

## تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته ببعض المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية ومستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبات الكرة الطائرة في الأردن وتأثير ذلك على دقة أداء بعض المهارات الهجومية للعبة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، اشتملت عينة الدراسة على لاعبات الكرة الطائرة الأردن وعددهن ٢٠ لاعبة من لاعبات المنتخب الوطني للسيدات، تم استخدام استبانات خاصة للتعرف على تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية كما وتم تطبيق اختبارات لتقويم دقة أداء عينة الدراسة في بعض المهارات الهجومية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال إحصائياً لدى عينة الدراسة بين تقدير الذات البدنية والمهارية ودقة أداء بعض المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة. أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بتقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية كأحد الجوانب النفسية المؤثرة في بناء شخصية اللاعبة وذلك من خلال عملية الإعداد النفسي ضمن عملية الإعداد المتكامل للاعبات.

### :Abstract

The study aimed to identify the level of skill's self-estimation and physical's self-estimation for volleyball female players in Jordan and its impact on the accuracy of the performance of some offensive skills of volleyball.

The study sample included 20 player are the Jordanian volleyball team. Special questionnaires were used to identify the skill's self-estimation and physical's self-estimation , and skills tests were applied to evaluate the accuracy of performance for the study's sample in some volleyball offensive skills.

The results of the study indicated to a statistically significant correlation between skill's and physical's self-estimation and the accuracy of performance of some offensive skills for volleyball.

Researcher recommended the necessity of paying attention through preparation process for skill's and physical's self-estimation as one of the psychological aspects that affect the player's character and thus his performance of volleyball skills.

## المقدمة والأهمية:

إن الاهتمام بالإعداد الرياضي يجب أن لا يتوقف عند التدريبات البدنية والمهارية فقط بل يجب أن يتعدى ذلك إلى بناء اللاعب بناء شاملاً متكاملًا يستهدف شخصيته من جميع جوانبها من أجل خلق لاعب متوازن بمختلف المجالات، وهذا ما تهدف له الرياضة كونها "علماً مرتبطاً ارتباطاً بمختلف العلوم كعلم الفسيولوجيا وعلم التشريح وعلم النفس وعلم الحركة وعلم الفلسفة وعلم الاجتماع وعلم التاريخ".  
خطابية (١٩٩٦)

ويعد الجانب النفسي للاعب أحد المتطلبات الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بمعدلات مناسبة أثناء اللعب، وتتميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب باعتمادها الكبير على القدرات النفسية بقدر اعتمادها

على الجوانب العقلية و البدنية والمهارية طوال فترة المباراة والتي قد تستمر لخمسة أشواط غير معروفة الزمن.

وقد أشار إبراهيم (٢٠٠١) أن لعبة الكرة الطائرة تعتمد على مهارات أساسية مترابطة ترابطاً وثيقاً فيما بينها هي الإرسال، استقبال الإرسال، الإعداد، الهجوم، حائط الصد، الدفاع عن الملعب. ويعد إتقان هذه المهارات من أهم العوامل التي تحقق للفريق النجاح والتفوق أثناء المباراة مما يستوجب أدائها بشكل متكافئ من قبل جميع اللاعبين كي يتمكن كل لاعبه من تنفيذ واجباتها بشكل صحيح أثناء اللعب.

وأكد راتب (١٩٩٧) أن الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات "من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة"، إذ كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافاً تتناسب مع قدراته، وعليه، فإن "امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته وأن يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه".

ولدقة الحركة أثر بالغ الأهمية خصوصاً إذا ما علمنا أن لعبة الكرة الطائرة تتميز بتغير مواقف اللعب من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس مما يستلزم توظيفها بشكل أمثل لمتطلبات اللعب من أجل السيطرة على مجريات اللعب. من هنا جاءت أهمية الدراسة للتعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة بالشكل الذي من شأنه أن ينعكس إيجاباً على الإعداد الشامل المتكامل للاعبين.

### مشكلة الدراسة:

كان ولا يزال للعامل النفسي تأثيراً كبيراً وملموساً في تحقيق الإنجازات الرياضية، فضلاً عن مساعدة الرياضي في قيادة نفسه وتغلبه على المصاعب التي تواجهه، الأمر الذي جعل وجوده أمراً ضرورياً كأحد أركان العملية التدريبية.

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة كلاعبة سابقة ومدربة وحكم للعبة، فقد لاحظت أن مشكلة البحث قد تبلورت في وجود قصور في فهم تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبات الكرة الطائرة بالشكل الذي ينعكس على أداءهن وإنجازتهن، من هنا جاءت مشكلة البحث إيماناً من الباحثة بأهمية هذا الجانب ومدى الارتباط بين الذات البدنية والمهارية وبين المهارات الهجومية قيد الدراسة لدى لاعبات المنتخب الأردني للسيدات الكرة الطائرة وإعطاء صورة عن نقاط القوة والضعف لديهن خاصة في ضوء التعديلات التي طرأت على اللعبة من ناحية تسريع اللعب وكون أي خطأ ينجم عنه خسارة الفريق للإرسال ونقطة مما يتطلب أن تكون اللاعبة متوازنة نفسياً وبدنياً وحركياً.

### هدفا الدراسة:

١. معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة.
٢. معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة.

### مصطلحات الدراسة:

تقدير الذات: "كيفية تقييم الفرد لنفسه أو الحكم عليها" (علاوي (١٩٩٨)).  
تقدير الذات البدنية: "قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه" (خطابية (١٩٩٦)).  
ويعرف تقدير الذات المهارية إجرائياً بأنه: "وعي اللاعبة وإدراكها لما تملك من مهارات حركية ومدى تطابقها مع مستواها الفعلي".

## مجالات الدراسة ومحدداتها:

### المجال الزمني

تم إجراء هذه الدراسة من ٢٠١٤/٩/٨ لغاية ٢٠١٤/١٠/٤

### المجال المكاني

قصر الرياضة / مدينة الحسين للشباب.

### المجال البشري

اشتملت عينة الدراسة على لاعبات منتخب النساء للكرة الطائرة في الأردن وعددهم ٢٠ لاعباً.

### دراسات سابقة:

هدفت دراسة راغب (١٩٩٠) إلى التعرف على الفروق في مفهوم تقدير الذات البدنية و تقدير الذات المهارية بين كل من لاعبات ولاعبات الكرة الطائرة في جمهورية مصر العربية إلى جانب التعرف على طبيعة الفروق في مفهوم الذات بين لاعبات الكرة الطائرة تبعاً لمتغيرات المستوى الرياضي دولي، محلي، أساسي، احتياط، مراكز اللعب 2،3،4، و دراسة الفروق في مفهوم الذات تبعاً لبعض سمات الشخصية. تألفت عينة الدراسة من (٧٥) لاعباً و (٥٥) لاعبة. استخدم في هذه الدراسة مقياسين لمفهوم الذات هما مقياس تقدير الذات البدنية للاعبات الكرة الطائرة ومقياس تقدير الذات المهارية للاعبات الكرة الطائرة. خلصت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات بين لاعبات ولاعبات الكرة الطائرة، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات بين اللاعبات تبعاً لمتغير المستوى الرياضي لصالح اللاعبات الدوليين.

