،وأن هذا العمل له وزن وقيمة ، وان انخفاض تقدير الذات ينتج عن الفجوة أو الثغرة بين الذات وطموحاتها ،كما ترجع حاجاتنا إلى إدراك ومعرفة أهمية تقدير الذات من أن فكرة الفرد عن ذاته منذ طفولته لا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي،بل يمتد إلى سلوكه المستقبلي ويؤثر في تنميته الاجتماعية المقبلة حيث يميل ذوو تقدير الذات المرتفع إلى الحرية والاستقلال والابتكار والقدرة على التعبير عن آرائهم،مهما اختلفت مع آراء الآخرين،ويميلون للتوافق والخلو من الاضطراب الشخصي، وإذا كان الفرد يعزو إنجازاته ويستمد تعزيزات سلوكه من ذاته ، فيتوقع منه في هذه الحالة درجة مرتفعة من تقدير الذات مقارناً بآخر لا يحصل على تعزيزات لتقديره لذاته نتيجة لاعتقاده أنه يحقق ما يحقق ،ويعجز عن تحقيق ما يعجز عنه لا اعتماداً على قدرته و إمكاناته بل اعتماداً على العوامل الخارجية ،ويصبح تقديره لذاته بوصفه شخص فعال منجز تقدير ضئيل.

3-ممارسة الرياضة والذات

إن ممارسة الأنشطة الرياضية بالتأكيد يؤدي الى تحسين القدرات الحركية والحسية والبدنية والاجتماعية لفئة المعوقين بشكل خاص، ويوضح (جولين 1884J.Lahaut) إلى انه يمكن اعتبار الأنشطة الرياضية باعثاً لحدوث تطور ايجابي للمعوقين حيث يجد المعوق خلالها نفسه أو ذاته من خلال الأشياء التي ينجزها أو التي يقوم بأدائها كالمهارات الرياضية، كما يجد الأنشطة التي يحبها تتحسن قدرته على التكيف والثبات الانفعالي والذاتي (الحارثي، 1991: 20).

و إن ممارسة الأنشطة الرياضية بما تحتويه من العاب متنوعة ومهارات حركية أساسية وبما تتيحه من فرص متكررة للتعبير عن النفس والذات والنجاح في المواقف المختلفة للعب تلعب دوراً هاماً في تكوين شخصية الرياضي وتكيفه الشخصي والاجتماعي (نفس المصدر السابق: 21).

الخلاصة :

ما يمكن استخلاص من هذا الفصل هو أن تقدير الذات عنصر في مفهوم الذات العام، الذي يعتبر بدوره شعور وعمليات نفسية متصلة يكون منها الفرد وعيا شعوريا.

والذات لدى الفرد هو ذلك المفهوم الذي يقوم بصفة أساسية بتوجيه وضبط وتنظيم أدائه وفعله .

و تبين على ضوء ما سبق ذكره أن تقدير الذات بشكل عاملا أساسيا في مجال النشاط الرياضي من خلال تحديد والتنبؤ بالسلوك والأداء الرياضي .

الفصل الثاني : متطلبات الأداء المهاري في كرة اليد

-التمهيد

1-تعريف الأداء المهاري

1-1 مفهوم الأداء

1-2 أنواع الأداء

1-3 مراحل الأداء المهاري

1-4 أهمية الأداء المهاري

2- متطلبات الأداء في كرة اليد

2-1- المتطلبات المهارية

2-2- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد

3-كرة اليد

3-1 الأداء المهاري في كرة اليد

3-2-1 الاستقبال والتمرير

3-2-2 استقبال الكرة

3-2-3 تمرير الكرة

3-2-4 التصويب

3-2-5 تنطيط الكرة

3-2-6 الخداع

الخلاصة

التمهيد :

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

ورياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من نفس الجنسيين، مما لابد لممارس كرة اليد التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.

1– 1تعريف الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدى في نفس الوقت وحركات تؤدى بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل بفعالية لتحقيق أحسن نتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة كما أنه يشير إلى صورة المثالية للأداء الفني والطريقة انفعاله لتنفيذ مهمة حركية معينة. (وجدي مصطفى الفاتح،محمد لطفي،ص374)

1–2 مفهوم الأداء:

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل مسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناءا على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على اثنين هما:

أولا: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجبات ومسؤولياته.

ثانيا: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله "THOMAS 1989" أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين المفاهيم عديدة كـ:القدرة، الاستعداد، الدافعية ..."وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفا أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة" (عبد الغفار عروسي،دحمان معمر،ص40)

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها الحال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكرة المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. (محمد نصر الدين رضوان،ص168).

1-3 أنواع الأداء:

- **الأداء والمواجهة:** أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع من الأداء نفسه في وقت واحد.
- **الأداء الدائري:** طريقة هادفة لتدريب تؤدى إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة.
- **الأداء في محطات:** أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة. (قاسم الحسن الحسين،ص41-42)

1- 4 مراحل الأداء المهاري:

مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة: إن هدف الأساسي لهذه المرحلة هو وصول اللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة أساسية أكثر دقة وإيجابية واستقرار من حيث الشكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل الظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية. (نفس المرجع،ص28-29)

1-5 أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه هدف النهائي لعملية الأداء المهاري، ويتأسس عملية الوصول إلى أعلى مستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى صفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلفية إدارية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه.

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة وخاصة يربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي. (حسن السيد أبو عبدة،ص33-37)

2- متطلبات الأداء في كرة اليد :

2-1- المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدى في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى دقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية تحت أي ظرف من الظروف المباراة. (محمد حسن العلاوي وآخرون،ص33).

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توتر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة، وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد. (محمد حسن العلاوي وآخرون،ص33).

2-2- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد :

يحتاج اللاعب عن ممارسة رياضة كرة اليد إلى طاقة كيمائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي طاقة الناتجة عن بداية مجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوحية للاعب كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك الأكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة سيئة كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد

المدرب و الإداري و النادي و الإتحاد و تساعدهم في إنتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفتها مثل اختبار تحديد كمية حامض اللاكتيكي في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة (أسامة رياض.ص89-90)

3-كرة اليد:

3-1 الأداء المهاري في كرة اليد :

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارة بتدريباتها التطبيقية بمثابة الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب، كما ينال المدرب الكثير من الجهد والتفكير ولاغنى عنه للاعب سواء المبتدئ، فالمهارة الأساسية بالنسبة له، وكذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة أعلى في إتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف.

3-2-1 الاستقبال والتمرير:

الاستقبال وتمرير مهارتان متلازمتان (البيضة أولا أم الدجاجة ...) ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر في الأخرى وتتأثر بها، وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا اسبقه تمرير وإستقبال، كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة وانتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع . (منير جرسي إبراهيم : 1994 ، ص 103 .)

3-2-2 استقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها لعب، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أتمك بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة وبيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها.

كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها

وتنقسم مهارة إستقبال الكرة إلى مايلي: (منير حرجس إبراهيم،ص96-97)

لقف الكرة – إيقاف الكرة – إلتقاط الكرة

3-2-3 تمرير الكرة :

وهو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب، والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب، ودون مخالفة القواعد اللعب ذاتها. (كمال عبد الحميد،زينب فهمي،ص143).

وينقسم التمرير إلى :- التمرير الكرباجية - التمريرة البندولية (المرجحة)التمريرة الصدرية

4-2-3 التصويب :

إن غرض المباراة كرة اليد هو إصابة الهدف والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر من أهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف، هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمتفرج وتحدهم أكثر من المهارات الأخرى.

-التصويب البعيد -التصويب القريب

5-2-3 تنطيط الكرة:

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة إنفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعي السرعة القصوى قي تنطيط الكرة للوصول إلى الدائرة الهدف للتصويب.

ولأداء هذه المهارة يراعي أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة وأساسا من رسغ اليدين مع مراعاة ارتخائه ومرونته، وتدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.

6-2-3 الخداع :

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة المنافسه ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة وينقسم الخداع إلى:خداع بدون كرة ، خداع بالكرة.

الخلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل قياس الأداء المهاري بصفة عامة تمر بعدة مراحل حتي يتمكن اللاعب من إتقانه و تنميته سواء كان في كرة اليد أو في أي رياضة أخرى و لا يمكننا إهمال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة اليد أثناء تعليم المهارات و محاولة تثبيتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الأحيان قد تجعله يفكر بالإنسحاب من المنافسة أو التدريب و من هنا و حسب وجهة نظرنا فإن المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب و كذا أعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعية بغرض الإستثمار في إكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية أتية من المحيط الخارجي أو داخلية نفسية و فيسيولوجية.

الفصل الثالث : مواصفات المرحلة العمرية (أكابر U–19)

-تمهيد

1- سمات فئة الأكابر

2- المظاهر السلوكية العامة للكبار

3- التطور الجسمي والفيزيولوجي للكبار

4- الجهاز الحركي و التغير الحسي

5- التغير العقلي والمعرفي و الإنفعالي

6- تغيرات السلوك الإجتماعية

7- تطور المهارات الحركية في مرحلة الأكابر

الخلاصة

تمهيد :

تعتبر مرحلة الأكابر أو فئة الأكابر من أهم المراحل العمرية في حياة الإنسان ،ففي هذه المرحلة

يصل الإنسان العادي عامة ،والرياضي خاصة ، إلى أوج العطاء نظرا للنضج والاكتمال الذي يمس ويلحق بجميع النواحي سواء جسمية ،حركية، إجتماعية، سلوكية و الفعالية و غيرها من النواحي المختلفة و الهامة والتي سنتطرق إليها بالتفصيل في هذا الجزء من البحث.

1- سمات فئة الأكابر :

1-1 السمات النفسية:

إن للكبار مجموعة من السمات النفسية الخاصة والتي اكتسبها خلال حياته ،وهي سمات تؤثر دون شك في تخطيط منهجيته وتحديد أهدافه وفي نوعية المحتوى والخبرات التي تقدم له ،وفي طريقة تقديمها وتقويمها.

1-2 السمات الاجتماعية :

يختلف الكبار عن الصغار حيث أن الكبار يبدؤون ولديهم خبرات طويلة في الحياة ،كما أن لديهم دائرة واسعة من الاتصالات والعلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية المختلفة ،فهو من العاملين في مجالات العمل المختلفة ولهم مسؤوليات واهتمامات بالقضايا العلمية المحلية والعالمية. (د.علي أحمد مذكور ، ص 101-108)

1-3 السمات النفسية :

أن خبرات الكبير ومفاهيمه قد تكون خاطئة وبذلك تقف كعائق أمام تفوقه ،فقد تصيبه بالجمود والتصلب مما يؤدي إلى عدم تقبله بسهولة للحقائق والمعايير والقيم وبعض الخبرات المقدمة من طرف المدرب ،لذا لابد للمنهج المتبع أن يعالج هذا الوضع.

1-4 السمات الإنفعالية:

يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن الحياة الانفعالية للكبار شديدة العمق والتعقيد والحدة ،فما يقدم إليه يجب أن يكون مقبولا حتى يمكن دمجه في الحياة الإنفعالية للكبار ،ومن المشاعر والإتجاهات الهامة عند الراشد تلك التي تتصل بذاته ومدى قدراته ودافعه نحو التفوق وتقديم المردود الأحسن واستعداده لقبول الخبرات الجديدة

،فالخوف من الفشل على سبيل المثال و إن كان يؤدي إلى زيادة الحرص و الإتقان في الأداء أحيانا إلا أن المبالغة في هذا الشعور قد تؤدي إلى تدني الأداء عند الكبير.

2- المظاهر السلوكية العامة للكبار :

أبرز نواحي التغير التي تطرأ على كل مظهر من المظاهر السلوكية لحياة الكبار مايلي:

أ- يصل إنتاج الفرد في هذه المرحلة إلى ذروته ونضجه ،وتعد هذه المرحلة مرحلة الكفاح و التنافس وإرساء قواعد الحياة على أسس ثابتة.

ب- يؤثر مدى نجاح الفرد أو فشله في تحقيق مطالب نموه في حياته وخاصة في وسط العمر ويؤثر هذا النجاح أو الفشل على عمل ومكانته الإجتماعية وحياته العائلية ،هذا ما يؤثر نجاح الفرد في تحقيق مطالب الرشد المبكر بمدى نجاحه في تحقيق مطالب نمو المرحلة السابقة للرشد أي مرحلة الأكابر وعلى الفرد أن يعمل دائما على تحقيق المطالب التي لم يستطيع تحقيقها في مراهقته لذا أصبح تكيفه مع بيئته عملية شاقة و قاسية بل عصيرة أحيانا.

ت- عندما يتخلف النضج بالفرد في أي ناحية من نواحيه الجسمية ،العقلية ،المعرفية ،الإنفعالية، العاطفية أو الاجتماعية فإن الفرد يجد صعوبة في تكيفه. (فؤاد البهي ص 362)

3- التطور الجسمي والفيزيولوجي للكبار :

يرى { ترول 1975{ TROL أن مرحلة الرشد الأولى(15-19) سنة بصفة خاصة تمثل عند الفرد قمة نضجه الجسمي والفيزيولوجي والتي بدأها في المرحلة السابقة (المراهقة) وبذلك تعتبر مرحلة الرشد الأولى مرحلة اكتمال عند الر شد في معظم وظائفه الجسمية و الفيزيولوجية من وزن الجسم إلى تحديد النهائي لملامح ومقاييس الجسم.

إن بداية تلك المرحلة تمثل عند الرشد أوج عطائه حيث تتميز تميزا واضحا في صحته، وسرعة استجابته الحركية والتي تبدأ في هبوط النسبي في أواخر المرحلة التالية وعلى ذلك تشهد الفروق بين الجنسين تمايزا واضحا حيث يصل هذا التمايز في طول في حدود (8-10) سم والوزن حوالي (8-10) كغ. (بسطويسي أحمد 1996 ص 191)

4-الجهاز الحركي و التغير الحسي:

4-1 الجهاز الحركي

تشمل هذة المرحلة الفترة ما بين (17-19) سنة تقريبا وحتى سن الثلاثين، تتميز حركة الإنسان اليومية وحركة العمل أثناء هذه المرحلة أساسا بدرجة عالية من التنظيم، وثبات تدريجي لأسلوب أداء كل فرد، ويتم بناء السلوك الحركي المميز لشخصية الفرد على أساس :مدى النشاط الحركي، التوقيت، الفردي، حجم وقوة الحركية وصفات أخرى وتضل هذه الصفات ثابتة نسبيا لفترة طويلة.

