

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قياس تقدير الذات البدنية

لعلى لاعبي كرة الصالات

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

- جامعة القادسية

من قبل الطالبان

ضياء طالب سرحان

وحامد كريم فريق

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم

الرياضة

إشراف

ا.م.د. أحمد فاهم نعيميش

٢٠١٨ م

الفصل الاول

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان الاهتمام بإعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه فقط بل يتعدى ذلك الى بنائه بناء متكاملًا يشمل شخصيته في جميع جوانبها من اجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات وهذا ما تهدف اليه الرياضة كونها " علما مرتبطا ارتباطا وثيقا بمختلف العلوم كعلم الفسيولوجيا و علم (التشريح وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الفلسفة وعلم الاجتماع وعلم التاريخ " ^١ ويعد الجانب النفسي احدى المتطلبات الرئيسية في لعبة الكرة لطائرة كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بمعدلات مناسبة ، وتتميز لعبة كرة الصالات عن باقي الالعاب بأنها تعتمد على القدرات العقلية النفسية بقدر اعتمادها على الجوانب أعلاه من خلال توافق جهازي اللاعب العصبي العضلي والقدرة على التكيف للمواقف المختلفة السريعة ومن

^١أكرم زكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الصالات الحديثة ، ط١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع) ١٩٩٦ ص٧ .

المعروف ان لعبة كرة الصالات تعتمد على مهارات اساسية مترابطة
ترابطا وثيقا فيما بينها وهي (التهديف ، المناولة ، الدحرجة ، القطع
والتشتيت، الركلة الجانبية) ويعد اتقان هذه المهارات من أهم العوامل
التي تحقق للفريق النجاح والتفوق مما يستوجب ادائها بشكل متكافئ .
(من قبل اللاعبين كي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب
بصورة صحيحة وتعد الحاجة الى الشعور بقيمة الذات " من أهم
الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة " ، اذ كلما تمتع
الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب
مع قدراته ، لذا فإن " امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته
و أن يكون أكثر فاعلية في (تصحيح أخطائه " وللدقة الحركية هنا
أثر بالغ الأهمية بالأخص اذا ما علمنا ان لعبة الكرة الصالات تتميز
بتغيير مواقف اللعب من الهجوم الى الدفاع وبالعكس مما يستلزم
توظيفها بشكل أمثل لمتطلبات اللعب للسيطرة على مجريات اللعب .

من هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على مستوى تقدير الذات
البدنية لدى لاعبي الكرة الصالات بالشكل الذي من شأنه أن ينعكس
ايجابيا على الجوانب العقلية والنفسية والذي يبرز حقيقة مستوى

اللاعبين كمساهمة متواضعة من الباحث للوقوف على مستواهم
الوصول للانجاز.

٢-١ مشكلة البحث :

مشكلة البحث قد تبلورت في جود قصور في فهم تقدير الذات البدنية
لدى لاعبي الكرة الصالات بالشكل الذي ينعكس على اداءهم وانجازاتهم
،من هنا جاءت مشكلة البحث في وضع الحلول المناسبة لها وبناء رياضي
متكامل من الناحية البدنية التي تنعكس على حالة الرياضي في جميع
جوانب اعداد اللاعب للوصول الى الانجاز.

١ - ٣ اهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي كرة الصالات
المرحلة الرابعة .

٤.١ فروض البحث :

١ وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين مستوى تقدير الذات البدنية بين طلبة المرحلة
الرابعة لدى لاعبي كرة الصالات

٢- هناك انخفاض في نسبة تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة للمرحلة الرابعة .

١ - ٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

/جامعة القادسية ٢٠١٧-٢٠١٨

١-٥-٢ المجال المكاني /الملاعب الخارجية لكرة الصالات - جامعة القادسية

٢-٥-٣ المجال الزمني / المدة من ١٣ / ١٢ / ٢٠١٧ الى ١٠/٤/٢٠١٨

الفصل الثاني

٢-الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ مفهوم الذات الانسانية وتطورها :

يعد مفهوم الذات (النفس) حجر الاساس في بناء الشخصية لما له من اهمية خاصة في فهم ديناميكية الشخص وتوافقته النفسي ، فهو الذي يجعل الافراد يختلفون فيما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرتهم للعالم الذي حولهم ، وأن شخصية الفرد تنمو على عدة مراحل أولها مرحلة الرضاعة فأول ظهور لمفهوم الذات لدى الطفل يأتي من خلال تفاعله مع بيئته فضلا عن الاحساس بالذات الجسمية التي تنمو من الاحساسات العضوية التي تترك اثارها في نفسه وطريقته المميزة لإدراك جسمه^١.