وهدفت دراسة محسن (٢٠٠١) "إلى التعرف على نوع العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في درس الجمناستيك فضلاً عن التعرف على الاختلافات لبعض عناصر اللياقة البدنية وابعاد مفهوم الذات بين طالبات المراحل الدراسية المختلفة. تألفت عينة البحث من (٤٧) طالبة يمثلن المراحل الدراسية الثلاث من الثانية للرابعة، استخدم في هذه الدراسة مقياس "تنسي" لمفهوم الذات. خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق معنوية بين طالبات المراحل الثلاث في أبعاد مفهوم الذات وفي بعض عناصر اللياقة البدنية وفي الأداء المهاري في الجمناستيك كما أظهرت وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الرابعة ووجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية والأداء المهاري لدى طالبات المرحلة الثالثة

بينما هدفت دراسة حسن (٢٠٠٥) إلى التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبات الكرة الطائرة والتعرف على دقة أداء المهارات الهجومية للعبة، فضلا عن التعرف على العلاقة بين تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية ودقة أداء بعض المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة. تألفت عينة الدراسة من (١٢) لاعبا يمثلون منتخب محافظة دياالى. خلصت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين كل من تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية وكل من دقة أداء مهارة الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد وعدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين تقدير الذات البدنية والمهارية ودقة أداء مهارة الإعداد.

#### مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال مقارنة الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية نلاحظ أن جميعها كما هو هدف الدراسة الحالية سعت وراء التعرف على مستوى تقدير الذات مع بعض الاختلاف من حيث الأهداف إذ سعت دراسة "ثائر حسن" إلى التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبات الكرة الطائرة و التعرف على دقة أداء المهارات الهجومية في الكرة الطائرة ومعرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة و معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة. أما دراسة " تيمور راغب" فقد سعت إلى التعرف على الفروق في مفهوم تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية بين كل من لاعبات ولاعبات الكرة الطائرة في مصر، كذلك هدفت إلى التعرف على طبيعة الفروق في مفهوم الذات بين لاعبات الكرة الطائرة تبعاً لبعض المتغيرات و تبعاً لبعض سمات الشخصية، أما دراسة "محسن" فهدفت إلى التعرف على نوع العلاقة بين أبعاد مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في درس الجمناستيك والتعرف على الاختلافات لبعض عناصر اللياقة البدنية وأبعاد مفهوم الذات بين طالبات المراحل الدراسية المختلفة.

أما من حيث حجم العينة فقد اختلفت الدراسة الحالية التي تضمنت عينتها (٢٠) لاعبة مع دراسة "ثائر حسن" والتي تألفت من (١٢) لاعبا يمثلون منتخب محافظة دياالى، في حين تضمنت عينة دراسة "تيمور راغب" على (75) لاعبا و(٥٥) لاعبة، أما دراسة "تماضر محسن" فاشتملت على عينة قوامها (47) طالبة.

أما بخصوص أدوات الدراسة فقد تشابهت تبعاً لتحقيق أهداف الدراسة مع دراسة " ثائر حسن" و دراسة "تيمور راغب" في استخدام مقياسي تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية واختلفت مع دراسة "تماضر محسن" حيث تم استخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات لتحقيق أهداف هذه الدراسة ومن جهة أخرى تشابهت الدراسة الحالية مع كل من دراستي "ثائر حسن" و"تماضر محسن" في استخدام اختبارات مهارية

لتحقيق أهداف الدراسة حيث استخدمت كل من الدراسة الحالية ودراسة "ثامر حسن" اختبارات المهارات الهجومية للعبة الكرة الطائرة واستخدمت دراسة "تماضر محسن" اختبارات مهارية للجمناستك.

#### فرضا الدراسة:

- ١- وجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- ٢- وجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة.

#### منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة.

#### مجتمع الدراسة:

لاعبات منتخب الكرة الطائرة في الأردن والبالغ عددهن (٢٣).

#### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وهم منتخب النساء الكرة الطائرة الأردن للعام ٢٠١٤ وعددهن (٢٠) لاعبة من أصل (٢٣) لاعبه، حيث تم استبعاد (٣) لاعبات من نتائج الدراسة الحالية و هم ضمن الفريق بصفة لاعبه مدافع حر حيث إنهن بحكم مركزهن التخصصي باللعب لا ينفذن أياً من المهارات الهجومية محور الدراسة. وتمثل عينة الدراسة ٢٢,٥% من مجتمع الدراسة الكلي.

جدول (١) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لخصائص عينة الدراسة ضمن متغيرات العمر والطول والوزن.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الخطأ المعياري لمعامل الالتواء
العمر	١٨,٢	١,١	٠,٥٧٢	٠,٤٧٢
الطول	١٧٦,٤٥	٦,٤٣	٠,٠٨٠ -	٠,٤٧٢
الوزن	٧٣,٤	٥,٢٨	٠,٩٣٧ -	٠,٤٧٢
الخبرة	٣,٢	٢,٧	٠,٤٥٣	٠,٤٧٢

تشير البيانات في جدول (١) إلى أن قيم معامل الالتواء انحصرت بين ٠,٥٧٢ و -٠,٩٣٧ وهي قيم أقل من ١ صحيح وعليه فإن توزيع البيانات يعتبر طبيعياً ( $\pm 3$ ) معامل الالتواء) مما يشير إلى تجانس عينة الدراسة ضمن متغيرات العمر والطول والوزن.

أدوات الدراسة:

أولاً: المقاييس النفسية:

- مقياس تقدير الذات المهارية للاعبات الكرة الطائرة. ملحق (٣)
- مقياس تقدير الذات البدنية للاعبات الكرة الطائرة. ملحق (٤)

تم استخدام مقياسي تقدير الذات البدنية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة والتي تم تصميمها من قبل "علاوي" و"رضوان" (١٩٨٧) لقياس تقدير لاعبات الكرة الطائرة لذاتهن البدنية والمهارية. وعلى الرغم من أن الدراسات السابقة قد أكدت على أن المقياسين يتمتعان بمعاملات علمية عالية، إلا أن الباحثة قامت بالتحقق من صدق وثبات المقياسين باستخدام طريقة الصدق المنطقي كما تم التوصل إلى ثبات كلا المقياسين من خلال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest).

ويتكون مقياس تقدير الذات البدنية من (26) عبارة في حين يتكون مقياس تقدير الذات المهارية من (40) عبارة، وتوجد أمام كل عبارة خمسة مستويات للإجابة هي: أبداً - نادراً - أحياناً غالباً - دائماً، و تتراوح درجات كلا المقياسين من ١ إلى ٥ درجات

ثانياً: الأدوات المساعدة:

استمارة تسجيل البيانات والنتائج / كرات طائرة معتمدة من الاتحاد الدولي (Mikasa)- MVP200 / ملعب قانوني للكرة الطائرة / شبكة للكرة الطائرة بالارتفاع القانوني / شريط قياس / أشرطة لاصقة / طاولة خشبية.