وأبرز ما يمكن أن نميز في هذه المرحلة على مستوى الجهاز الحركي قدر معين من الإعتدال حيث يصبح الأداء هادئ ويميل إلى تحقيق هدف ما، الإقتصاد بقدر كبير وتنطبق هذه الصفات على الجهاز الحركي للرجال بالذات، وتوجد فردية كبيرة في حركة المرأة إلا أنها تكون بصفة عامة أكثر مرونة ونعومة وتنوع، كذلك أكثر تغير من حركة الرجل، وفي مرحلة البلوغ يتراجع المستوى الرياضي لدى غير المدربين، ويستمر هذا التراجع حتى نهاية المرحلة ويحدث التراجع بسرعة كبيرة،ويتضح خلال هذه المرحلة وجود فروق فردية كبيرة بين مستويات الجنسين، ويتضح هذا الفارق بالذات في قدرات التحمل والقوة وبعض قدرات السرعة، وعلى العكس من ذلك توجد فروق بسيطة أو لا توجد فروق على الإطلاق بين مستويات الجنسين في القدرات التوافقية العامة وبالذات فيما يخص متطلبات البراعة. (عبد المقصود 1985 ص 279-280)

أما بالنسبة للرياضيين فتكون مرحلة البلوغ المبكرة هي الفترة التي تحدث فيها اكتمال على مستوى كل القدرات حيث يصل الرياضي إلى تحقيق البطولات وتسجيل الأرقام. (فؤاد البهي ص379-380)

ويمكن القول إن هذه الفترة هي آخر فرصة لاكتمال المستوى والأداء العالي والإبداع الفني، والثقة الكاملة في الأداء والسيطرة والمحافظة على المستوى.

وتظهر فروق الفردية بين الجنسين من خلال رقة ونعومة و انسيابية حركات النساء خاصة في الجمباز، أما بالنسبة للرجال فتظهر في القوة العضلية والسرعة والتحمل.

4-2 التغير الحسي :

الحواس هي أبواب العقل ومنافذه إلى العالم الخارجي ويعتمد إدراك الفرد لهذا العالم على وظيفة تلك الحواس، ويقوم الجهاز العصبي بتجميع الإستشارات الحسية وتحويلها إلى المدركات العضلية وهكذا الفرد نفسه وعالمه المحيط به عبر حواسه.

ولكل حاسة تكوين عضوي، ووظيفة سلوكية وتعتمد الوظيفة على مدى النضج التكويني للحواس، وتتأثر الحواس من ناحيتها التكوينية بالزمن فتبدأ ضعيفة في الطفولة ويكتمل نموها في السن المراهقة والرشد وتضعف في الشيخوخة، والحواس تتفاوت في مدى تغيرها من فرد لآخر.

ولقد معظمرر نتائج الأبحاث العلمية على تأكيد إن الضعف الأخير الذي ينتاب أغلب الحواس يبدأ واضحا كليا بعد السن الخمسين.

5- التغير العقلي والمعرفي و الإنفعالي:

الزمن يتغير ونحن نتغير مع الزمن فنزداد تعصبا لآرائنا كلما كبر السن وتفقد جزءا كبيرا من مروءتنا ونحن أشد الحاجة إلى التكيف مع ظروف البيئة المتغيرة من حولنا و نقاوم كل ماهو جديد علينا لفرض ثقتنا بالماضي ولخوفنا من المستقبل.

إن مظاهر الحياة الانفعالية للكبار توضح نواحي قلقهم ومخاوفهم، ونقاط ضعفهم وقوتهم حتى نصل بهم إلى أعلى مستوى من الاتزان الانفعالي فيسيروا بحياتهم على هدى من أمرهم وعلى بيئة من طبيعتهم.

تنتهي الثورة الانفعالية في المراهقة إلى النضج وتهدأ انفعالات الفرد وتستقيم وجهتها وذلك عندما يصل النمو إلى مرحلة التكيف السوي مع نفسه ومع بيئته فيتقبل التغيرات الجسمية والحسية والحركية والنفسية التي حولته من طفل إلى راشد.

وما يكاد الإنسان يرضى عن نفسه وعن عالمه حتى يبدأ مرحلة جديدة من مراحل نموه ليبدأ صراعه من جديد مع الحياة، فيبدأ دورته الأخرى في مراحل نموه المقبلة، وهكذا تسير الحياة بالفرد من صراع في بدء الرشد إلى اتزان في نهايته، ومن صراع في بدء وسط العمر إلى اتزان في نهايته. (فؤاد البهي ص 437-438)

6- تغيرات السلوك الإجتماعية :

ينفرد السلوك الإجتماعي للفرد من تطوره من الرشد إلى الشيخوخة عن مظاهر أصلية تميز حياته عن بقية الأطوار الأخرى التي مر بها، وتمتد عن دائرة النشاط الإجتماعي بالمراهق حتى تؤدى إلى تكوين جماعات النظائر المتمايزة عن غيرها من الجماعات البشرية الأخرى، ثم يضيق مجال هذا النشاط بالفرد في رشده إلى العزلة وما تلبث هذه العزلة حتى تتفتح على المجالات الواسعة للعلاقات الإجتماعية الخصبة في منتصف العمر، ثم تعود بعد ذلك لتضيق في الشيخوخة وتتأثر مكانة الفرد الإجتماعية التي تتغير من حوله، فتأثر في سلوكه ونشاطه ولهذا عليه أن يدرك ما يحدث في أعماق نفسه وماذا يجري من حوله فيعيش في وئام مع نفسه ومع عالمه المحيط به. (نفس المرجع السابق ص 445)

7- تطور المهارات الحركية في مرحلة الأكابر :

أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى قطاع البطولات " رياضة مستوى العالي ".
- مرحلة انتقال في المستوى من المراهقة إلى الأكابر والتي تمكنهم من التمثيل منتخباتهم القومية.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى القدرات الحركية والمهارات.
- مرحلة أداء متميز خال من الحركات الغريبة، والتي تتميز بالانسياب والدقة والإيقاع الجيد.
- مرحلة الإثبات بالذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من القدرات ومهارات حركية.
- تمرينات المنافسة صفة مميزة للمرحلة والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهق. (أحمد بسطويسي ص 184-185)

الخلاصة:

لقد ضم هذا الفصل خصائص المرحلة العمرية من زوايا عدة جسمية، حركية، الفعالية، اجتماعية.

وذلك بغية الكشف خبايا هذه الفئة الحساسة في المجتمع إلا وهي الأكابر.

وبالتالي ينبغي برمجة أهداف تربوية مستمدة من الواقع المعايش بشكل مباشر تتماشى مع مختلف قدرات الشخص المقبل على تحقيق هذه الأهداف، وذلك عن طريق قيام بتشجيع ممارسة الرياضية والمنافسة في كل مكان وزمان.

ومنه استخلص الباحثون أن هذه المرحلة هي أحسن المرحلة للعطاء والتعبير الحركي الانسيابي والدقيق والجميل سواء عن الذكور والإناث، وهي مرحلة تطوير والتثبيت أكثر مما هي مرحلة التعلم والإكتساب.

الباب الثاني
الدراسة التطبيقية

الفصل الأول:

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

التمهيد

1- منهج البحث

2- جتمع عينة البحث

3- مجالات البحث

4- متغيرات البحث

5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

6- أدوات البحث

7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

8- الدراسات الإحصائية

9- الدراسة الإستطلاعية

10- صعوبات البحث

خلاصة

التمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت إتجاهتها وأنواعها تحتاج إلى المنهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة ، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة. إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها. وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات الإجرائية الميدانية لخوض في تجربة البحث الرئيسية .وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد ، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1-منهج المتبع :

استخدم الطلبان في هذه الدراسة المنهج المسحي والذي يعتبر من المناهج أكثر استعملا في البحوث العلمية والموثوق بنتائجها ، وملائمتها لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقا لأهدافه ويمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق و الموضوعية. فالمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة وفي مكان معين وتحت ظروف طبيعية وليست صناعية كما الحال في المنهج التجريبي .

واستخدمنا المنهج المسحي باعتباره أحد من أهم المناهج الأساسية في البحوث الوصفية في الإستمارة الإستبيانية المقدمة لاعبي كرة اليد خاصة بالنوادي

2-عينة البحث :

تعتبر العينة في البحوث الوصفية ، أساس عمل الطالبان وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا، كما تعتبر عنصرا هاما في المرحلة التطبيقية.

وهذا ما جعل عملية تحديدها عملية حساسة ودقيقة، يتوقف عليها نجاح البحث العلمي وصدقه.

لقد حول الطالبان أن يحدد عينة لهذه الدراسة ، تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي ، هذا ما تخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية ، ومن ثمة الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

شملت عينة البحث لاعبين كرة اليد للنوادي القسم الثاني غرب الجزائر (مولودية سيف14 لاعبا – جيل صاعد أرزيو16 لاعبا – أولمبيك محمدية 14 لاعبا) حيث تم توزيع عليهم استمارة استبيان وتم جمع هذه الاستبيانات بعد مدة محددة من الزمن.

3-مجالات البحث :

1- مجال زماني :

أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 01 أفريل 2015 إلى غاية 25 أفريل 2015 وفيها تم إعداد الإستمارة الإستبيانية في شكلها الأولي و إخضاعها للآراء ومقترحات الأساتذة والدكاترة في مجال التربية الرياضية و التدريب الرياضي ، وكذا تصحيح بعض فقرات ومفردات الأسئلة وترتيبها وهذا من خلال التجربة الإستطلاعية ، كما تضمنت هذه الفترة التجربة الرئيسية وهذا من خلال توزيع الإستمارة الإستبيانية على عينة البحث قصد الدراسة و مناقشة وتحليل نتائجها.

2- مجال مكاني:

وزعت الإستمارة الإستبيانية على النوادي في أماكن تدريباتهم

4-متغيرات البحث :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

أ- المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير تابع.

ب- المتغير التابع :

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها .وهي تتأثر لمتغير مستقل تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي .

المتغير المستقل : تقدير الذات

المتغير التابع : الأداء المهاري.

5-ضبط إجرائي لمتغيرات البحث :

من أجل تدعيم النتائج تم ضبط مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تأثر نتائج البحث ومن بين هذه المتغيرات مايلي :

السن : حيث تم إختيار وضبط السن اللاعبين صنف أواسط U-19

المستوى : وهذا تم اختبار الفرق الناشطة في القسم الثاني غرب الجزائر.

6-أدوات البحث :

- جمع وتحليل المادة الخبرية : وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بموضوع البحث ، وتتناسب مع أهدافه ، حيث اعتمدنا على المصادر والمراجع بمختلف أنواعها سواء عربية أو أجنبية ، بإضافة إلى الدراسات السابقة و المرتبطة.
- الإستبيان : هو إحدى الوسائل الهامة للمسح وذلك لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة ويقوم المبحوث بالإجابة عليها.

وقد أستخدم الطالبان استمارة استبيان وجهت إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية لدراسة صدق المضمون استمارة ومدى مناسبته للبيئة من حيث اللغة.

7-الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

1- الثبات :

هو مدى استمرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة ، ويقصد به الاتساق بمعنى أن درجة الشعور لا تتغير جوهريا بتكرار إجراء الاختبار، وأن موقف الفرد النسبي لا يتغير في المجموعة.

بغرض الحصول على الثبات تقدير الذات ،وذلك بتطبيق معامل إرتباط "بيرسون"فبلغ معامل الثبات 0.95 وهو كذلك معامل ثبات عالي بالمقارنة بالقيمة الجدولية.

2- الصدق:

ويعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله.

ومعامل الصدق هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث كان معامل الصدق لتقدير الذات فيه .0.97

ومن هنا نستنتج أن معاملات الصدق و الثبات عالية، مما يدل على إمكانية الاستناد عليهما في البحث.

3- الموضوعية:

تتمثل الموضوعية في ملائمة الهدف المراد من أجله، حيث تم اختيار استمارة تقدير الذات على مجموعة من الأساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضة في الاختصاص كما بدو موافقتهم المبدئية على ملائمة المقاييس والاستناد عليها من أجل تحري الحقيقة والبدء في العملية البحثية.

8-الدراسة الإحصائية:

لقد تم إخضاع النتائج المحصل عليها في شكلها الكمي و هي قصد التحليل و المعالجة باستعمال حزمة البرامج الإحصائية وهذا بحساب كل من النسبة المئوية و اختبار بيرسون

أ- النسبة المئوية:

% = س×100/ع

س : عدد التكرارات

ع : المجموع الكلي

ب- اختبار بيرسون :كا^2

يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الإستبيان الموجه للاعبين وذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة و التكرارات المتوقعة ويرمز له بالرمز كا^2

9-الدراسة الإستطلاعية :

للوقوف على أهم معوقات والصعوبات التي قد تواجهها في بحثنا وبغية تجاوزها في التجربة الأساسية، وقصد معرفة متوسط الوقت الذي تستغرقه في التطبيق ومعرفة أفضل ظروف لإجراء الدراسة الأساسية، فضلا على تأكد من صلاحية التعليمات والبيانات المعرفية للمقاييس و الإختبارات وسلامة لغتها وسهولة فهم أفراد العينة لها، والوقوف

على مدى كفاءة فريق العمل المساعد في تنفيذ و إدارة القياسات، أجرى الطالب تجربته الإستطلاعية التي سنبرز أهم جوانب .

1- عينة الدراسة الإستطلاعية :

قصد توفير الوقت والجهد وتسهيل عملية الإتصال قام الطالب بإختبار عينة الدراسة الإستطلاعية من نادي "مشعل" لمدينة (وادي أبطال) بولاية (معسكر). حيث تكونت العينة من (14 لاعب)،وقام الطالب بإجراء الدراسة الإستطلاعية يوم الجمعة 27 أفريل 2015 على الساعة 10:00 في المركب الرياضي الجواري لبلدية وادي أبطال إذ تم توزيع استمارات.