^١سيد محمد غنيم؛النمو النفسي من الطفل الى الراشد : (مجلة عالم الفكر، الكويت،وزارة الاعلام) المجلد السابع، العدد الثالث، ١٩٧٦ ص ٩١ .

وفي مرحلة الشباب يتصف الفرد بالاستقرار واتخاذ القرارات حول الدين والسياسة في مختلف مجالات الحياة لتصبح جميعها جزءا من مفهوم الذات ، وقد يكون لدى الفرد ذات ايجابية تجعله اكثر ثقة وامنا في معاملته مع الاخرين ومع الاخرين وفي الاعمال التي يقوم به^١ وبعبارة الذات السلبية التي تجعله ضعيف الشخصية ويتضح مما تقدم ان سلوك الفرد شخصيته وتكوينه النفسي يتصل اتصالا مباشرا بمراحل نموه وما يترتب عليه^٢ .

٢- ١ - مفهوم الذات الرياضية :

ان من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية التي تسود كل البشر هو دافع الاعتبار فما من الانسان الا و يهمله أن يكون له اعتباره الشخصي بين الافراد ، كما لا يهمننا الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترما في اعين الناس ، ودارسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي ، اذ يعبر عنه من خلال قوة الارادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والايجابي منها يفيد في تطور الى أن " مستقبل تطوير Cratty مستوى الاداء ما يؤثر في الانجاز والتفوق^٣ ومتى تتبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر واقعة الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة،احترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته يزداد كلما اصبح الرياضي اكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي الى ارتفاع مستوى

^١ محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛الاختبارات المهارية والتنفسية في المجال الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧) ص ٩١

^٢ محمد البيلي (واخرون) ؛علم النفس التربوي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) ص ١٠٨

^٣ الهام عبد الرحمن محمد ؛ بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الصالات بين فرق المدرس الرياضية بجمهورية مصر العربية : (المجلة العلمية للتربية الرياضية ، ١٩٩٧) ص ٢٤ .

القلق من ثم تحسين أدائه 'تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد احد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الالعب ومنها كرة الصالات .

٣.١.٢ انواع تقدير الذات

. الذات البدنية :

يرى الباحث من خلال استقرائه للذات البدنية بانها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه ، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على اسس علمية رصينة .

. الذات المهارية :

هي عبارة عن تقدير لاعب الكرة الصالات لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة الكرة الصالات ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الاساسية في لعبة الكرة الصالات ، من خلال الاطلاع على بعض ادبيات علم النفس الرياضي فقد خلص الباحث الى تعريف الذات المهارية بأنها عبارة عن وعي الرياضي وادراكه لما يتمتع به من مهارات حركية ومدى تطابقها مع مستواه العقلي وصولا الى تحقيق أفضل الانجازات ^٢ .

. الذات الجسمية :

^١رعد فريد ، علم النفس للجميع ، ج ١ : (مصدر ، المكتبة التجارية الكبرى ، ب ، ت) ص ٢٣٣ .
^٢عامر جبار السعدي (وآخرون) ؛ دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الصالات : مجلة التربية الرياضية ، العراق ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، المجلد الحادي عشر ، العدد الاول ، (٢٠٠٢) ص ١٠٣ - ١٣٠ .

وتعني اتجاهات الفرد نحو جسمه ، ويعد ذلك مؤشرا هاما لجوانب مختلفة من شخصية الفرد نتيجة شعوره بأن جسمه كبيرا أو صغيرا بدينا أو نحيفا ، ويؤكد " محمد حسن علاوي " و محمد بأن : " شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته " helms and turners " بأن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته " helms and turners " بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فإن الافراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات ايجابية نحو اجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذاتهم لا سيما يكونوا أكثر اجتماعية والفهم مع الآخرين وأكثر ذكاء وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك يعكس الافراد الذين لديهم تصورات سلبية عن اجسامهم ¹ .

٢ - ١ - ٤ أبعاد مفهوم الذات ^٢

١-الذات الواقعية Actual self وهي الطريقة التي يصف فيها الفرد ذاته الواقعية ، وما يكون كما يرى نفسه .

٢-الذات الادراكية self - Perception وهي ادراك الفرد لسلوكه الخاص أو الطريقة التي يسلكها .

٣-تقبل الذات Self -satisfaction : وهي التي يصف فيها الفرد شعوره عن ذاته .