ثالثاً: الاختبارات المطبقة في الدراسة:

بالرجوع إلى الدراسات السابقة والأدب المتضمن اختبارات لقياس دقة أداء مهارات الكرة الطائرة، قامت الباحثة بتصميم أربعة اختبارات لقياس دقة مهارة الإرسال، الضرب الساحق، حائط الصد، الإسقاط. ملحق (٥)

## صدق وثبات اختبارات المهارات الهجومية والمقاييس النفسية

### أولاً: صدق الاختبارات

تم إيجاد نوعين من الصدق للاختبارات

أ-صدق المحتوى، حيث تم عرض الاختبارات الهجومية على ستة محكمين من ذوي الخبرات في مجال تدريب الكرة الطائرة. ملحق (١) وذلك لإبداء آرائهم حول هذه الاختبارات ومدى ملاءمتها لتحقيق أهداف الدراسة.

ب-الصدق المنطقي، وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات لكل اختبار. يوضح الجدول (٢) أن الاختبارات الهجومية المستخدمة تتمتع بصدق منطقي عال.

ثانياً: ثبات الاختبارات.

تم التوصل لثبات الاختبار من خلال تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest) على (١٠) لاعبات من خارج مجتمع الدراسة (الأندية) ومن خارج عينة الدراسة، حيث تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد أسبوع من التطبيق الأولي.

الجدول (٢) يوضح أن الاختبارات ذات معامل ثبات عال مما يعني مناسبتها لتحقيق أهداف هذه الدراسة.

تسلسل	الاختبارات الهجومية	معامل الارتباط	الجذر التربيعي	الدلالة
١	اختبار الإرسال	٠,٨٤	٠,٩١	دال
٢	اختبار الضرب الساق	٠,٧٩	٠,٨٨	دال
٣	اختبار حائط الصد	٠,٨٦	٠,٩٢	دال
٤	اختبار الإسقاط	٠,٨٩	٠,٩٤	دال

جدول (٢): معامل الارتباط والجذر التربيعي لمعاملات الثبات والدلالة المعنوية لكل اختبار من اختبارات المهارات الهجومية المستخدمة في الدراسة.



الجدول (٣) يوضح الجذر التربيعي لمعاملات الثبات لكل مقياس من المقاييس المطبقة في الدراسة.

المقاييس النفسية	معامل الارتباط	الجذر التربيعي
مقياس تقدير الذات البدنية	٠,٩٠	٠,٩٤
مقياس تقدير الذات المهارية	٠,٨٨	٠,٩٣

الجدول (٤) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقاييس تقدير الذات البدنية والمهارية.

المقاييس النفسية	معامل الارتباط	الدلالة
مقياس تقدير الذات البدنية	٠,٩٠	دال
مقياس تقدير الذات المهارية	٠,٨٨	دال

إجراءات الدراسة:

- بدأت الدراسة بمخاطبة الاتحاد الاردني للكرة الطائرة وأخذ الموافقة منهم والوقوف على موعد تجميع منتخب النساء للكرة الطائرة ٢٠١٤/٧/٨
- تم تجهيز المقاييس والاختبارات للتحقق من صدق وثبات كل منها.
- تم في ٢٠١٤/٨/٩ توزيع الاختبارات المهارية على خبراء مختصين للتوصل إلى صدق المحتوى. ملحق (١)
- تم تطبيق الاختبارات والمقاييس (أدوات الدراسة) بغرض التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة وذلك على عينة قوامها (١٠ لاعبات) خارج أفراد عينة الدراسة ومن ضمن مجتمع الدراسة وهن لاعبات الأندية الأردنية ٢١ - ٢٨ / ٢٠١٤/٨ .
- بدأ تطبيق الدراسة في ٢٠١٤/٩/٨ - ٢٠١٤/١٠/٤، حيث قامت الباحثة بتوزيع مقياسي الدراسة البدني والمهاري تبعاً على اللاعبات وذلك صباح يوم الاثنين، وتم تطبيق الاختبارات المهارية الأربعاء ويوم الخميس بمساعدة فريق العمل ملحق رقم (٢).

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج (SPSS) لتحليل ومعالجة البيانات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي (م)، الانحراف المعياري (ع)، معامل ارتباط سبيرمان، معامل الالتواء، اختبار (ت) (T-test)، معامل الصدق الذاتي، مصفوفة الارتباط

### نتائج الدراسة:

أسفر التحليل الإحصائي للبيانات عن النتائج التالية وسيتم عرضها وفق فروض الدراسة.

### الفرض الأول:

- توجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة.

الجدول (٥) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس تقدير الذات البدنية لعينة الدراسة وعددهن ٢٠ لاعبة.

الاتحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تسلسل العبارات
٠,٨٤٩	2.10	١
٠,٦٧٤	2.00	٢
٠,٦٧٤	1.90	٣
٠,٤٢١	2.10	٤
٠,٨١٦	1.5	٥
١,٣٤٩	1.90	٦
١,١٥٤	2.00	٧
١,٢٨٦	2.20	٨
١,٠٣٢	2.00	٩
١,١٩٧	1.90	١٠
٠,٩١٨	2.10	١١
٠,٦٣٢	1.60	١٢
١,١٥٤	1.90	١٣
٠,٦٥٧	2.10	١٤
٠,٨١٦	1.60	١٥

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تسلسل العبارات
٠,٧٣٧	2.00	١٦
٠,٦٧٤	1.70	١٧
٠,٧٣٧	1.80	١٨
١,٢٢٩	2.20	١٩
١,٣٩٨	1.80	٢٠
٠,٩٩٤	2.10	٢١
١,٤٢٩	2.50	٢٢
١,٥٢٣	1.60	٢٣
١,٦٣٦	2.50	٢٤
١,١٧٣	2.00	٢٥
٠,٩٧١	1.80	٢٦

\*تم اعتماد الوسيط النظري وقيمته ٢,٠٠

تشير نتائج جدول (٥) إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة وعددهن (٢٠) لاعبة على مقياس تقدير الذات البدنية والذي اشتمل على (٢٦) عبارة، حيث حققت العبارة "أنا لاعبة سريع الحركة" أقل متوسط حسابي وقيمته (١,٥٠) بانحراف معياري (0.816)، في حين العبارتان "أشعر بأني أفضل من يؤدي تدريبات الأثقال التي تتسم بالسرعة" و "بطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي" حققنا أعلا متوسط حسابي بمقدار (٢,٥٠) وانحراف معياري (١,٤٢٩) و (١,٦٣٦).

تم اعتماد الوسيط النظري عند درجة (٢).