حيث تم صياغة فقرات إستمارة بصورته الأولية إلى ثلاثة محاور: محور التقدير الذات وتحمل (12) فقرة منها (06) سلبية و (06) إيجابية ،محور الأداء المهاري تحمل (12) فقرة وكلها إيجابية، محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري وتحمل (15) فقرة منها (05) سلبية و (10) إيجابية. وتكون الإجابة عنه في ضوء مقياس خماسي التدرج (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً)، وتم بعد ذلك استخراج إستمارة التحكيم بعرضه على السادة الخبراء والمختصين.

10-صعوبات البحث:

من صعوبات التي كانت لنا عائق خلال عملية البحث هي:

- نقص الجانب المادي

خلاصة :

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العملية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية ، ونظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث و منهجه المتبع و المناسب للمشكلة المدروسة ، كما حددنا في هذا الفصل عينة البحث التي اخترناها و تمثل مجتمع البحث الأصلي ، كما اخترنا الأدوات اللازمة لذلك وفي عملية عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها من الإستبيان الموزع على الممارسين لرياضة « لكرة اليد ».

الفصل الثاني

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد.

1- عرض نتائج الإستبيان.

2- استنتاجات.

3- مناقشة الفرضيات

4- الخلاصة العامة

5- الإقتراحات

6- مصادر والمراجع

الملاحق

التمهيد :

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام ، ويحتوي هذا الفصل على الدراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي الغرض النتائج مع التحليل.

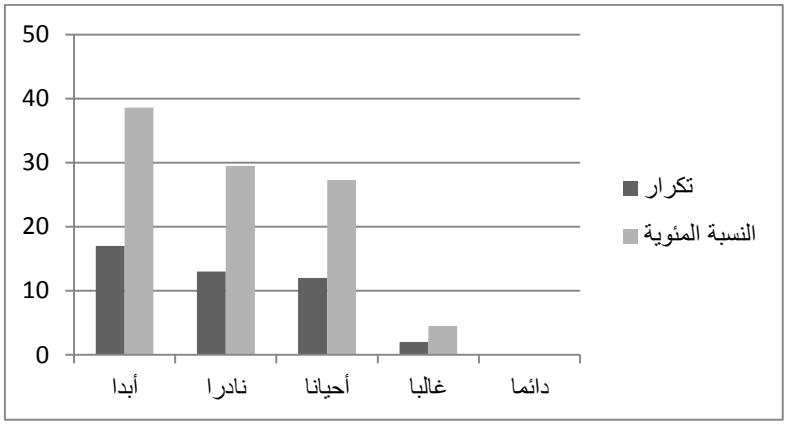
1-عرض و تحليل نتائج الاستمارة:

المحور الأول : محور تقدير الذات

السؤال الأول : أتردد عند الخروج للدفاع ضد لاعب مهاجم أشعر بأنه أفضل مني بدنيا ومهاريا.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	17	38.6	0.05	4	9.49	11.09	دالة
نادرا	13	29.5					
أحيانا	12	27.3					
غالبا	2	4.5					
دائما	0	0					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (01) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(01) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (01) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (01)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة نجد 17 لاعبا يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (38.6%) و 13 لاعبا يجبون بـ "نادرا" وتقدر بنسبة (29.5%) و12 لاعبا يجبون بـ "أحيانا" وتقدر بنسبة (27.3%) ولاعبان يجبان بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (4.5%) ولم يجب أحد "دائما" وتكون نسبتها (0%).

وعند استخدام $ك^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك $ك^2$ المحسوبة (11.09) أكبر من $ك^2$ الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

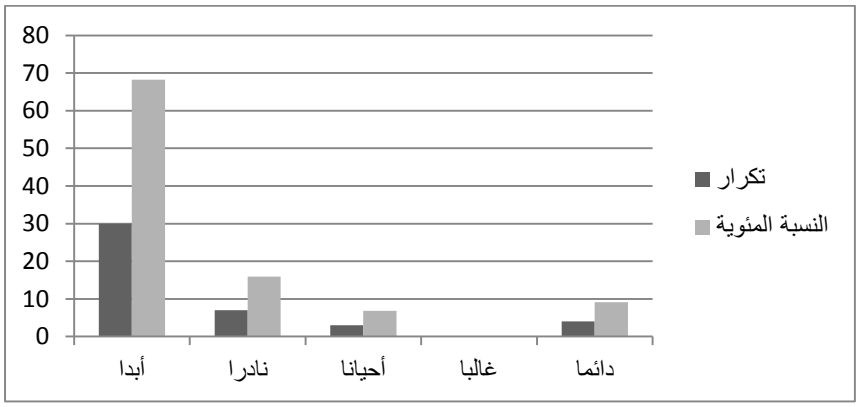
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين لا يترددون في الخروج ضد لاعب مهاجم.

المحور الأول : محور تقدير الذات

السؤال الثاني: أحاول التخلص من الكرة بأسرع وقت خوفا من مهاجمة الخصم لي وقطعها.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	30	68.2	0.05	4	9.49	44.54	دالة
نادرا	7	15.9					
أحيانا	3	6.8					
غالبا	0	0					
دائما	4	9.1					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (02) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(02) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (02) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (02)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 30 لاعبا يجبون بـ "أبدا" وتقدر بنسبة (68.2%) و 7 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (15.9%) و3 لاعبا يجبون بـ "أحيانا" وتقدر بنسبة (6.8%) ولم يجب أحد بـ"غالبا" وتكون نسبتها (0%)و4 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (9.1%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (44.54) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

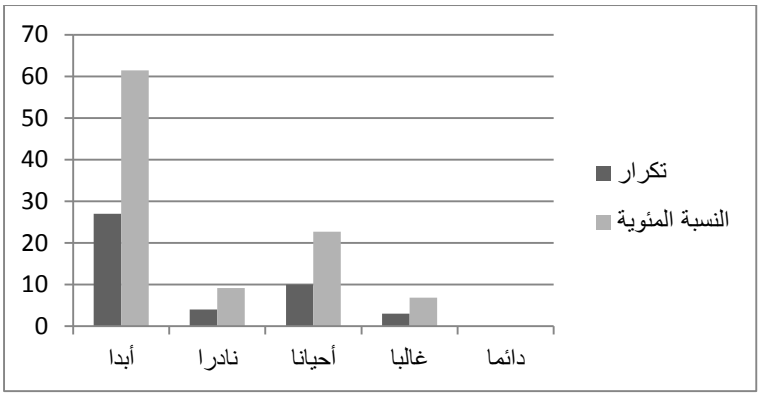
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين لا يحولون التخلص من الكرة بأسرع وقت خوفا من مهاجمت الخصم لهم وقطعها .

المحور الأول : محور تقدير الذات

السؤال الثالث: أخشى من تأدية التصويب من السقوط أو الطيران خوفا من الإصابة.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	27	61.4	0.05	4	9.49	33.63	دالة
نادرا	4	9.1					
أحيانا	10	22.7					
غالبا	3	6.8					
دائما	0	0					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (03) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(03) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (03) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (03)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 27 لاعبا يجبون بـ "أبدا" وتقدر بنسبة (61.4%) و 4 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (9.1%) و10 لاعبين يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (22.7%) و3 لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (6.8%) و لم يجب أحد "دائما" وتكون نسبتها (0%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (33.63) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

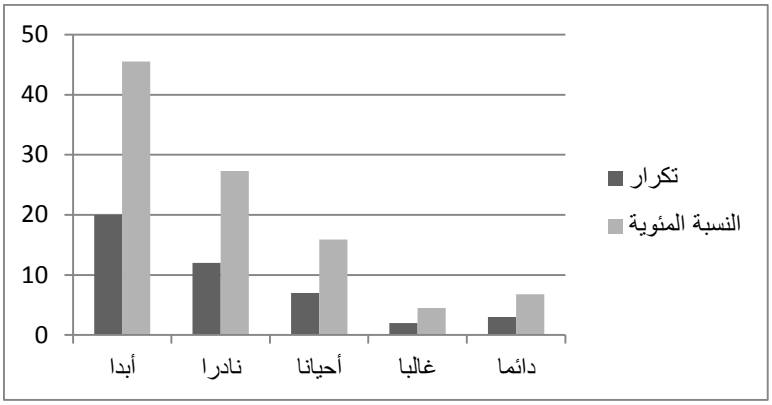
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين لا يخشون تأدية التصويب من السقوط أو الطيران خوفا من الإصابة.

المحور الأول : محور تقدير الذات

السؤال الرابع: اعتبر نفسي مدافعا ضعيفا في منطقة الإرتكاز.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	20	45.5	0.05	4	9.49	24.86	دالة
نادرا	12	27.3					
أحيانا	7	15.9					
غالبا	2	4.5					
دائما	3	6.8					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (04) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(04) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (04) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (04)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 20 لاعبا يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (45.5%) و 12 لاعبا يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (27.3%) و7 لاعبين يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (15.9%) و لاعبان يجبان بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (4.5%) و3 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (6.8%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (24.86) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

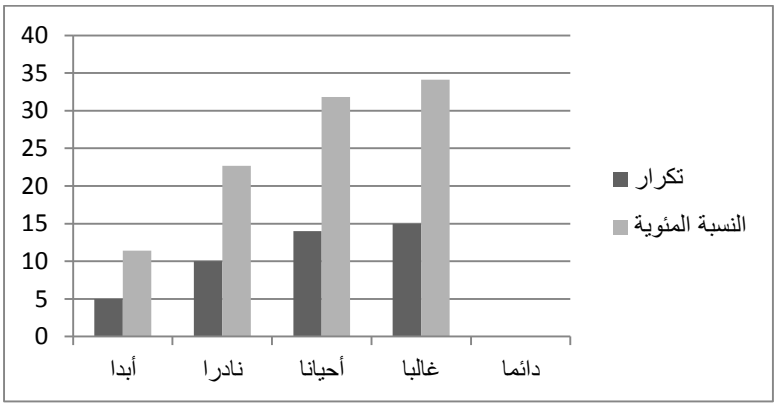
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين لا يعتبرون أنفسهم مدافعين ضعفاء في منطقة الإرتكاز

المحور الأول : محور تقدير الذات

السؤال الخامس: لا يحبذ زملائي بأن أقوم بالتهديف البعيد في المباراة.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	5	11.4	0.05	4	9.49	5.63	غير دالة
نادرا	10	22.7					
أحيانا	14	31.8					
غالبا	15	34.1					
دائما	0	0					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (05) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(05) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (05) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (05)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 5 لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (11.4%) و 10 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (22.7%) و14 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (31.8%) و15 لاعبا يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (34.1%) و لم يجب أحد بـ"دائما" وتكون نسبتها (0%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (5.63) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق غير دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

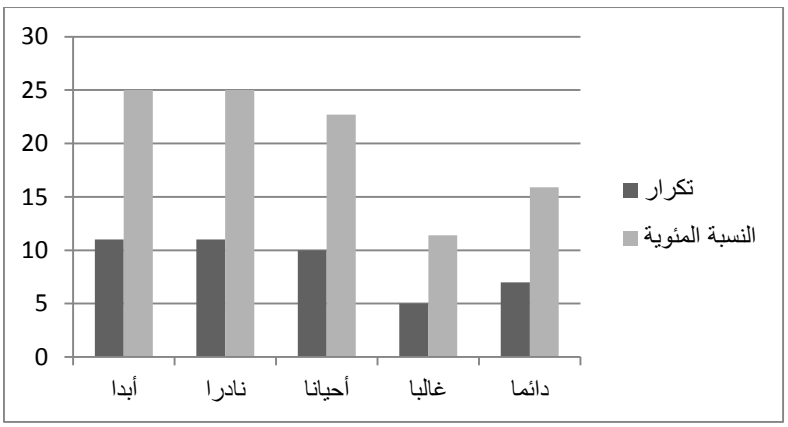
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين لا يحبذون زملائهم بأن يقوموا بالتهديف البعيد في المباراة.

المحور الأول : محور تقدير الذات

السؤال السادس: أشعر بأني أقل مهاريا من بقية زملائي في الفريق.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	11	25.0	0.05	4	9.49	3.27	غير دالة
نادرا	11	25.0					
أحيانا	10	22.7					
غالبا	5	11.4					
دائما	7	15.9					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (06) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(06) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (06) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (06)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 11 لاعبا يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (25.0%) و 11 لاعبا يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (25.0%) و10 لاعبين يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (22.7%) و 5لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (11.4%) و7 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (15.9%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (3.27) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق غير دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

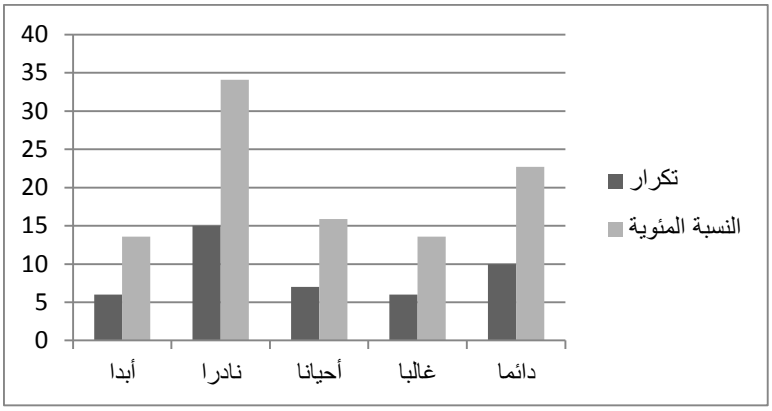
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين لا يشعرون بأنهم أقل مهاريا من بقية زملائهم في الفريق.