٤-الذات البدنية Self -Physical وهي وجهة نظر الفرد عن جسمه ، حالته الصحية مظهره الخارجي ، ومهارته وجنسه .

٥-الذات الاخلاقية moral- ethical self وهي وصف الذات من وجهة نظر الاطار المرجعي والاخلاقي والعلاقة مع الله سبحانه وتعالى واحساس الفرد بأنه رديء أو جيد ورضا الرد عن دينه .

^١ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ المصدر السابق ، ص ٦٢٢ .

^٢ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ المصدر السابق ، ص ٦٣٤ .

٦-الذات الشخصية self - personal وهي احساس الشخص بقيمته الشخصية وكفايته أو صلاحيته كفرد وتقييمه لشخصيته بعيدا عن جسمه أو علاقته بالآخرين .

٧-الذات الأسرية : self - family وهي احساس الفرد بصلاحيته وقيمه وقدرته كعضو في اسرته .

٨-الذات الاجتماعية : self - social وهي علاقة الفرد بالآخرين وبطريقة أكثر عمومية تعكس الشعور بالصلاحية وقيمه الفرد في تفاعله مع الآخرين بشكل عام .

٩-نقد الذات self - criticism : وهي قدرة الفرد على ادراك مواطن الضعف في نفسه .

٢-٢ الدراسات المشابهة :

٢ - ٢ - ١ دراسة تيمور أحمد راغب ١٩٩٠

" الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي كرة الصالات طبقا لمتغيرات الجنس والمستوى الرياضي وبعض السمات الشخصية " اجريت هذه الدراسة في مصر وهدفت الى التعرف على الفروق في مفهوم الذات (تقدير الذات البدنية ، تقدير الذات المهارية) بين كل من لاعبي ولاعبات الكرة الصالات طبقا لمتغيرات المستوى الرياضي (دولي ، محلي ، اساسي ، احتياط ، مراكز اللعب ٤ ، ٣ ، ٢) ، فضلا عن دراسة الفروق في مفهوم الذات طبقا لبعض سمات الشخصية .

أما دراسة " تماضر عبد العزيز محسن " هدفت الى التعرف على نوع العلاقة بين ابعاد مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري في درس الجمناستك فضلا عن التعرف على الاختلافات لبعض عناصر اللياقة البدنية وابعاد مفهوم الذات بين طالبات المراحل الدراسية المختلفة في حين هدفت دراستنا الحالية الى التعرف على دقة اداء المهارات الهجومية في الكرة الصالات فضلا عن معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة اداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الصالات

فضلا و معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة اداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الصالات .

اما حجم العينة فقد تمثل في دراسة " تيمور أحمد راغب " البحث من (١٣٠) لاعبا ولاعبة تم تقسيمهم الى مجموعتي (٧٥) لاعبا مقابل (٥٥) لاعبة أما بالنسبة لدراسة " تماضر عبد العزيز محسن) فتألفت العينة فيها من (٤٧) طالبة (٢٤) منها يمثلن المرحلة الثانية و (١٩) منها يمثلن المرحلة الثالثة و (٤) يمثلن المرحلة الرابعة أما دراستنا الحالية فتألفت عيناها من (١٢) لاعبا يمثلون المحافظة بالكرة الصالات للمتقدمين .

أما بخصوص أدوات البحث فقد تباينت تبعاً لاختلاف اهداف الدراسة فدراسة " تيمور أحمد راغب " استخدم فيها مقياسين لمفهوم الذات هما مقياس تقدير الذات البدية للاعبي الكرة الصالات ومقياس تقدير الذات المهارية للاعبي الكرة لطائرة ودراسة " تماضر عبد العزيز محسن " كذلك استخدم الاختبارات البدنية (T,S,C,S) استخدم فيها مقياس (تنسي) لمفهوم الذات والمهارية ، أما الدراسة الحالية فقد استخدم فيها مقياسي تقدير الذات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الصالات فضلا عن استخدام اختبارات المهارات الهجومية (الارسال ، الاعداد ، الضرب الساحق ، حائط الصد)

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

اختار الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمعالجة مشكلة عينة لبحث ، حيث ان الدراسات المسحية هي احدى الاساليب الحديثة للبحث الوصفي التي يتم من خلالها جمع البيانات^١ .

٣-٢ عينة البحث

العينة هي النموذج الذي يجري عليه البحث وقد اختار الباحث عينة من الممارسين للعبة كرة الصالات من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية وعددهم (١٧٩) طالبا من المرحلة الرابعة للعام الدراسي (٢٠١٧ - ٢٠١٨) وكما مبين في الجدول رقم (١) .