عند مطابقة نتائج الاستجابات على عبارات مقياس تقدير الذات البدنية، وجد أن (١٧) استجابة من أصل (٢٦) من استجابات عينة الدراسة كانت  $\geq (٢)$  أي أن (٦٥,٤%) من استجابات عينة الدراسة جاءت  $\geq$  الوسيط النظري (٢) وهذه العبارات هي (٢، ٣، ٥، ٦، ٧، ٩، ١٠، ١٢، ١٣، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٥، ٢٦). ملحق (٤)

في حين أن (٩) استجابات لعينة الدراسة كانت  $\leq (٢)$  أي أن (٣٤,٦ %) من استجابات عينة الدراسة جاءت  $\leq$  الوسيط النظري (٢) وهذه العبارات هي (١)، (٤)، (٨)، (١١)، (١٤)، (١٩)، (٢١)، (٢٢)، (٢٤). ملحق (٤)

#### الفرض الثاني:

- وجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة.

الجدول (٦): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس تقدير الذات المهارية لعينة الدراسة وعددها ٢٠ لاعبة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تسلسل العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تسلسل العبارات
٠,٦٧٤	3.00	٢١	٠,٩٤٨	3.00	١
٠,٩٤٢	2.70	٢٢	٠,٥١٦	2.40	٢
١,٢٨٦	2.00	٢٣	٠,٧٨٨	2.50	٣
٠,٩٩٤	2.50	٢٤	١,٠٧٥	2.00	٤
٠,٩١٨	2.20	٢	٠,٦٦٦	1.80	٥
٠,٧٠٧	2.50	٢٦	٠,٦٣٢	2.80	٦
١,٠٥٩	2.00	٢٧	١,٣٤٩	2.40	٧
٠,٩١٨	2.10	٢٨	٠,٣١٦	2.70	٨
١,٢٤٧	2.30	٢٩	١,١٨٦	2.00	٩
٠,٩١٨	2.70	٣٠	١,٤٣٣	1.90	١٠
٠,٣٢١	2.20	٣١	٠,٤٣٨	2.10	١١
٠,٩٧١	2.40	٣٢	٠,٨٠٠	2.70	١٢
٠,٩٩٤	3.00	٣٣	٠,٧٠٧	3.00	١٣
١,٦٦٣	2.90	٣٤	٠,٦٩٩	1.80	١٤
٠,٩٤٢	3.00	٣٥	١,٢٨٦	2.90	١٥

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تسلسل العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تسلسل العبارات
٠,٨٤٣	2.50	٣٦	١,٣١٦	2.30	١٦
١,١٧٨	2.40	٣٧	٠,٩٦٦	2.70	١٧
١,٠٥٩	2.30	٣٨	٠,٨٢٣	2.00	١٨
٠,٤٨٣	2.20	٣٩	٠,٨١٦	3.00	١٩
٠,٩٦٦	2.30	٤٠	٠,٧٨٨	2.40	٢٠

\*تم اعتماد الوسيط النظري وقيمه ٢,٤

تشير نتائج الجدول (٦) إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة وعددهن (٢٠) لاعبة على مقياس تقدير الذات المهاري والذي اشتمل على (٤٠) عبارة، حيث حققت العبارتان "بعد الدفاع يمكنني أن أتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم" و "أجيد ضرب الكرة من المنطقة الخلفية" أقل متوسط حسابي وقيمه (١,٨٠) بانحراف معياري (٠,٦٦٦) و (٠,٦٩٩)، في حين أن العبارات الستة "أستطيع أداء الإرسالات التي تلعب من أسفل بسهولة"، "يمكنني أن أمرر الكرة مباشرة إلى المكان الخالي في ملعب المنافس"، "أستطيع أن أعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي"، "أستطيع أن أمرر الكرة للمكان الذي أريده"، "أجيد جميع أنواع الإرسالات"، "أجيد جميع أنواع التمريرات" حققت أعلا متوسط حسابي بمقدار (٣,٠٠) وانحراف معياري (٠,٩٤٨)، (٠,٧٠٧)، (٠,٨١٦)، (٠,٦٧٤)، (٠,٩٩٤)، (٠,٩٤٢).

تم اعتماد الوسيط النظري عند درجة (٢,٤)، وعند مطابقة نتائج الاستجابات على عبارات مقياس تقدير الذات المهاري، وجد أن (٢٢) استجابة من أصل (٤٠) من استجابات عينة الدراسة كانت  $\geq (٢,٤)$  أي أن (٥٥%) من استجابات عينة الدراسة جاءت  $\geq$  الوسيط النظري (٢,٤) وهذه العبارات هي (٢، ٤، ٥، ٧، ٩، ١٠، ١١، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣١، ٣٢، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠). ملحق (٥)

في حين أن (١٨) استجابة من أصل (٤٠) استجابة لعينة الدراسة كانت  $\leq (٢,٤)$  أي أن (٤٥%) من استجابات عينة الدراسة جاءت  $\leq$  الوسيط النظري (٢,٤) وهذه العبارات هي (١، ٣، ٦، ٨، ١٢، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٤، ٢٦، ٣٠، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦). ملحق (٥)

الجدول (٧): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات الأربع لدقة المهارات الهجومية لعينة الدراسة وعددهن ٢٠ لاعبه.

الإحصاء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المهارات		
الإرسال	٢٢,٥٠	٣,٨٠٢
الضرب الساحق	٩,٥٠	٤,٦٦١
الإسقاط	١٨,٦٦	١,١٠
حائط الصد	١٤,٩١	٢,٦٧٨

\*درجة الوسيط النظري لاختبار مهارة الإرسال (٢٥) ولمهارة الضرب الساحق (١٠,٥) ولمهارة الإسقاط (١٦) ولمهارة حائط الصد (١٦)

تشير نتائج الجدول (٧) إلى أن المتوسط الحسابي لدقة أداء مهارة الإرسال (٢٢,٥٠) بانحراف معياري (٣,٨٠٢)، والمتوسط الحسابي لدقة أداء الضرب الساحق (٩,٥٠) بانحراف معياري (٤,٦٦١)، والمتوسط الحسابي لدقة أداء مهارة الإسقاط (١٨,٦٦) بانحراف معياري (١,١٠)، والمتوسط الحسابي لدقة أداء مهارة حائط الصد (١٤,٩١) بانحراف معياري (٢,٦٧٨).

الجدول (٨): يوضح مصفوفة الارتباط بين نتائج تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لعينة الدراسة وعددها ٢٠ لاعبه.

مقياس تقدير الذات المهارية		مقياس تقدير الذات البدنية		
T	r	T	r	
١,٤٧٥	٠,٤٦٥	١,١٨٥	٠,٣٥١	الإرسال
٤,٥١٩	٠,٨١٩	١,٥١٩	٠,٤٣٣	الضرب الساحق
2.110	0.701	2.550	0.626	الإسقاط
٢,٧٧٠	٠,٦٥٩	٢,١٤٤	٠,٥٦١	حائط الصد

\*قيمة (r) الجدولية تحت درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

تشير نتائج الجدول (٨) أن معامل الارتباط بين تقدير الذات البدنية ودقة أداء مهارة الإرسال بلغ (٠,٣٥١) في حين بلغت قيمة (T) (١,١٨٥) وهي أكبر من القيمة

الجدولية البالغة (٠,٥٧٦) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود ارتباط معنوي، أما معامل الارتباط بين تقدير الذات البدنية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق فبلغ (٠,٤٣٣) في حين بلغت قيمة (T) (١,٥١٩) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٥٧٦) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود ارتباط معنوي، أما معامل الارتباط بين تقدير الذات البدنية ودقة أداء مهارة الإسقاط فبلغ (٠,٦٢٦) في حين بلغت قيمة (T) (٢,٥٥٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٥٧٦) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود ارتباط معنوي. أما معامل الارتباط بين تقدير الذات البدنية ودقة أداء مهارة حائط الصد فبلغ (٠,٥٦١) في حين بلغت قيمة (T) (٢,١٤٤) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٥٧٦) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود ارتباط معنوي.