المحور الأول : محور تقدير الذات

السؤال السابع: تخشاني الفرق الأخرى التي نلعب ضدها مبارياتنا بكرة اليد.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	6	13.6	0.05	4	9.49	6.68	غير دالة
نادرا	15	34.1					
أحيانا	7	15.9					
غالبا	6	13.6					
دائما	10	22.7					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (07) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(07) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (07) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (07)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 6 لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (13.6%) و 15 لاعبا يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (34.1%) و7 لاعبين يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (15.9%) و 6لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (13.6%) و10 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (22.7%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (6.68) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق غير دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

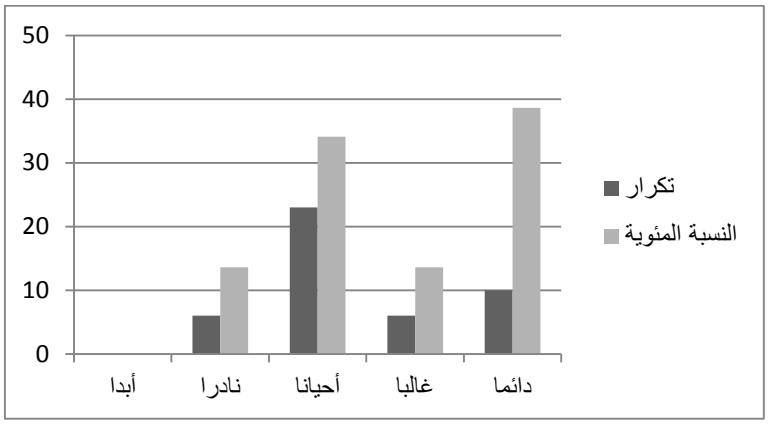
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين لا تخشاهم الفرق الأخرى التي يلعبون ضدهم.

المحور الأول : محور تقدير الذات

السؤال الثامن: إذا أصبحت في موقف محرج خلال المباراة فبإمكاني التصرف الصحيح والسليم.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	0	0	0.05	4	9.49	9.27	غير دالة
نادرا	6	13.6					
أحيانا	23	34.1					
غالبا	6	13.6					
دائما	10	38.6					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (08) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(08) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (08) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (08)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ لم نجد أي لاعب يجيب بـ"أبدا" و 6 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (13.6%) و23 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (34.1%) و 6لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (13.6%) و10 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (38.6%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (9.27) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق غير دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

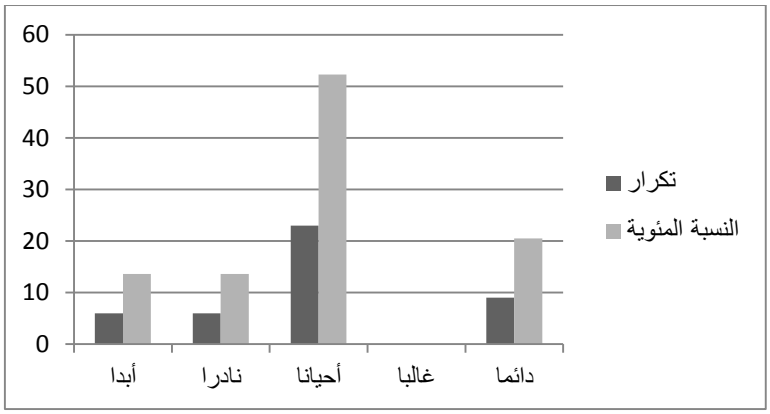
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين أصبحوا في موقف محرج خلال مباراة فبإمكانهم التصرف الصحيح والسليم أحيانا.

المحور الأول : محور تقدير الذات

السؤال التاسع: اعتبر نفسي صاحب التسديدات قوية ولا يمكن صدها بسهولة.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	6	13.6	0.05	4	9.49	18.00	دالة
نادرا	6	13.6					
أحيانا	23	52.3					
غالبا	0	0					
دائما	9	20.5					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (09) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(09) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (09) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (09)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 6 لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (13.6%) و 6 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (13.6%) و23 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (52.3%) ولم يجب أحد بـ"غالبا" وتكون نسبتها (0%)و4 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (20.5%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (18.00) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

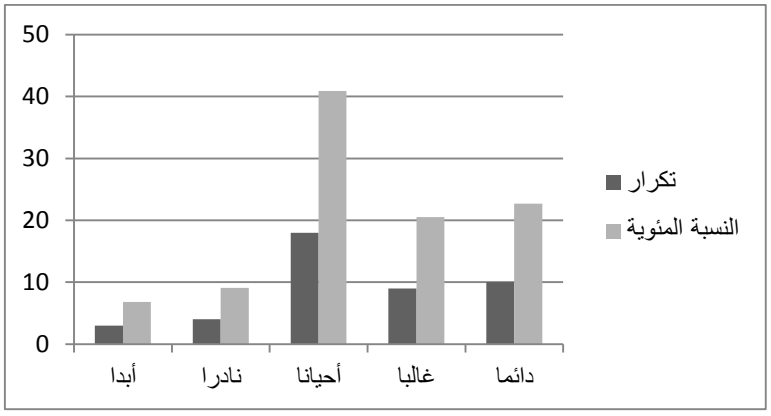
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يعتبرون أنفسهم صاحبي تسديدات قوية ولا يمكن صدها بسهولة أحيانا.

المحور الأول : محور تقدير الذات

السؤال العاشر: أتمتع بقدرتي على الدفاع الجيد في منطقة الزوايا.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	3	6.8	0.05	4	9.49	16.22	دالة
نادرا	4	9.1					
أحيانا	18	40.9					
غالبا	9	20.5					
دائما	10	22.7					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (10) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(10) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (10) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (10)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 3 لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (6.8%) و 4 لاعب يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (9.1%) و18 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (40.9%) و 9لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (20.5%) و10 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (22.7%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (16.22) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

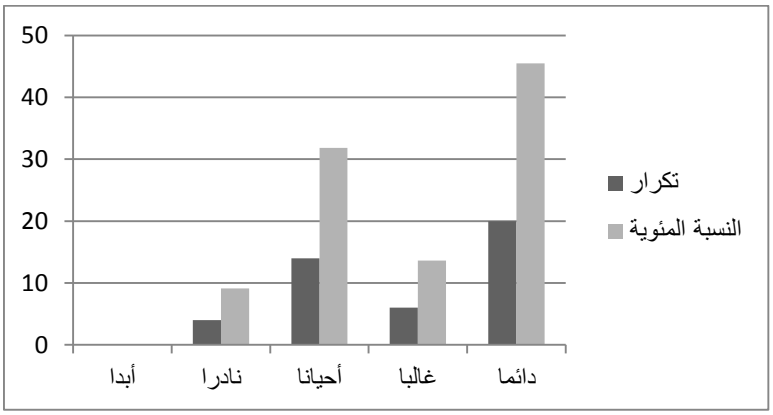
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يتمتعون بقدرتهم على الدفاع الجيد في منطقة الزوايا أحيانا.

المحور الأول : محور تقدير الذات

السؤال الحادي عشر: يمكنني التغلب على لاعب خصم واحد بسهولة من خلال الطبطبة والخداع.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	0	0	0.05	4	9.49	14.90	دالة
نادرا	4	9.1					
أحيانا	14	31.8					
غالبا	6	13.6					
دائما	20	45.5					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (11) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(11) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (11) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (11)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ لم نجد أي لاعب يجيب بـ"أبدا" و 4 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (9.1%) و14 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (31.8%) و 6لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (13.6%) و10 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (45.5%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (14.90) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

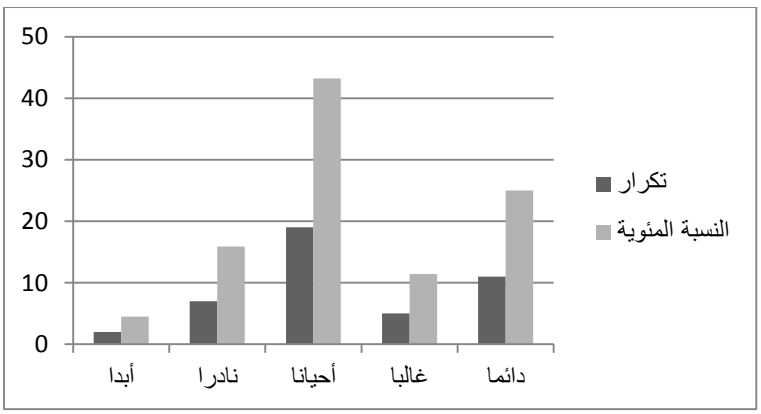
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يمكنهم التغلب على لاعب خصم واحد بسهولة من خلال الطبطبة و الخداع.

المحور الأول : محور تقدير الذات

السؤال الثاني عشر: اعتبر نفسي أفضل لاعب مهاريا في فريقي في المهارات الهجومية والدفاعية.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	2	4.5	0.05	4	9.49	19.63	دالة
نادرا	7	15.9					
أحيانا	19	43.2					
غالبا	5	11.4					
دائما	11	25.0					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (12) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(12) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (12) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (12)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد لاعبان يجبان بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (4.5%) و 7 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (15.9%) و19 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (43.2%) و 5لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (11.4%) و 11لاعبا يجبون بـ "دائما" وتقدر بنسبة (25.0%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (19.63) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

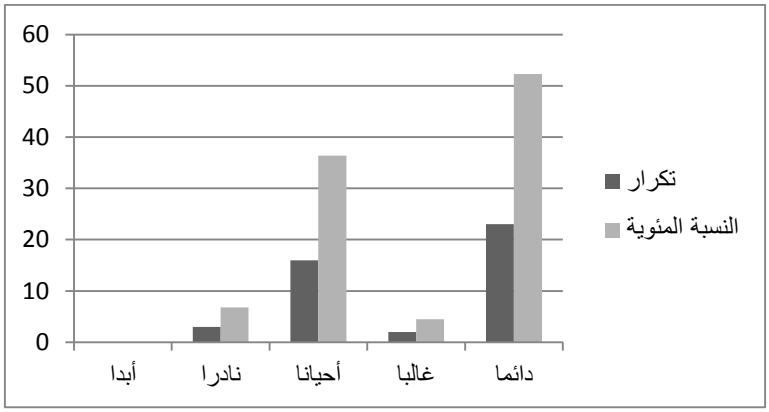
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يعتبرون أنفسهم أفضل اللاعبين مهاريا في فريقهم في المهارات الهجومية والدفاعية أحيانا.

المحور الثاني: الأداء المهاري.

السؤال الأول: أتميز بالسرعة العالية في تنفيذ الهجوم السريع المرتد.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	0	0	0.05	4	9.49	28.54	دالة
نادرا	3	6.8					
أحيانا	16	36.4					
غالبا	2	4.5					
دائما	23	52.3					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (13) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(01) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (13) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (01)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ لم نجد أي لاعب يجيب بـ"أبدا" و 3 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (6.8%) و16 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (36.4%) و لاعبان يجبان بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (4.5%) و23 لاعبا يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (52.3%).

وعند استخدام $ك^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك $ك^2$ المحسوبة (28.54) أكبر من $ك^2$ الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

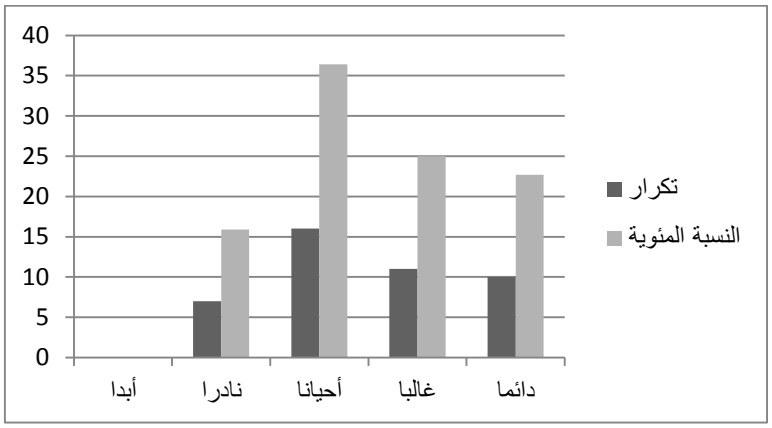
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يتميزون بالسرعة العالية في تنفيذ الهجوم السريع المرتد.

المحور الثاني: الأداء المهاري.

السؤال الثاني: يمكنني إجتياز أكثر من لاعب من الفريق الخصم في أثناء عملية الطبطبة بالكرة.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	0	0	0.05	4	9.49	3.81	غير دالة
نادرا	7	15.9					
أحيانا	16	36.4					
غالبا	11	25.0					
دائما	10	22.7					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (14) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(02) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (14) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (02)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ لم نجد أي لاعب يجيب بـ"أبدا" و 7 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (15.9%) و16 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (36.4%) و 11 لاعبا يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (25.0%) و10 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (22.7%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (3.81) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق غير دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

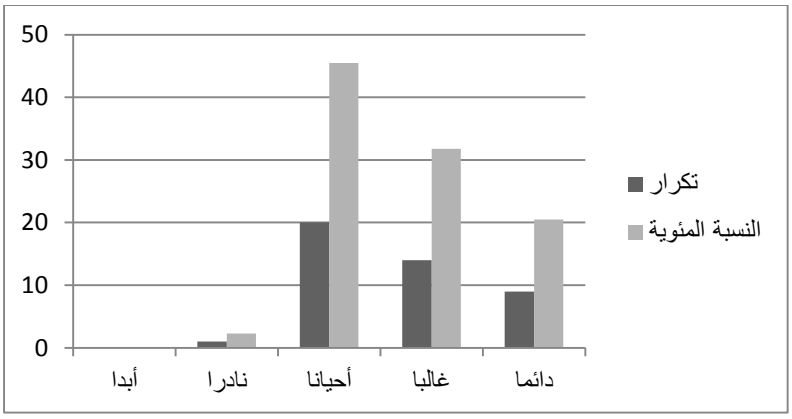
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يمكنهم الإجتياز أكثر من لاعب من الفريق الخصم في أثناء عملية الطبطبة أحيانا.

المحور الثاني: الأداء المهاري.

السؤال الثالث: تتميز تمريراتي خلال مباراة بالدقة المتناهية لزملاء .

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	0	0	0.05	4	9.49	17.63	دالة
نادرا	1	2.3					
أحيانا	20	45.5					
غالبا	14	31.8					
دائما	9	20.5					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (15) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(03) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (15) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (03)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ لم نجد أي لاعب يجيب بـ"أبدا" و لاعب واحد أجاب بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (2.3%) و20 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (45.5%) و 14 لاعبا يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (31.8%) و9 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (20.5%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (17.63) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

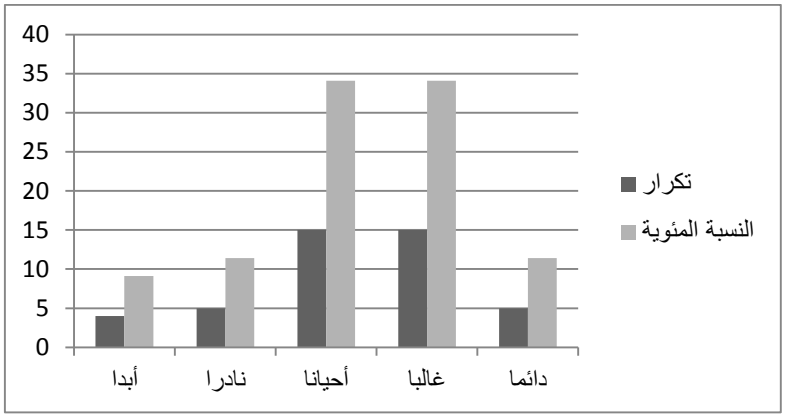
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين تتميز تمريراتهم خلال المباراة بالدقة المتناهية للزملاء أحيانا.

المحور الثاني: الأداء المهاري.

السؤال الرابع: بإمكاني التهديف وبسهولة من أي مكان في الملعب.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	4	9.1	0.05	4	9.49	14.63	دالة
نادرا	5	11.4					
أحيانا	15	34.1					
غالبا	15	34.1					
دائما	5	11.4					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (16) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(04) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (16) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (04)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 4 لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (9.1%) و 5 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (11.4%) و15 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (34.1%) و 15 لاعبا يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (34.1%) و5 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (11.4%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (14.63) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

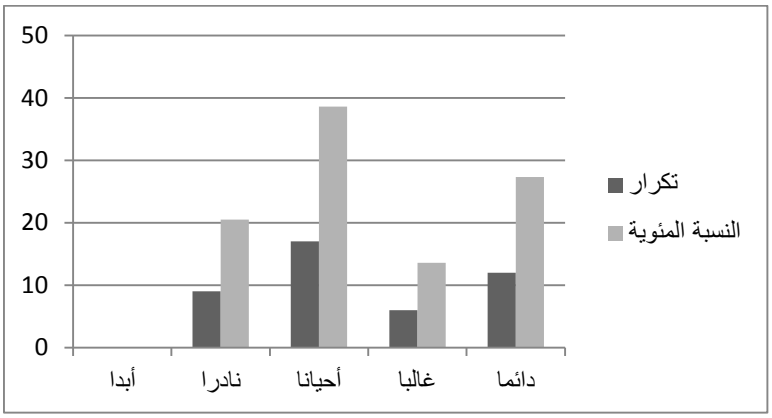
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين بإمكانهم التهديف و بسهولة من أي مكان في الملعب غالبا.

المحور الثاني: الأداء المهاري.

السؤال الخامس: أتقن وبشكل أكثر من جيد جميع أنواع التمريرات.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	0	0	0.05	4	9.49	6.00	غير دالة
نادرا	9	20.5					
أحيانا	17	38.6					
غالبا	6	13.6					
دائما	12	27.3					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (17) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(05) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (17) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (05)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ لم نجد أي لاعب يجيب بـ "أبدا" و 9 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (20.5%) و17 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (38.6%) و 6لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (13.6%) و12 لاعبا يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (27.3%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (6.00) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق غير دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

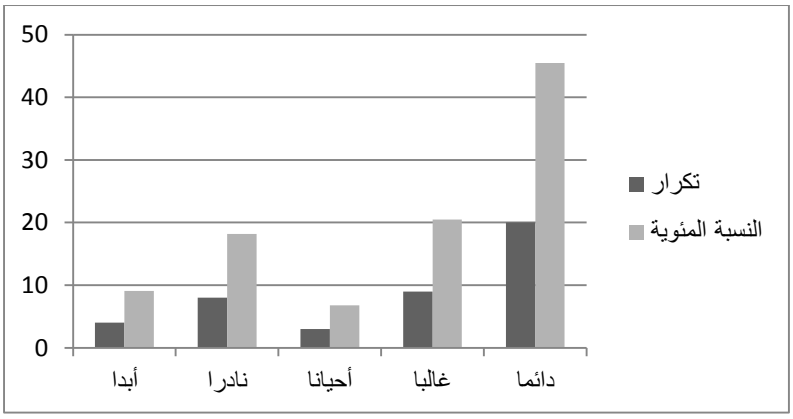
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يتقنون وبشكل أكثر من جيد جميع أنواع التمريرات أحيانا.

المحور الثاني: الأداء المهاري.

السؤال السادس: أجيد كل أنواع التهديف بكرة اليد بصورة جيدة جدا .

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	4	9.1	0.05	4	9.49	20.77	دالة
نادرا	8	18.2					
أحيانا	3	6.8					
غالبا	9	20.5					
دائما	20	45.5					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (18) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(06) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (18) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (06)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 4 لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (9.1%) و 8 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (18.2%) و3 لاعبين يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (6.8%) و 9 لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (20.5%) و20 لاعبا يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (45.5%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (20.77) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

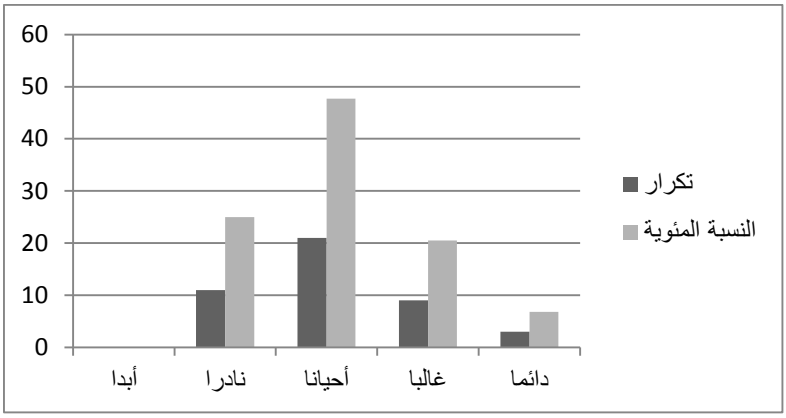
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يجيدون كل أنواع التهديف بصورة جيدة جدا.

المحور الثاني: الأداء المهاري.

السؤال السابع: أتميز بالدقة العالية في تسديدات البعيدة والقريبة من الوسط و من الجناحين .

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	0	0	0.05	4	9.49	15.27	دالة
نادرا	11	25.0					
أحيانا	21	47.7					
غالبا	9	20.5					
دائما	3	6.8					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (19) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(07) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (19) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (07)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ لم نجد أي لاعب يجيب بـ"أبدا" و 11 لاعبا يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (25.0%) و21 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (47.7%) و9لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (20.5%) و3 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (6.8%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (15.27) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

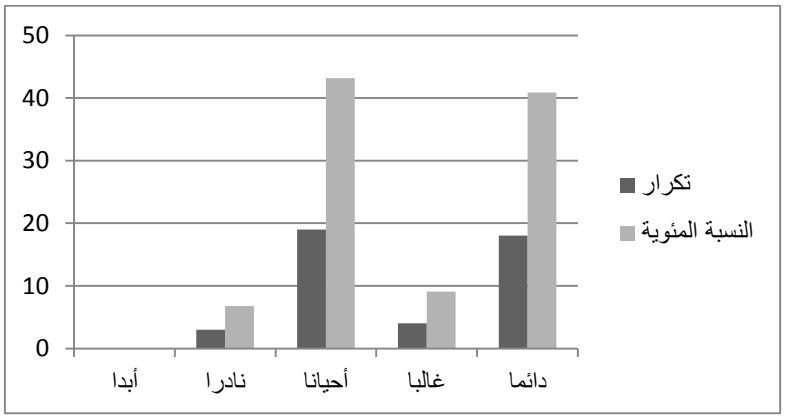
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يتميزون بالدقة العالية في تسديدات البعيدة و القريبة من الوسط و من الجناحين أحيانا.

المحور الثاني: الأداء المهاري.

السؤال الثامن: أتميز بالسرعة في العودة للدفاع ضد الهجمات المرتد للفريق الخصم .

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	0	0	0.05	4	9.49	20.54	دالة
نادرا	3	6.8					
أحيانا	19	43.2					
غالبا	4	9.1					
دائما	18	40.9					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (20) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(08) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (20) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (08)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ لم نجد أي لاعب يجيب بـ"أبدا" و 3 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (6.8%) و19 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (43.2%) و4لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (9.1%) و18 لاعبا يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (40.9%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (20.54) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

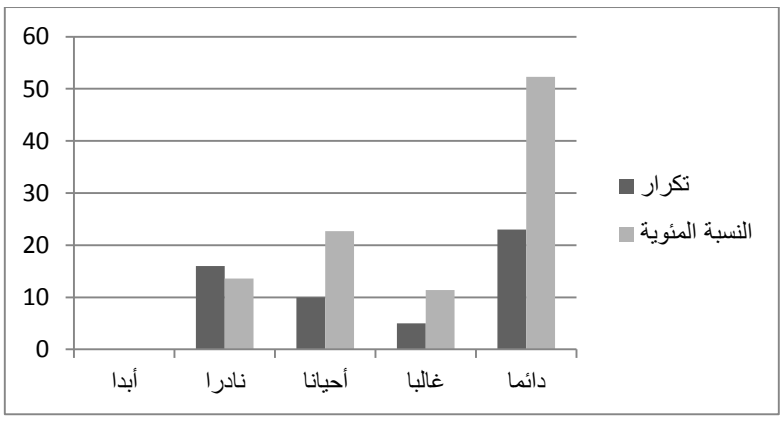
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يتميزون في السرعة في العودة للدفاع ضد الهجمات المرتدة للفريق الخصم أحيانا.

المحور الثاني: الأداء المهاري.

السؤال التاسع: بإمكاني الدفاع والهجوم في أي مكان يطلبه مني المدرب.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	0	0	0.05	4	9.49	18.72	دالة
نادرا	16	13.6					
أحيانا	10	22.7					
غالبا	5	11.4					
دائما	23	52.3					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (21) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(09) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (21) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (09)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ لم نجد أي لاعب يجيب بـ"أبدا" و 16 لاعبا يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (13.6%) و10 لاعبين يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (22.7%) و5لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (11.4%) و23 لاعبا يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (52.3%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (18.72) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

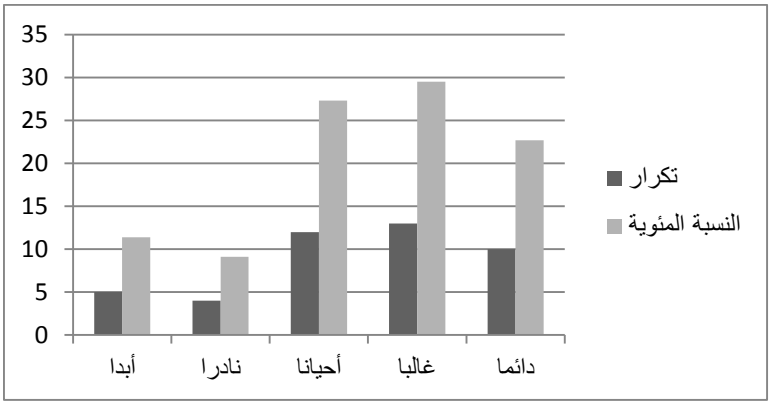
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين بإمكانهم الدفاع و الهجوم في أي مكان يطلبه منهم المدرب.

المحور الثاني: الأداء المهاري.

السؤال العاشر: بإمكاني مراقبة أي لاعب خصم في رجل لرجل بسهولة والتغلب عليه .

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	5	11.4	0.05	4	9.49	7.59	غير دالة
نادرا	4	9.1					
أحيانا	12	27.3					
غالبا	13	29.5					
دائما	10	22.7					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (22) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(10) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (22) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (10)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 5 لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (11.4%) و 4 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (9.1%) و12 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (27.3%) و 13 لاعبا يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (29.5%) و10 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (22.7%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (7.59) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق غير دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

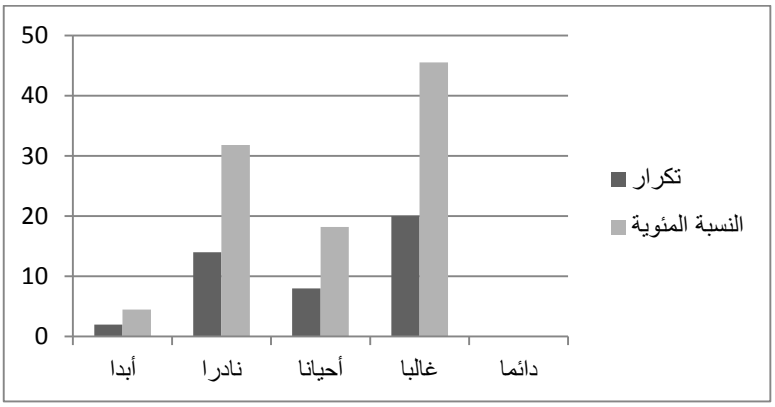
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين بإمكانهم مراقب أي لاعب خصم في رجل لرجل بسهولة و التغلب غليه عالبا.

المحور الثاني: الأداء المهاري.

السؤال الحادي عشر: عند تقدمي ضد لاعب خصم مستحوذ على الكرة فإني أقطعها بكل سهولة منه .

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	2	4.5	0.05	4	9.49	16.36	دالة
نادرا	14	31.8					
أحيانا	8	18.2					
غالبا	20	45.5					
دائما	0	0					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (23) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(11) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (23) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (11)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد لاعبان يجبان بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (4.5%) و 14 لاعبا يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (31.8%) و8 لاعبين يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (18.2%) و20 لاعبا يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (45.5%) و لم يجب أحد بـ"دائما" وتكون نسبتها (0%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (16.36) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

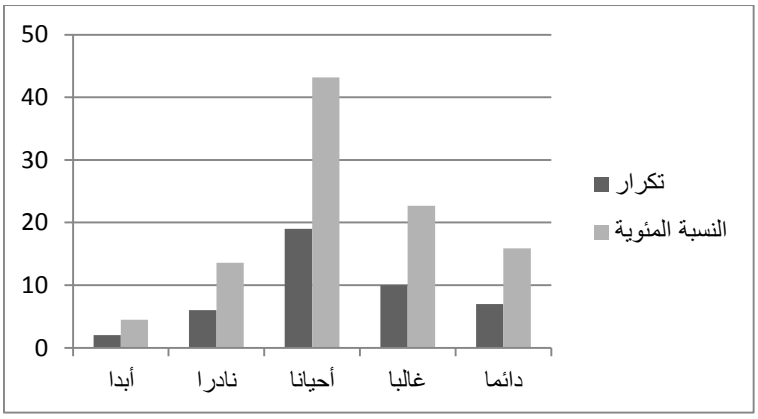
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين عند تقدمهم ضد لاعب خصم مستحوذ على الكرة فإنهم يقطعونها بكل سهولة منه غالبا.