كما تشير نتائج الجدول (٨) إلى أن معامل الارتباط بين تقدير الذات المهارية ودقة أداء مهارة الإرسال بلغ (٠,٤٦٥) في حين بلغت قيمة (T) (١,٤٧٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٥٧٦) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود ارتباط معنوي، أما معامل الارتباط بين تقدير الذات البدنية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق فبلغ (٠,٨١٩) في حين بلغت قيمة (T) (٤,٥١٩) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٥٧٦) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود ارتباط معنوي، أما معامل الارتباط بين تقدير الذات البدنية ودقة أداء مهارة الإسقاط فبلغ (٠,٧٠١) في حين بلغت قيمة (T) (٢,١١٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٥٧٦) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود ارتباط معنوي. أما معامل الارتباط بين تقدير الذات البدنية ودقة أداء مهارة حائط الصد فبلغ (٠,٦٥٩) في حين بلغت قيمة (T) (٢,٧٧٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٥٧٦) عند درجة حرية (١٠) واحتمال خطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود ارتباط معنوي.

#### مناقشة النتائج:

تشير دلالات النتائج في الجداول (٥ و ٦) أنه يوجد اختلافات في المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة الدراسة على العبارات الواردة في مقياس تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية، ولغرض مقارنة هذه المتوسطات الحسابية قامت الباحثة باعتماد درجة للوسيط النظري بغرض مقارنة المتوسطات التي تقع أعلا أو دون درجة الوسيط النظري حيث تم اعتماد الدرجة (٢) كوسيط نظري لمقياس تقدير الذات البدنية والدرجة (٢,٤) كوسيط نظري لمقياس تقدير الذات المهارية. ومن خلال المقارنة وجد أن ما نسبته ٦٥,٤% من استجابات عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات البدنية كانت

مساوية أو دون الوسيط النظري مما يعتبر مدلولاً على انخفاض مستوى تقدير الذات البدنية لدى عينة الدراسة، كما وجد أن ما نسبته ٥٥% من استجابات عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات المهارية كانت مساوية أو دون الوسيط النظري مما يعتبر مدلولاً على انخفاض مستوى تقدير الذات المهارية لدى عينة الدراسة. هذه النتيجة تتنافى مع نتائج دراسة حسن (٢٠٠٥) والتي أشارت إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة، في حين تتفق مع دراسة راغب (١٩٩٠) والتي جاءت النتائج فيها لصالح الأكبر عمراً ضمن متغير العمر لأفراد عينة الدراسة. وتعزي الباحثة سبب انخفاض تقدير الذات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة إلى المرحلة العمرية، حيث أن متوسط أعمار عينة الدراسة هو (١٨,٢) بانحراف معياري (١,١) وهذا ما أشار إليه حسنين وعبد المنعم (١٩٩٧) أن السن يعتبر من العوامل المؤثرة والمرتبطة بالحالة النفسية لدى لاعبات كرة الطائرة.

أما نتائج الجدول (٧) فقد أشارت إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات المهارية لعينة الدراسة لدقة أداء كل من الإرسال، الضرب الساحق، الإسقاط، حائط الصد. وبغرض إيجاد دلالة لهذه المتوسطات اعتمدت الباحثة درجة للوسيط النظري لكل مهارة من مهارات الاختبار فكانت لمهارة الإرسال (٢٥)، الضرب الساحق (١٠,٥)، الإسقاط (١٤)، حائط الصد (١٦).

عليه، نجد أن مستوى دقة أداء عينة الدراسة حقق متوسط حسابي مقدره (٢٢,٥) بانحراف معياري (٣,٨٠٢) وهو دون الوسيط النظري (٢٥) كما أن متوسط دقة أداء عينة الدراسة على اختبار الضرب الساحق (٩,٥٠) بانحراف معياري (٤,٦٦١) وهو دون الوسيط النظري لهذه المهارة (١٠,٥) كما أن متوسط دقة أداء عينة الدراسة على اختبار حائط الصد (١٤,٩١) بانحراف معياري (٤,٦٦١) وهو دون الوسيط النظري لهذه المهارة (١٠,٥) في حين جاء متوسط دقة أداء عينة الدراسة على اختبار الضرب الساحق (١٨,٦٦) بانحراف معياري (١,١٠) وهو أعلا من الوسيط النظري لهذه المهارة (١٦). نتائج تدني مستوى أداء عينة الدراسة على اختبارات دقة أداء مهارات الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد اختلفت مع نتائج دراسة حسن (٢٠٠٥) ومحسن (٢٠٠١) وراغب (١٩٩٠)، وتعزو الباحثة أسباب تدني نتائج العينة إلى نقص الخبرة التدريبية لدى أفراد العينة حيث أن المتوسط الحسابي لعدد سنوات اللعب لديهم (٣,٢) بانحراف معياري (٢,٧) إضافة إلى أنه تم تطبيق الاختبارات المهارية للدراسة مع بداية تجميع منتخب السيدات وفي مرحلة الإعداد العام لهم وكانت آخر بطولة شارك فيها أفراد العينة هي بطولة الأندية الأردنية للسيدات في ٦/٢٠١٤. وترى الباحثة أن عدم جاهزية اللاعبات أثر سلباً على نتائج الاختبارات المهارية في الدراسة الحالية.



أما نتائج الجدول (٨) فتوضح الارتباط المعنوي بين تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية في الكرة الطائرة، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج حسن (٢٠٠٥)، ومحسن (٢٠٠١) وراغب (١٩٩٠). وتعزو الباحثة سبب هذه المعنوية إلى تدني وجهة نظر اللاعبين الصحيحة وتقديرهم لذاتهم البدنية والمهارية من خلال وجهه نظرهم تجاه أجسامهم وحالاتهم ومظهرهم الخارجي لاسيما إن هذا الارتباط يمثل التصور الصحيح لإمكانياتهم البدنية والمهارية وهو ما يتطابق مع النتائج السلبية للاختبارات المهارية في الدراسة والذي يعطي مؤشراً عن صحة إدراكهم لمستواهم الفني.

ويشير (Kane) إلى أن " الذات البدنية هي إحدى الأبعاد التي تلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي" Kane (١٩٧٢)، ويؤكد علاوي (١٩٩٨) على أن " الرياضي الذي لديه مفهوم إيجابي عن ذاته يتسم بالثقة الواضحة في نفسه وفي قدرته ومهاراته ولا يبدوا عليه القلق أو التردد أو الخوف في المواقف غير المتوقعة كما أنه يتقبل النقد من مدربه ولديه واقعية عالية للإجاز والتفوق وباستطاعته اتخاذ القرارات بسرعة وسهولة".