المحور الثاني: الأداء المهاري.

السؤال الثاني عشر: أتميز بحركات الخداع السريعة والمفاجئة للاعبين الخصم.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	2	4.5	0.05	4	9.49	18.50	دالة
نادرا	6	13.6					
أحيانا	19	43.2					
غالبا	10	22.7					
دائما	7	15.9					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (24) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(12) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (24) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (12)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد لاعبان يجبان بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (4.5%) و 6 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (13.6%) و19 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (43.2%) و10 لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (22.7%) و7 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (15.9%) .

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (18.50) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

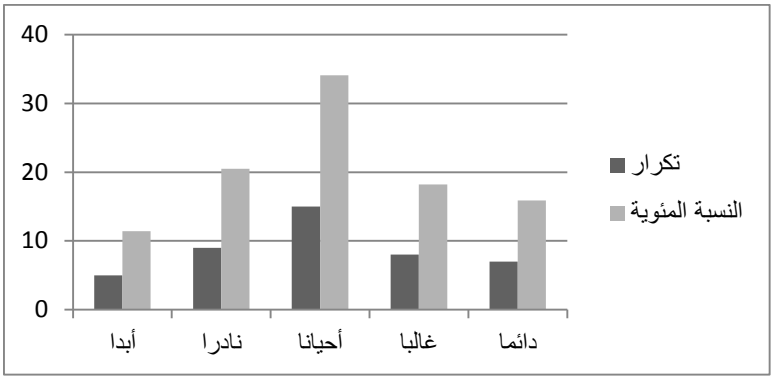
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يتميزون بحركات الخداع السريعة والمفاجئة للاعبين الخصم أحيانا.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال الأول: يصعب علي التحرك الدفاعي بصورة صحيحة وسريعة.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	5	11.4	0.05	4	9.49	6.45	غير دالة
نادرا	9	20.5					
أحيانا	15	34.1					
غالبا	8	18.2					
دائما	7	15.9					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (25) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(01) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (25) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (01)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 5لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (11.4%) و 9 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (20.5%) و15 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (34.1%) و8 لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (18.2%) و7 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (15.9%) .

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (6.45) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق غير دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

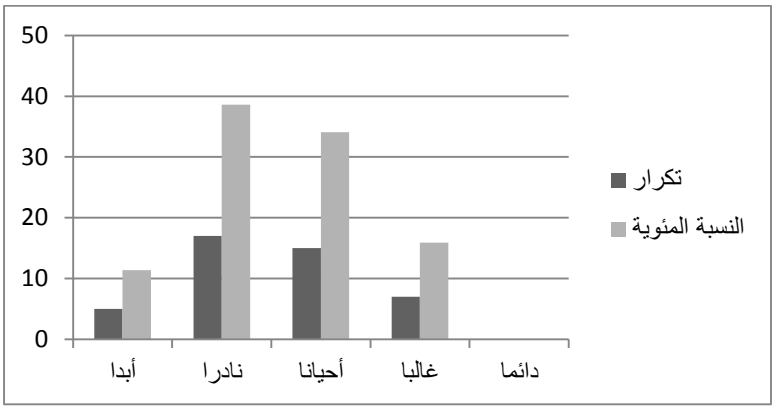
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يصعب عليهم التحرك في الدفاع بصورة صحيحة وسريعة أحيانا.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال الثاني: يصعب علي الاحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المباراة .

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	5	11.4	0.05	4	9.49	9.45	غير دالة
نادرا	17	38.6					
أحيانا	15	34.1					
غالبا	7	15.9					
دائما	0	0					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (26) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(02) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (26) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (02)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 5 لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (11.4%) و 17 لاعبا يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (38.6%) و15 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (34.1%) و7 لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (15.9%) و لم يجب أحد بـ"دائما" وتكون نسبتها (0%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (9.45) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق غير دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

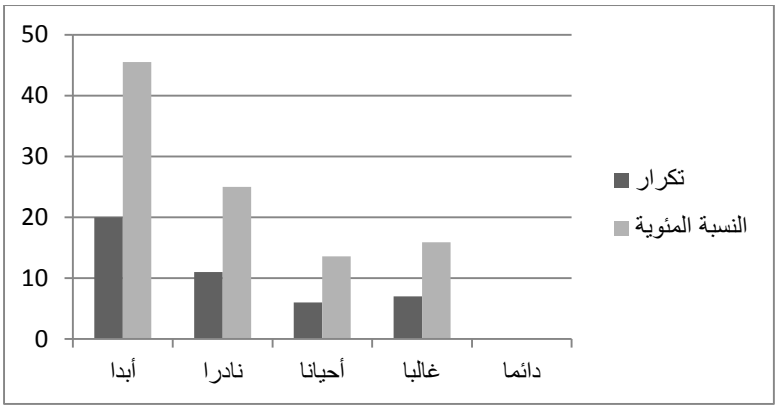
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين لا يصعب عليهم الإحتفاظ بنفس القدراتهم في المهارات طيلة فترة المباراة.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال الثالث: لا أجيد اللعب سوى في مركز واحد فقط .

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	20	45.5	0.05	4	9.49	11.09	دالة
نادرا	11	25.0					
أحيانا	6	13.6					
غالبا	7	15.9					
دائما	0	0					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (27) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(03) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (27) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (03)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 20 لاعبا يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (45.5%) و 11 لاعبا يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (25.0%) و6 لاعبين يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (13.6%) و7 لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (15.9%) و لم يجب أحد بـ"دائما" وتكون نسبتها (0%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (11.09) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

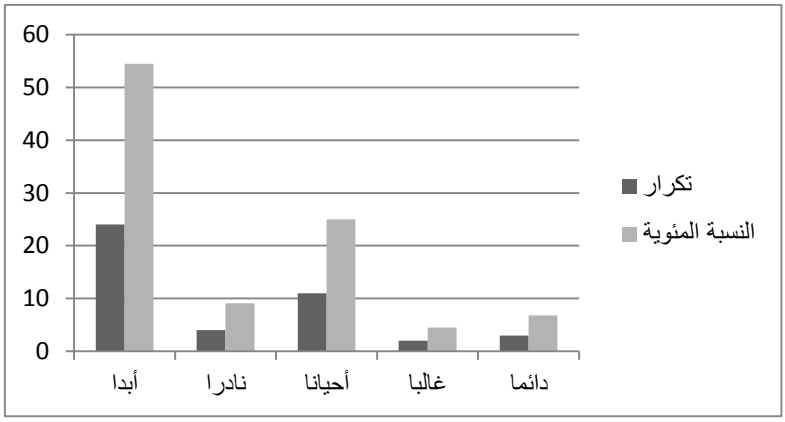
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين أنهم يجيدون اللعب في كل أماكن.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال الرابع:من الصعب علي الدفاع رجل لرجل في المباراة.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	24	54.5	0.05	4	9.49	38.50	دالة
نادرا	4	9.1					
أحيانا	11	25.0					
غالبا	2	4.5					
دائما	3	6.8					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (28) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(04) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (28) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (04)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 24 لاعبا يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (54.5%) و 4 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (9.1%) و11 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (25.0%) و لاعبان يجيبان بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (4.5%) و3 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (6.8%) .

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (38.50) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

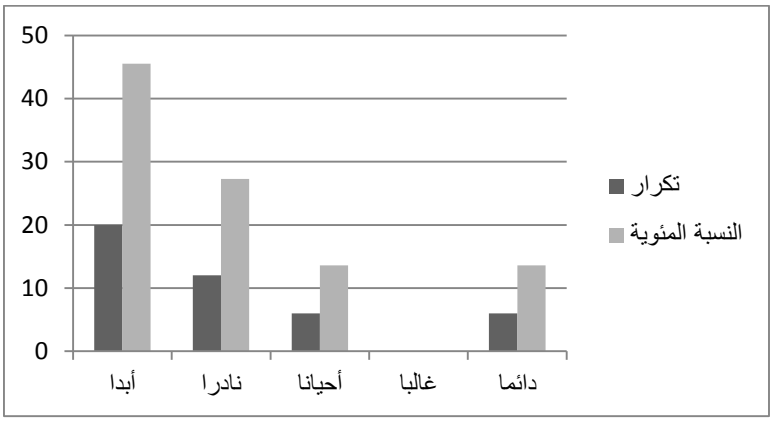
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين لا يصعب عليهم الدفاع رجل لرجل في المباراة.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال الخامس: لا أستطيع التهديف بسهولة بعد عملية قفز أو طيران بالكرة.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	20	45.5	0.05	4	9.49	12.00	دالة
نادرا	12	27.3					
أحيانا	6	13.6					
غالبا	0	0					
دائما	6	13.6					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (29) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(05) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (29) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (05)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 20 لاعبا يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (45.5%) و 12 لاعبا يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (27.3%) و6 لاعبين يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (13.6%) لم يجب أي لاعب بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (0%) و6 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (13.6%) .

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (12.00) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

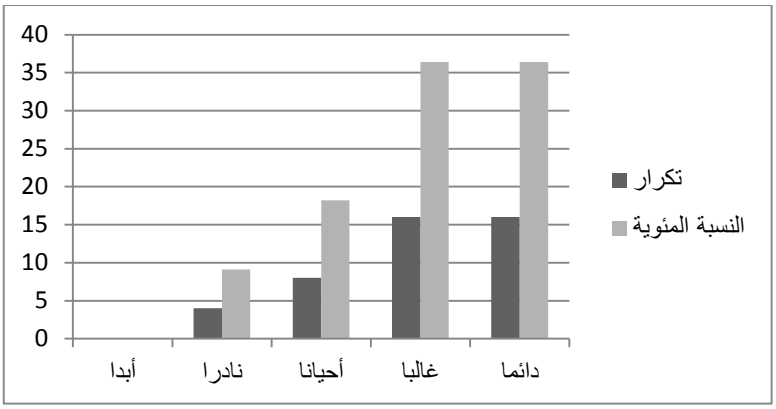
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يستطيعون التهديف بسهولة بعد عملية القفز أو الطيران بالكرة.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال السادس: بإمكاني تمرير الكرة لمسافات طويلة أو بصورة دقيقة.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	0	0	0.05	4	9.49	9.81	دالة
نادرا	4	9.1					
أحيانا	8	18.2					
غالبا	16	36.4					
دائما	16	36.4					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (30) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(06) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (30) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (06)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ لم نجد أي لاعب يجيب بـ"أبدا" و 4 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (9.1%) و8 لاعبين يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (18.2%) و 16 لاعبا يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (36.4%) و16 لاعبا يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (36.4%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (9.81) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

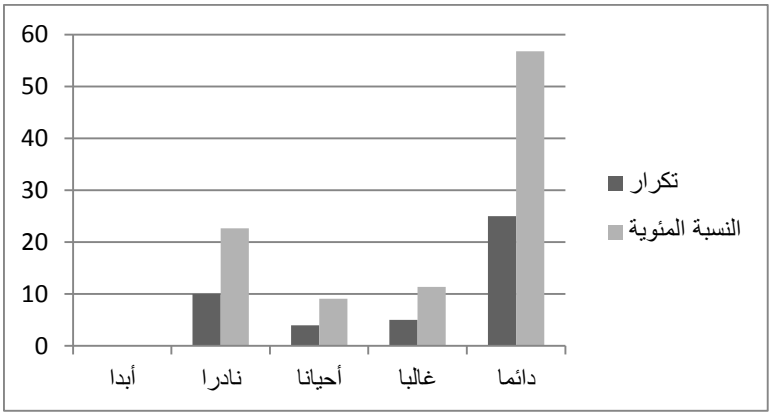
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين بإمكانهم تمرير الكرة لمسافات طويلة أو بصورة دقيقة.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال السابع: أغلب مناولاتي الطويلة تؤدي إلى هجوم سريع ناجح.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	0	0	0.05	4	9.49	25.63	دالة
نادرا	10	22.7					
أحيانا	4	9.1					
غالبا	5	11.4					
دائما	25	56.8					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (31) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(07) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (31) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (07)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ لم نجد أي لاعب يجيب بـ"أبدا" و 10 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (22.7%) و4 لاعبين يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (9.1%) و 5لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (11.4%) و25 لاعبا يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (56.8%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (25.63) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

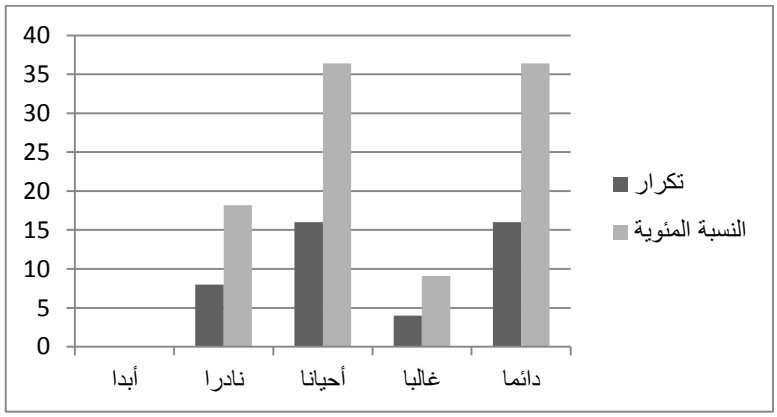
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين أغلب مناولاتهم الطويلة تؤدي إلى هجوم سريع ناجح.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال الثامن: بعد قطع الكرة من السهل علي التحرك السريع للهجوم.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	0	0	0.05	4	9.49	9.81	دالة
نادرا	8	18.2					
أحيانا	16	36.4					
غالبا	4	9.1					
دائما	16	36.4					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (32) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(08) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (32) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (08)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ لم نجد أي لاعب يجيب بـ"أبدا" و 8 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (18.2%) و16 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (36.4%) و 4لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (9.1%) و16 لاعبا يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (36.4%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (9.81) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

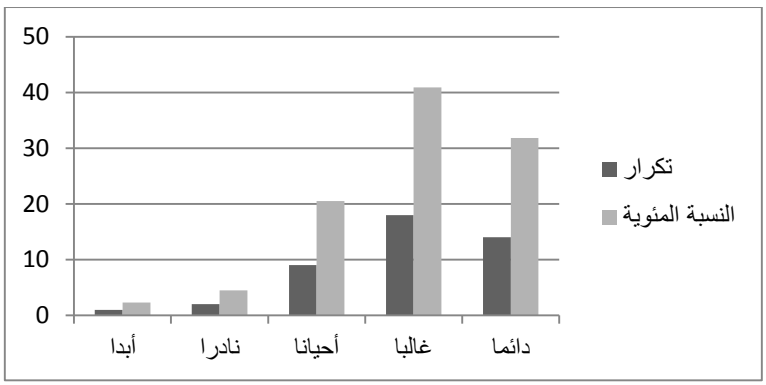
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين بعد قطع الكرة من السهل عليهم التحرك السريع للهجوم.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال التاسع: بإمكاني التغطية الصحيحة للزميل القريب في الدفاع.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	1	2.3	0.05	4	9.49	24.86	دالة
نادرا	2	4.5					
أحيانا	9	20.5					
غالبا	18	40.9					
دائما	14	31.8					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (33) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(09) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (33) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (09)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد لاعب واحدا يجيب بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (2.3%) و لاعبان يجبان بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (4.5%) و9 لاعبين يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (20.5%) و18 لاعبا يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (40.9%) و14 لاعبا يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (31.8%) .