#### الاستنتاجات:

- يوجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- يوجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة.

#### التوصيات:

- ١- الاهتمام بالإعداد النفسي لناشئي لعبة الكرة الطائرة والتركيز على جوانب تقدير الذات البدنية وتقدير الذات المهارية.
- ٢- ضرورة وجود أخصائي إعداد نفسي ضمن الطاقم الفني والإداري ومنذ مراحل الإعداد الأولى.
- ٣- العناية بتأهيل المدربين لإكسابهم الكفايات المتعلقة بالجانب النفسي للاعبات الكرة

### المراجع:

- ١) حسن، ثائر "تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة"، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، (٢٠٠٥).
- ٢) إبراهيم، مروان عبد المجيد، "الموسوعة العلمية للكرة الطائرة"، ط١، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، (٢٠٠١).
- ٣) محسن، تامضر، "علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجمناستيك"، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، (٢٠٠١).
- ٧) علاوي، محمد حسن "سيكولوجية القيادة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (١٩٩٨).
- ٨) علاوي، محمد حسن "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين" مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (١٩٩٨).
- ١٠) راتب، أسامة "علم النفس الرياضي- المفاهيم- التطبيقات"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، (١٩٩٧).
- ١٢) خطابية، زكي "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، (١٩٩٦).
- ١٤) حسانين، محمد و عبد المنعم، حمدي "الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (١٩٩٧).
- ١٥) الوشاحي، عصام، "المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة"، دار الفكر العربي، القاهرة، (١٩٩٥).
- ١٧) راغب، تيمور، "الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبات الكرة الطائرة تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوى الرياضي وبعض السمات الشخصية"، جامعة حلوان، القاهرة، (١٩٩٠).
- ١٩) علاوي، محمد حسن و رضوان، محمد نصرالدين "الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، (١٩٨٧).

### المراجع الأجنبية

- ٢٥- Kane, f; psychological aspects of physical education and sport, 2nd(London, routledje and kajan Paul, 1972)

ملحق (١)

محكمي اختبارات المهارات الهجومية في الكرة الطائرة

م	الاسم	الخبرة	العمل
٢	ذياب محمود شطارات	محاضر دولي في مجال تدريب الكرة الطائرة	مدرس / الجامعة الأردنية-الأردن
٥	إسماعيل البرقاوي توفيق	مدرب دولي بالمستوى الثالث	مدرب الكرة الطائرة-الاتحاد العماني للكرة الطائرة
٦	حميد المقبالي مصبح	مدرب دولي بالمستوى الثاني	مدرب سابق في الكرة الطائرة
٧	د. محمود الوديان	أستاذ مشارك تدريب كرة طائرة	جامعة مؤتة
٨	د. سليم الجزازي	أستاذ مشارك قياس وتقويم في التربية الرياضية	جامعة مؤتة
٩	د زين العابدين بني هاني	أستاذ مشارك علم نفس رياضي	جامعة مؤتة

ملحق (٢)

فريق العمل المساعد في تطبيق الاختبارات المهارية للكرة الطائرة

تسلسل	الاسم	الصفة
١	إسماعيل توفيق البرقاوي	مدرب نادي الكرمل
٢	د. جمال ربابعة	مدرس لكرة الطائرة / جامعة مؤتة

ملحق (٣)

تحية طيبة وبعد، ،

عزيزتي اللاعبة

لأغراض البحث العلمي، يرجى تعبئة الاستبيان التالي بوضع إشارة (√) في  
الخانة المناسبة

أمام كل عبارة وفقاً لما تراه مناسباً.

علما بأن البيانات ستعامل بسرية تامة ولأغراض البحث العلمي فقط.

شاكراً ومقدرة لكم تعاونكم،،،،

د.منال محمد طه

بيانات شخصية:

الاسم (اختياري): .....

تاريخ الميلاد: .....

الطول: .. الوزن: .....

عدد سنوات اللعب: .....

مركز اللعب: ضارب معدّ ليبرو

نادي: .....

م	العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	أستطيع أداء الإرسالات التي تلعب من أسفل بسهولة					
2	أتميز بالدقة في تمرير الكرة					
3	أتحرك بالسرعة المناسبة					
4	يصعب علي الحركة للخلف					
5	بعد الدفاع يمكنني أن أتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم					
6	يمكن أن أوجه ضربتي الساحقة إلى اللاعبة					

					التي يتصف دفاعه بالضعف
					7 أتردد عند استقبال الإرسال
					8 يمكنني أن أنوع إرسالاتي
					9 لا أجيد الضرب الساحق السريع
					10 يصعب علي عمل حائط صد جيد للضرب السريع
					11 أستطيع أن أسجل نقطة من ضربة الإرسال
					12 أجيد الدفاع في أي مركز بالملعب
					13 يمكنني أن أمرر الكرة مباشرة إلى المكان الخالي في ملعب المنافس
					14 أجيد ضرب الكرة من المنطقة الخلفية
					15 من السهل علي أن أتحرك في أي اتجاه في الملعب
					16 يمكنني أن أستقبل الإرسال في أي مركز في الملعب
					17 أستطيع أن أتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم
					18 تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي على الشبكة
					19 أستطيع أن أعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي
					20 يصعب علي الفريق المنافس أن يصد ضربتي الساحقة
					21 أستطيع أن أمرر الكرة للمكان الذي أريده
					22 أذافع في مركزي فقط ولا أجيد الدفاع في باقي المراكز بالملعب
					23 لو كنت في موقف حرج أثناء اللعب يمكنني

التصريف					
24	أستطيع توجيه إرسالاتي إلى اللاعب البديلة				
25	تحركاتي في الملعب دقيقة				
26	يمكنني أن أوجه إرسالي إلى اللاعب ضعيفة الاستقبال				
27	لا أحب أداء المهارات التي فيها سقوط على الأرض				
28	أجيد إعداد (رفع) الكرة من أسفل "بجر"				
29	أستطيع أن أستقبل أي إرسال مهما كان صعباً				
30	تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن أداء واجباتي الهجومية والدفاعية				
31	يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة إلى ملعبهم بدلا من إعدادها				
32	عندما أعمل حائط صد للضارب الذي أمامي أنجح في صد الكرة منه				
33	أجيد جميع أنواع الإرسالات				
34	أصعب مهارة هي الطيران للأمام (الدايف)				
35	أجيد جميع أنواع التمريرات				
36	أستطيع أن ألعب الإرسال بقوة أعلا الشبكة مباشرة				
37	أنا ضاربة ممتازة على الشبكة				
38	دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد				
39	يصعب علي أن أوجه استقبالي إلى المعد في المكان المناسب له				
40	بعض تمريراتي لا تعجب زميلاتي في الملعب				

ملحق (٤)

تحية طيبة وبعد ،

عزيزتي اللاعبة

لأغراض البحث العلمي، يرجى تعبئة الاستبيان التالي بوضع إشارة (٧) في  
الخانة المناسبة

أمام كل عبارة وفقاً لما تراه مناسباً.

علما بأن البيانات ستعامل بسرية تامة ولأغراض البحث العلمي فقط.

شاكراً ومقدرة لكم تعاونكم،،،،

د.منال محمد طه

بيانات شخصية:

الاسم (اختياري): . . . . .

تاريخ الميلاد: . . . . .

الطول: . . . . . الوزن: . . . . .

عدد سنوات اللعب: . . . . .

مركز اللعب: ضارب معدّ ليبرو

نادي: . . . . .

	العبارات	أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	استطيع الوثب عالياً لارتفاع كبير					
2	عندما أدرّب بالأتقال، لا أستطيع أن أكرر التمرين عدّة مرّات					
3	لا أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة					
4	أشعر بضعف في عضلات الرجلين					
5	أنا لاعبة سريعة الحركة					
6	أستطيع أن أغيّر أوضاع جسمي تبعاً لتغيّر مواقف اللعب					

					7	أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لأني أشعر بالتعب
					8	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد
					9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني
					10	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة أثناء اللعب
					11	يمكنني أداء معظم المهارات بسرعة
					12	هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة
					13	أستطيع أن أتدرب بالأنقال لمدة طويلة
					14	أسبق معظم زميلاتي في العدو
					15	عندما أتدرب بالأنقال أشعر بالتعب السريع
					16	أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب
					17	عندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسمي لامتناس صدمة حتى لا أصاب
					18	في المباريات أشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثوان لألتقط أنفاسي
					19	أتميز بخفة الحركة
					20	أخشى الإصابة بتمزق عضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع
					21	أستطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة
					22	أشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الأنقال التي تتسم بالسرعة
					23	لا أتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط



24	بطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي
25	أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما أتدرب بثقل معين في زمن محدد
26	أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط

### ملحق (٥)

الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة وبعد،،،

في ضوء إجراء دراسة حول "تقدير الذات البدنية والمهارية وتأثيره على بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة"، أسعى لتصميم اختبارات لتقييم مستوى الأداء للمهارات الهجومية، يشتمل المقياس على ثلاث مهارات ضمن أربع اختبارات، المهارات هي (الإرسال، الهجوم، حائط الصد) أما الاختبارات فتضمنت:

الاختبار الأول: قياس مهارة الإرسال.

الاختبار الثاني: قياس مهارة الضرب الساحق.

الاختبار الثالث: قياس مهارة الإسقاط.

الاختبار الرابع: قياس مهارة حائط الصد

يرجى الاطلاع على الاختبارات المطروحة وإبداء الرأي حول مناسبتها للغرض الذي تم تصميمها لأجله.

تم استبعاد مهارة (الإعداد)، حيث أرى أنها مهارة تخصصية ترتبط جودة الأداء فيها مع لاعبة متخصصة وهو (المعد) ولذلك فهي ليست مؤشرا على مستوى الأداء الهجومي لدى لاعبات الكرة الطائرة ككل.

في حال لديكم وجهة نظر أخرى يرجى طرحها، مع خاص التقدير.

شاكرا ومقدرة لكم كريــــم تعاونكم.

واقبلوا الاحترام والتقدير،،،،،

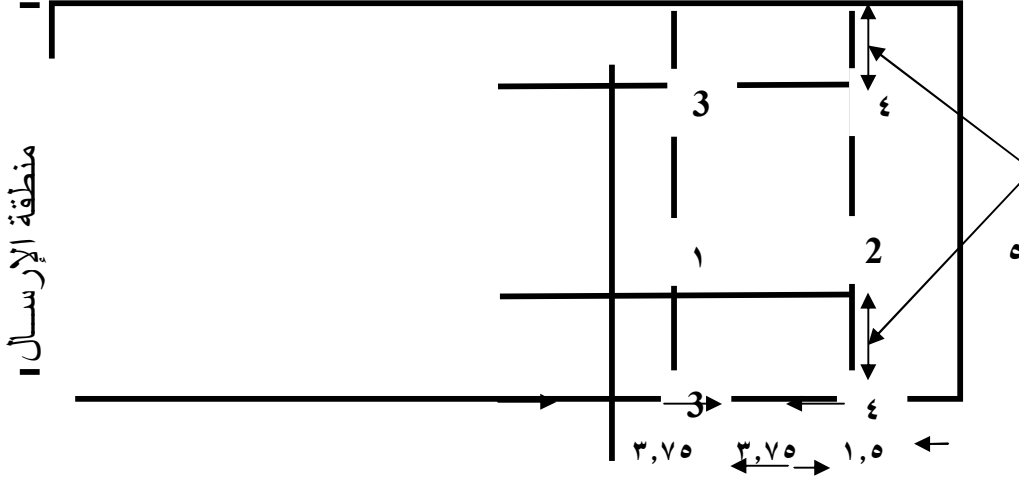
د.منال طه

### الاختبار الأول: الإرسال

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال.

الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة طائرة مقسم كما في الشكل (١)، ويعبر كل رقم موجود داخل التقسيمات عن الدرجة التي تمنح للمختبر إذا سقطت الكرة بداخل هذه المنطقة.
- ١٠ كرات طائرة ضمن مواصفات قانونية موحدة



الشكل (١)

مواصفات الأداء:

- من منطقة الإرسال يقوم المختبر بأداء عشر محاولات للإرسال.
- أداء الإرسال يكون بأي نوع على أن يكون ضمن الشروط القانونية لتنفيذ الإرسال.
- عند سقوط الكرة على الخط المشترك بين منطقتين، يمنح المختبر درجة المنطقة الأعلى.

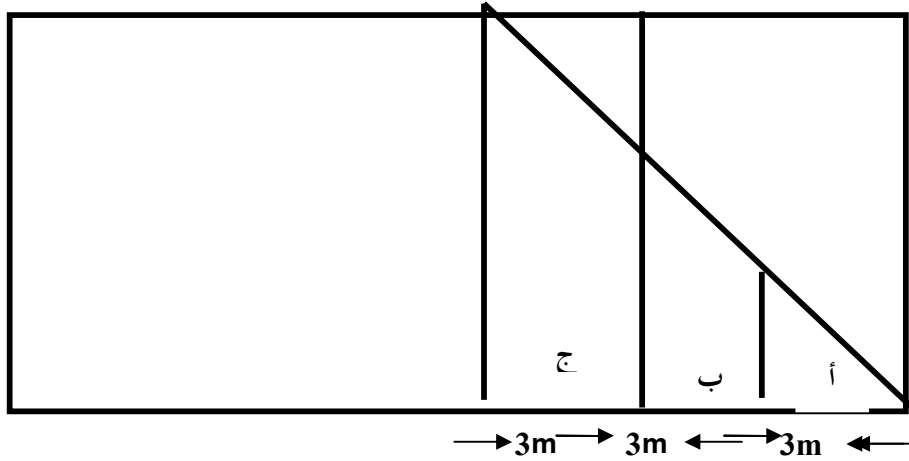
شروط التسجيل:

- يسجل للمختبر النقاط الحاصل عليها من المحاولات العشرة.
- يسجل للمختبر درجة صفر للكرة التي تسقط خارج مناطق الملعب المقسمة.
- يسجل للمختبر النقاط التي حصل عليها من محاولاته العشر.
- الدرجة النهائية للاختبار هي (٥٠) درجة.