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (24.86) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

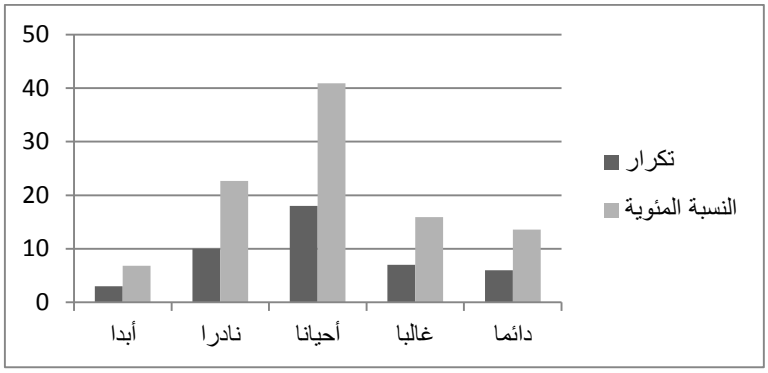
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين بإمكانهم التغطية الصحيحة للزميل قريب في الدفاع غالبا.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال العاشر: بإمكاني التغلب على مدافعين اثنين واختراقهما والقيام بالتهديف

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	3	6.8	0.05	4	9.49	14.86	دالة
نادرا	10	22.7					
أحيانا	18	40.9					
غالبا	7	15.9					
دائما	6	13.6					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (34) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(10) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (34) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (10)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 3 لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (6.8%) و 10 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (22.7%) و18 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (40.9%) و7 لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (15.9%) و6 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (13.6%) .

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (14.86) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

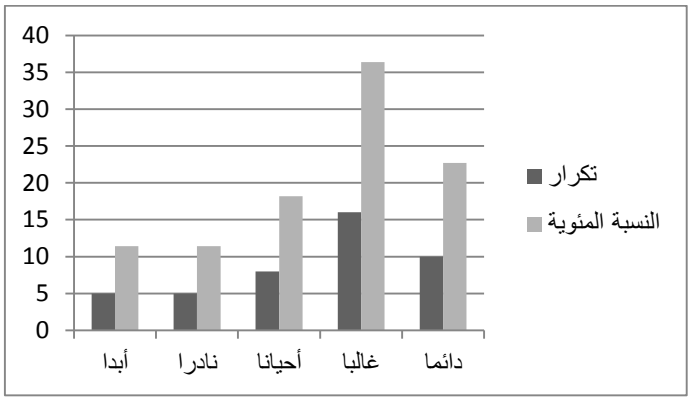
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين بإمكانهم التغلب على مدافعين إثنين و اختراقهما والقيام بالتهديف أحيانا.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال الحادي عشر: أستطيع أن أسجل هدفا بسهولة من ضربة جزاء

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	5	11.4	0.05	4	9.49	9.40	غير دالة
نادرا	5	11.4					
أحيانا	8	18.2					
غالبا	16	36.4					
دائما	10	22.7					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (35) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(11) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (35) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (11)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 5 لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (11.4%) و 5 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (11.4%) و8 لاعبين يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (18.2%) و16 لاعبا يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (36.4%) و10 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (22.7%) .

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (9.40) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق غير دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

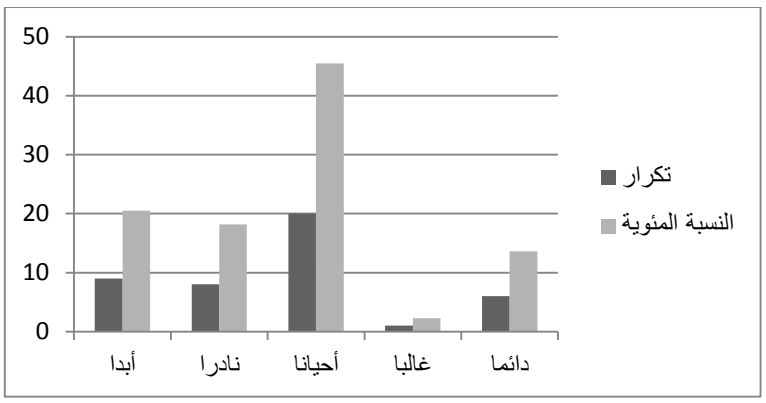
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يستطعون أن يسجلوا هدفا بسهولة من ضربة 7 أمتار غالبا.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال الثاني عشر: بإمكاني تسجيل هدف مباشرا من الضربات الحرة على خط الـ(9 م) و المواجهة للمرمى.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	9	20.5	0.05	4	9.49	22.13	دالة
نادرا	8	18.2					
أحيانا	20	45.5					
غالبا	1	2.3					
دائما	6	13.6					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (36) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(12) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (36) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (12)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 9 لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (20.5%) و 8 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (18.2%) و20 لاعب يجبون "أحيانا" وتقدر بنسبة (45.5%) لاعب واحد يجيب بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (2.3%) و6 لاعبين يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (13.6%) .

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (22.13) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

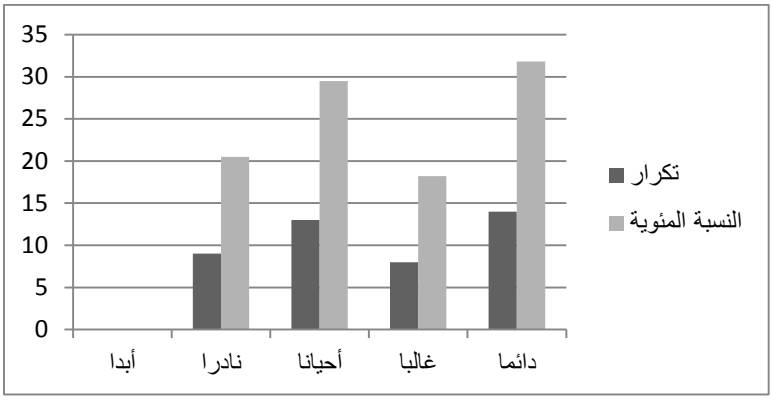
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين بإمكانهم تسجيل هدف مباشرا من الضربات الحرة على خط الـ(9 م) و المواجهة للمرمى أحيانا.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال الثالث عشر: يمكنني الدفاع رجل لرجل في كافة أرجاء الملعب و بسهولة.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	0	0	0.05	4	9.49	2.36	غير دالة
نادرا	9	20.5					
أحيانا	13	29.5					
غالبا	8	18.2					
دائما	14	31.8					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (37) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(13) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (37) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (13)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ لم نجد أي لاعب يجيب بـ"أبدا" و 9 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (20.5%) و13 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (29.5%) و 8 لاعبين يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (18.2%) و14 لاعبا يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (31.8%).

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (2.36) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق غير دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

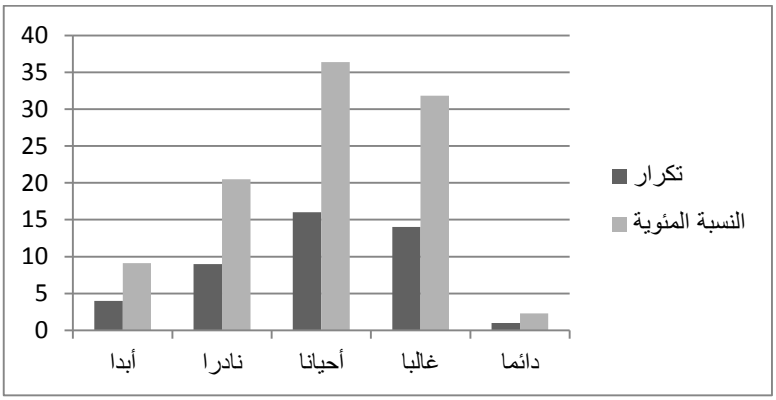
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يمكنهم الدفاع رجل لرجل في كافة أرجاء الملعب و بسهولة.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال الرابع عشر: يصعب على مدافعين الخصم ملاحقتي وقطع الكرة مني وبسهولة.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	4	9.1	0.05	4	9.49	18.50	دالة
نادرا	9	20.5					
أحيانا	16	36.4					
غالبا	14	31.8					
دائما	1	2.3					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (38) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(14) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (38) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (14)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 4 لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (9.1%) و 9 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (20.5%) و16 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (36.4%) 14 لاعبا يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (31.8%) لاعب واحد يجيب بـ"دائما" وتقدر بنسبة (2.3%) و .

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (18.50) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

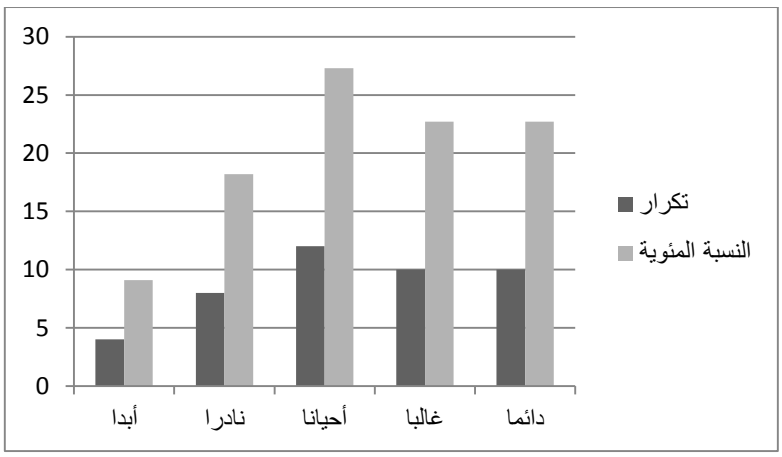
من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين يصعب على مدافعين الخصم ملاحقتهم وقطع الكرة مني وبسهولة أحيانا.

المحور الثالث: محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري .

السؤال الخامس عشر: جميع حركات الخداع التي أقوم بها ناجحة ويمكنني بها التهديف وخداع الخصم.

المؤشرات	تكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك الجدولية	ك المحسوبة	الدلالة الإحصائية
أبدا	4	9.1	0.05	4	9.49	4.18	غير دالة
نادرا	8	18.2					
أحيانا	12	27.3					
غالبا	10	22.7					
دائما	10	22.7					
المجموع	44	100					

الجدول رقم (39) : يمثل هذا الجدول توزيع الإجابات اللاعبين على السؤال(15) وكذا النسب المئوية.



الشكل رقم (39) : التمثيل البياني للإجابات اللاعبين على السؤال رقم (15)

عرض و تحليل نتائج

من خلال إجابات أفراد العينة إذ نجد 4 لاعبين يجبون بـ"أبدا" وتقدر بنسبة (9.1%) و 8 لاعبين يجبون بـ"نادرا" وتقدر بنسبة (18.2%) و12 لاعبا يجبون بـ"أحيانا" وتقدر بنسبة (27.3%) 10 لاعب يجبون بـ"غالبا" وتقدر بنسبة (22.7%)10 لاعب يجبون بـ"دائما" وتقدر بنسبة (22.7%) و .

وعند استخدام ك^2 عند مستوى الدلالة 0.05 بدرجة الحرية 4 نجد أنا هناك ك^2 المحسوبة (4.18) أكبر من ك^2 الجدولية كما يبين الجدول، وهذا يدل على وجود فروق غير دلالة إحصائية.

الإستنتاج :

من خلال النتائج المحصل عليها وجدنا أنه معظم اللاعبين جميع حركات الخداع التي يقومون بها ناجحة ويمكنهم بها التهديف وخداع الخصم أحيانا.

2-استنتاجات:

بعد الدراسات المنجزة على النوادي لكرة اليد لصنف الأكابر والتي هي عينة بحثنا و من خلال النتائج المتحصل عليها، أن تقدير الذات له تأثير فعال على الأداء المهاري .

- وجدنا أنه خلال نتائج المحور الأول لتقدير الذات للاعبي كرة اليد أن تقديرهم لذاتهم كان جيد.
- وجدنا أنه خلال نتائج المحور الثاني للأداء المهاري للاعبي كرة اليد أنه كان متوسط.
- وجدنا أنه خلال ننائج المحور الثالث لتأثير تقدير الذات على الأداء المهاري أنه كلما كان تقدير الذات للاعبين جيد فينعكس على ادائهم المهاري ايجابا و العكس صحيح.

3-مناقشة الفرضيات :

لقد افترضنا أنه" يؤثر تقدير الذات على الأداء المهاري لدي لاعبي كرة اليد "

تشير النتائج التي أسفرت عليها الدراستنا أنه فعلا تقدير الذات يؤثر على الأداء المهاري للاعبي كرة اليد.
وبمطابقتنا للدراسات المشابهة وجدنا أنه فعلا تقدير الذات يؤثر على الأداء المهاري للاعبي كرة اليد .

4-الخلاصة العامة :

بعد الدراسة التي قام بها الطالبان الباحثان والتي عنوانها "تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أواسط " وجدا أن تقدير الذات له أهمية بالغة في عالم كرة اليد خاصة لما له من تأثير بالغ على أداء المهاري للاعب ويعني ذلك أن تأثيره له وقع إيجابي ووقع سلبي فيؤثر بذلك مباشرة على مردود اللاعب في مباريات كرة اليد.

ومنه فعلى كل مدرب يسعى لتحقيق النتائج الطيبة أن يهتم بجانب النفسي وخاصة تقدير الذات هذا العنصر المهم قي طريق كل لاعب يسعى للنجاح .

5-الاقتراحات:

في حدود ما توصلت إليه من النتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي :

على ضوء دراسة الحالية ونتائجها من أجل إستفادة منها أكثر في مجال التوجيه و الإرشاد النفسي وبالتالي إثراء مجال الممارسة الرياضية في بلادنا أمكن لنا أن نقدم توصيات و إقتراحات التالية :

- ضرورة إهتمام بجانب النفسي للرياضة وخاصة في كرة اليد
- إدراج إختبارات نفسية في عملية إنتقاء اللاعبين .
- الإهتمام برفع تقدير رياضيين لذاتهم في مختلف الرياضات وكرة اليد على وجه الخصوص ، توجيه النفسي و ما يتماشى مع أهدافنا وتطلعاتنا في ضوء إمكانياتنا ومتطليات الواقع و التطورات الحاصلة في المجال الرياضي العالمي .
- ضرورة بث الثقة في اللاعبين وإتاحت الفرصة أمامه لكي ينمو ويستغل إمكاناته و إمكانات البيئة إلى أقصى حد تؤهله له تلك الإمكانيات.
- يجب الإهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب و التخطيط الرياضي الذكي مع إتخاذ الأساليب و الطرق و المناهج العلمية و قي عملية التدريب من أجل تنمية القدرات و المهارات و تحقيق التوافق الرياضي و تشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي و التفكير الإبتكاري.
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين على مستوى التعليمي و الشهادات التأهيلية.

- يجب على المدربين أن يكونوا على علم و دراية بجميع العوامل المؤدية إلى الطريق الصحيحة على تشجيع اللاعبين للرفع من مردودهم في أداء المهارات الذي يساعدهم في تحقيق الإنجاز الرياضي.

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع

- **باللغة العربية :**

- أحمد بسطويسي أسس ونظريات الحركة .دار الفكر العربي ص .185-184
- أحمد عكاشة .الطب النفسي المعاصر، .القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية 1998ص.18
- إبراهيم أحمد أبو زيد .، ، سيكولوجية الذات والتوافق .الإسكندرية ،دار المعرفة. 1987ص.68
- إبراهيم ,م .ج .كرة اليد للجميع .دار الفكر العربي1994
- بسطويسي أحمد أسس ونظريات الحركة .دار الفكر العربي مصر الطبعة الأولى. 1996ص .191
- هانم عبد المقصود ، نمو القدرة الابتكارية وعلاقتها بنمو تقدير الذات ، رسالة ماجستير مودعة بكلية التربية .-جامعة عين شمس 1983ص..14
- وجدي مصطفى الفاتح،محمد لطفي،دار الفكر العربي ص.374
- كمال عبد الحميد،زينب فهمي،دار النشر العربي ص.143
- ليندزي ,هـ .نظريات الشخصية ،)ترجمة (فرج أحمد وقدري حنفي .القاهرة :الهيئة المصرية العامة للنشر.
- محمد المرشدى موسى 1987 .،ص .392دراسة معملية لمستوى الطموح وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، العدد .9جامعة المنصورة مصر.
- محمد حسن العلاوي وآخرون،علم التدريب الرياضي مصر ص.33
- منير جرسي إبراهيم كرة اليد للجميع ، ط 4، .دار الفكر العربي.1994 .ص103
- ممدوحة سلامة ، ، المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات و الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، ك1،ج3، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية .، القاهرة 1991ص،..679-702
- مصطفى فهمي ،، الصحة النفسية —دراسة في سيكولوجية التكيف .لقاهرة، المطبعة العربية الحديثةص245 ..1987
- الطحان ,لبني .تقدير الذات وعلاقته ببعض المخاوف لدى الطفل الأصم .رسالة ماجستير مودعة لدى جامعة عين شمس .1995
- محمد الحسن العلاويص .بناء مقياس يقدير الذات لدى الحكام الأنشطة الرياضية .دار الكتب القانونيةص16-15 .

- محمد الحسن العلاوي أثر التمرينات الإدراك الحسي الحركي في أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد . ص :29دار عيداء للنشر والتوزيع ص.29
- د.علي أحمد مذكور ، منهج تعليم الكبار .القاهرة مصر دار الفكر العربي ص .108-101
- عبد الرحمن سليمان ،، بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية في دولة قطر ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الرابع والعشرين .، القاهرة 1999ص.97-96
- عبد الرحيم بخيت .ابريل،دور الجنس في علاقته بتقدير الذات في بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس، . الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة،.1985 ص.248-223
- عبد الغفار عروسي،دحمان معمر،ص.40
- عبد المقصود تطور حركة الأنسان وأسسها الفنية .للطباعة والنشر مصر ص .1985 .280-279
- علاء الدين كفافي ، ، تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي،دراسة في عملية تقدير الذات ،مجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد التاسع والثلاثون، مجلد . 9مجلس النشر العلمي الكويتي، جامعة الكويت. 1989ص .104
- علاء الدين كفافي ،، .الصحة النفسية ، الطبعة الرابعة ، . .القاهرة :دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان.1997
- غريب ,أيمن .حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك .مجلة علم النفس، السنة التاسعة ، العدد الحادي والثلاثون 1999ص.94
- صفوت فرج ، ،، مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتهما بالانبساط والعصابية، مجلة دراسات نفسية ، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رانم "ك1، ج . 1القاهرة.1986 ص. .7
- فؤاد البهي السيد الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة .دار الفكر العربي مصرص -437 438..
- فؤاد البهي السيد الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة .دار الفكر العربي مصرص-379 380..
- فؤاد البهي السيد الأسس العلمية النمو من الطفولة إلى الشيخوخة .دار الفكر العربي مصرص .362ا .
- قاسم الحسن الحسين،ص.42-41

- نبيل محمد الفحل ،، دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية –دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والخمسين .القاهرة 2000ص..245
- نجوى السيد بنيس ،، لكفاية الشخصية وتقدير الذات وعلاقتهما بأمراض الاكتئاب لدى المراهقين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .جامعة الزقازيق 1995ص..129

– باللغة الأجنبية:

- Robson.P.J(1988), 1988,p153. Self- Esteem A psychiatric view, British Journal of psychology.

الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب .....المحترم.

تحية طيبة....

يروم الطالبان إجراء البحث الموسوم ((**إستمارة تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد فئة العمرية U–19**))، وأرجو منك الإجابة عن فقرات إستمارة المعروض أمامك وذلك بوضع علامة ((**صح**)) أمام الفقرة وتحت البديل الذي تراه يناسب حالتك المهارية، مع رجاء عدم ترك أية فقرة بدون إجابة، خدمة للبحث العلمي.

شاكرين حسن تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

مع جزيل الشكر والتقدير

النادي:

التاريخ:

محور التقدير الذات

ت	الفقرات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	اتردد عند الخروج للدفاع ضد لاعب مهاجم اشعر بانه افضل مني بدنيا ومهاريا.					
2	أحاول التخلص من الكرة بأسرع وقت خوفا من مهاجمة الخصم لي وقطعها.					
3	أخشى من تأدية التصويب من السقوط أو الطيران خوفا من الإصابة.					
4	اعتبر نفسي مدافعا ضعيفا في منطقة الإرتكاز.					
5	لا يحبذ زملائي بأن أقوم بالتهديف البعيد في المباراة.					
6	أشعر بأني أقل مهاريا من البقية زملائي في الفريق.					
7	تخشاني الفرق الأخرى التي نلعب ضدها مبارياتنا بكرة اليد.					
8	إذا أصبحت في موقف محرج خلال المباراة فبإمكاني التصرف الصحيح والسليم.					
9	اعتبر نفسي صاحب التسديدات قوية ولا يمكن صدها بسهولة.					
10	أتمتع بقدرتي على الدفاع الجيد في منطقة الزوايا.					
11	يمكنني التغلب على لاعب خصم واحد بسهولة من خلال الطبطبة والخداع.					
12	اعتبر نفسي أفضل لاعب مهاريا في فريقي في المهارات الهجومية والدفاعية.					

محور الأداء المهاري

ت	الفقرات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أتميز بالسرعة العالية في تنفيذ الهجوم السريع المرتد.					
2	يمكنني إجتياز أكثر من لاعب من الفريق الخصم في أثناء عملية الطبطبة بالكرة.					
3	تتميز تمريراتي خلال مباراة بالدقة المتناهية لزملاء .					
4	بإمكاني التهديف وبسهولة من أي مكان في الملعب.					
5	أتقن وبشكل أكثر من جيد جميع أنواع التمريرات.					
6	أجيد كل أنواع التهديف بكرة اليد بصورة جيدة جدا .					
7	أتميز بالدقة العالية في تسديدات البعيدة والقريبة من الوسط و من الجناحين .					
8	أتميز بالسرعة في العودة للدفاع ضد الهجمات المرتد للفريق الخصم .					
9	بإمكاني الدفاع والهجوم في أي مكان يطلبه مني المدرب					
10	بإمكاني مراقبة أي لاعب خصم في رجل لرجل بسهولة والتغلب عليه					
11	عند تقدمي ضد لاعب خصم مستحوذ على الكرة فإني أقطعها بكل سهولة منه .					
12	أتميز بحركات الخداع السريعة والمفاجئة للاعبين الخصم.					

محور تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري

ت	الفقرات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	يصعب علي التحرك الدفاعي بصورة صحيحة وسريعة					
2	يصعب علي الاحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المباراة					
3	لا أجيد اللعب سوى في مركز واحد فقط					
4	من الصعب علي الدفاع رجل لرجل في المباراة.					
5	لا أستطيع التهديف بسهولة بعد عملية قفز أو طيران بالكرة.					
6	بإمكاني تمرير الكرة لمسافات طويلة أو بصورة دقيقة.					
7	أغلب مناولاتي الطويلة تؤدي إلى هجوم سريع ناجح.					
8	بعد قطع الكرة من السهل علي التحرك السريع للهجوم.					
9	بإمكاني التغطية الصحيحة للزميل القريب في الدفاع.					
10	بإمكاني التغلب على مدافعين اثنين واختراقهما والقيام بالتهديف					
11	أستطيع أن أسجل هدفا بسهولة من ضربة جزاء					
12	بإمكاني تسجيل هدف مباشرا من الضربات الحرة على خط الـ(9 م) و المواجهة للمرمى.					
13	يمكنني الدفاع رجل لرجل في كافة أرجاء الملعب و بسهولة.					
14	يصعب على مدافعين الخصم ملاحقتي وقطع الكرة مني وبسهولة.					
15	جميع حركات الخداع التي أقوم بها ناجحة ويمكنني بها التهديف وخداع الخصم.					

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة:تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أكابر- دراسة ميدانية أجريت على نوادي القسم الجهوي الثاني لغربي الجزائر (– مولودية سيق – جيل ساعد أرزيو – أولمبيك محمدية).تهدف الدراسة إلى مدى تأثير تقدير الذات على الأداء المهاري ، الفرض من الدراسة يؤثر تقدير الذات على الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أكابر ، العينة البحث شملت لاعبين كرة اليد للنوادي القسم الثاني غرب الجزائر(مولودية سيق 14 لاعبا-جيل ساعد أرزيو 16 لاعبا – أولمبيك محمدية 14 لاعبا) وكيفية اختيارها بطريقة عشوائية من القسم الثاني غرب الجزائر (مولودية سيق – جيل ساعد أرزيو – أولمبيك محمدية) نسبتها 37 % الأداة المستخدمة الإستبيان أهم الإستنتاج هو أن التقدير الذات له تأثير فعال على الأداء المهاري لاعبي كرة اليد أهم اقتراح أو توصية ضرورة اهتمام بجانب النفسي للرياضة وخاصة في كرة اليد إدراج إختبارات نفسية في عملية إنتقاء اللاعبين مع ضرورة بث الثقة في اللاعبين وإتاحة الفرصة أمامه لكي ينمو ويستغل إمكاناته و إمكانات البيئة إلى أقصى حد تؤهله له تلك الإمكانيات.

Synthèse de l'étude:

Titre de l'étude: L'effet de l'estime de soi sur les compétences de performance des joueurs handball étude de terrain compagnons supérieurs- a été menée sur la deuxième section des clubs non-régionaux Algérie (-M.SIG – J.S.Arzew – O.Mohammadia). L'étude vise à l'impact de l'estime de soi sur les compétences de performance, l'hypothèse de l'étude estime de soi affecte les compétences de performance des nobles joueurs de handball, la recherche de l'échantillon inclus joueurs de handball clubs Section II ouest de l'Algérie 44 joueurs et comment choisis au hasard à partir de la deuxième section ouest de l'Algérie (M.SIG- J.S.Arzew – O.Mohammadia) 37% outil utilisé questionnaire, la conclusion la plus importante est que l'appréciation de soi une influence réelle sur les compétences de performance des joueurs de handball de la proposition la plus importante ou une recommandation ou une hypothèse besoin futur de l'attention à côté du sport psychologique, en particulier dans le handball inclusion de tests psychologiques dans la sélection des processus de joueurs, intérêt à soulever les athlètes estimer eux-mêmes dans divers sports et le handball en particulier, d'orientation psychologique et est en ligne avec nos objectifs et nos aspirations à la lumière de nos capacités et les exigences de la réalitéet les développements dans les développements sur le terrain sports, les joueurs ont besoin de confiance dans l'émission et fourni une occasion en face de lui dans le but de développer et de profiter de son potentiel et celui de l'environnement dans la mesure maximale le qualifier ce potentiel.