### الاختبار الثاني: الضرب الساحق

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق القطري من مركز ٤.  
الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة طائرة مقسم كما في الشكل (٢)، بحيث يقسم الملعب إلى ثلاث مناطق عرض كل منها ٣م.
- ٥ كرات طائرة ضمن مواصفات قانونية موحدة



الشكل ( ٢ )

#### مواصفات الأداء:

- يقوم المختبر بأداء خمس محاولات للضرب الساحق لكرات معدة من قبل المدرب.
- يوجه المختبر الكرة نحو الأجزاء المقسمة للملعب.
- الأداء يجب أن يكون ضمن الشروط القانونية للضرب الساحق.
- عند سقوط الكرة على الخط المشترك بين منطقتين، يمنح المختبر درجة المنطقة الأعلى.

#### شروط التسجيل:

- يجب أن يكون الإعداد مناسباً.

- يحصل المختبر على النقاط التالية عند سقوط الكرة ضمن تقسيمات الملعب المحددة:

- خمس درجات للمنطقة (أ)، درجتان للمنطقة (ب)، ثلاث درجات للمنطقة (ج).
- يسجل للمختبر درجة صفر للكرة التي تسقط خارج مناطق الملعب المقسمة.
- يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في محاولاته الخمس.
- الدرجة النهائية للاختبار هي (٢٥) درجة.

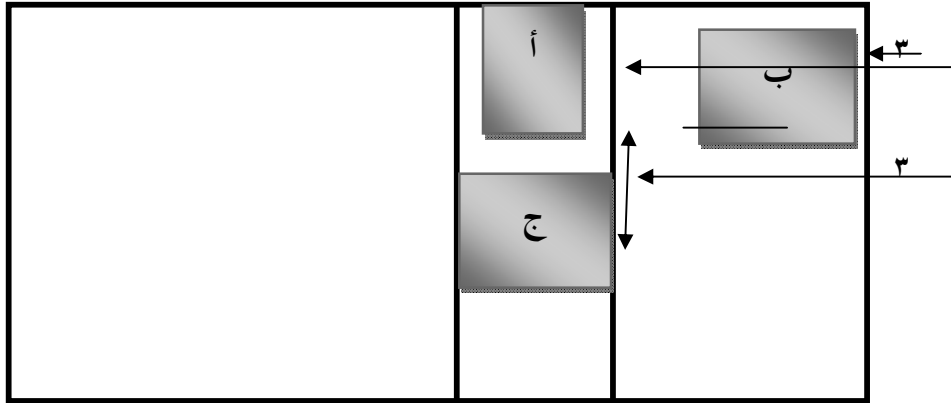
### الاختبار الثالث: الإسقاط.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإسقاط.

الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة طائرة مقسم كما في الشكل (٣).
- يوضع حبل يرتفع عن الشبك (٢٠سم) يمتد بين العصاتين الهوائيتين المسافة بينهما ٣م يمثل حائط صد وهمي.
- ٥ كرات طائرة ضمن مواصفات قانونية موحدة

→ ٢ ←                      → 3 ←



الشكل (٣)

مواصفات الأداء:

- يقوم المختبر بأداء خمس محاولات قانونية للإسقاط من مركز ٤ من فوق الحبل.

- يقوم المدرب بإعداد الكرة للمختبر.
- يوجه المختبر الكرة فوق الحبل نحو المربعات داخل الملعب.
- عند سقوط الكرة على الخط المشترك بين منطقتين، يمنح المختبر درجة المنطقة الأعلى.

#### شروط التسجيل:

- يجب أن يكون الإعداد مناسباً.
- يحصل المختبر على النقاط التالية عند سقوط الكرة ضمن تقسيمات الملعب المحددة:

خمس درجات للمنطقة (أ)، درجتان واحدة للمنطقة (ب)، ثلاث درجات للمنطقة (ج).

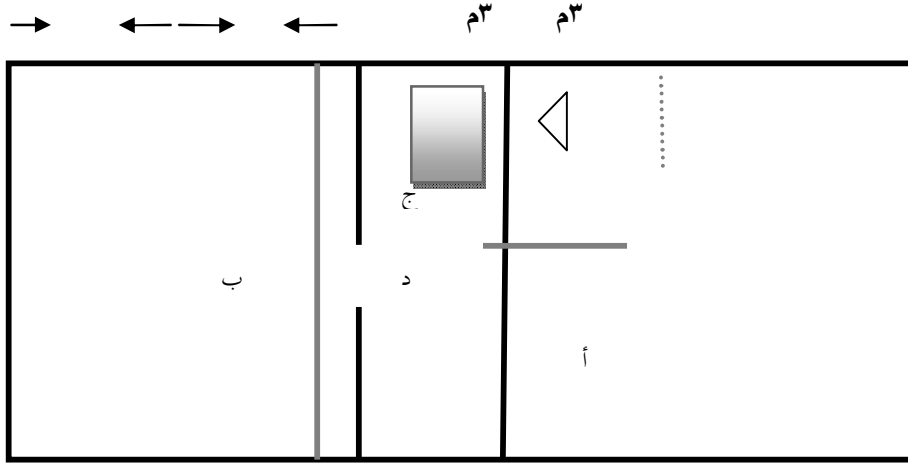
- يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في محاولاته الخمس.
- الدرجة النهائية للاختبار (٢٥) درجة.

#### الاختبار الرابع: حائط الصد الفردي.

الغرض من الاختبار: قياس دقة حائط الصد من مركز ٢.

الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة طائرة مقسم كما في الشكل (٤).
- ٥ كرات طائرة ضمن مواصفات قانونية موحدة.



الشكل (٤)

### مواصفات الأداء:

- يقف المختبر على بعد ٢٥ سم من الشبكة.
- يقف المدرب فوق طاولة ويقوم بتوجيه خمس ضربات ساحقة من مركز ٤.
- يقوم المختبر بأداء خمس محاولات للصد.
- يوجه المختبر الكرة نحو الأجزاء المقسمة للملعب.
- الأداء يجب أن يكون ضمن الشروط القانونية للصد.
- عند سقوط الكرة على الخط المشترك بين منطقتين، يمنح المختبر درجة المنطقة الأعلى.

### شروط التسجيل:

- يحصل المختبر على النقاط التالية عند سقوط الكرة ضمن تقسيمات الملعب المحددة:
- ثلاث درجات للمنطقة (أ)، درجتين للمنطقة (ب)، خمس درجات للمنطقة (ج)، درجة واحدة للمنطقة (د).
- يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في محاولاته الخمس.
- الدرجة النهائية للاختبار (٢٥) درجة.