جدول رقم (١) يمثل عينة البحث

المرحلة	عدد الطلبة	النسبة المئوية
---------	------------	----------------

^١ جمال زكي ، اسس البحث الاجتماعي ، مصر ، دار الفكر ، ١٩٩٢ ، ص ١٠٨ .

الرابعة	١٧٩	% ١٠٠
المجموع	١٧٩	% ١٠٠

٣-٣ الاجراءات العلمية النظرية لتطبيق المقياس

لقد اختار الباحث مقياس الذات البدنية ، صممه محمد حسن علاوي^١ الخاص بالمجال الرياضي بعض مقاييس الذات لدى الرياضيين ، ويتكون المقياس من ٢٦ عبارة وفيه بدائل للإجابة وهي (ابدا / نادرا / احيانا / غالبا / دائما)

٣-٤ التعليمات المقياس وطريقة تصحيحه

العبارات الايجابية في المقياس هي عبارات في اتجاه البعد التي تشير الى الذات البدنية وارقامها كما يلي (١ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٦) العبارات السلبية في المقياس وهي العبارات في عكس اتجاه البعد التي تشير الى الذات البدنية وارقامها كما يلي (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٧ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٤)

اما اوزان العبارات الايجابية كما يلي :

٥ درجات عند الاجابة ب : دائما

٤ درجات عند الاجابة ب : غالبا

^١محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات لنفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص١٣٩ .

٣ درجات عند الاجابة ب : احيانا

درجتان عند الاجابة ب : نادرا

درجة واحدة عند الاجابة ب : ابدا

واوزان العبارات السلبية كما يلي

٣درجات عند الاجابات ب : احيانا

درجتان عند الاجابة ب : غالبا

درجة واحدة عند الاجابة ب : دائما

والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات الايجابية والسلبية (٢٦ عبارة) والحد الاقصى لدرجات المقياس (١٣٠) درجة ، كلما زاد الفرد من هذا الحد دل على مفهومه وتقديره الايجابي العالي لذاته البدنية

التعليمات

فيما يلي بعض العبارات التي يمكنك ان تصف بها كلاعب كرة الصالات وامام كل عبارة خمس خانوات تدل على خمس استجابات مستعملة ، فاذا وقع اختيارك على الاستجابة الاولى ضع (✓) في الخانة الاولى واذا وقع على الاستجابة الثانية ضع علامة (✓) في الخانة الثانية ... وهكذا .

٣-٤ - ١ وسائل جمع البيانات

- المصدر والمراجع العلمية

- الدراسات والبحوث السابقة

- الملاحظة

٣ - ٤ - ١ ووسائل تحليل البيانات

- استمارات جمع البيانات وتفريقها
- الوسائل الاحصائية
- الحاسبة الالكترونية

٣-٥ عرض المقياس على الخبراء

قام الباحث بعرض المقياس مجموعة من الخبراء والاختصاصيين في مجال علم النفس الرياضي والتعليم الحركي كما في ملحق رقم (١) . وكانت استجابة جميع الخبراء والاختصاصيين وعددهم (٥) على ان المقياس المناسب لعينة البحث كاملا لذلك لم يستبعد الباحث اي فقرة من فقرات المقياس ليصبح المقياس جاهز للتطبيق على العينة .

٣-٦ الوسائل الاحصائية

- ١- النسبة المئوية
- ٢- الوسط الحسابي
- ٣- الانحراف المعياري
- ٤- ارتباط (بيرسون)
- ٥- اختبار (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات ^١ .

^١ وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية ، استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٢٧٢ .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الذات البدنية لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية .

جدول رقم (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الذات البدنية لطلبة المرحلة الرابعة قيمة (T) المحسوبة

المتغيرات	المرحلة الرابعة		قيمة T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع		
تقدير الذات البدنية	٧٨.٦	١٢.٣	٠.١٦	غير معنوي

* قيمة (T) الجدولية تساوي (١,٦٥٤) بدرجة حرية (١٧٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) .

يوضح الجدول رقم (٣) الاوساط والانحرافات المعيارية لمقياس الذات البدنية لطلبة المرحلة الرابعة ، وبلغ الوسط الحسابي للمرحلة الرابعة (٧٨.٦) وهي ايضا عالية من الذات البدنية على انه أعلى الحسابي للمرحلة الرابعة (٧٨.٦) وهي ايضا نسبة عالية من الذات البدنية على انه اعلى درجة في المقياس هي (١٣٠) ، وبلغ الانحراف المعياري للمرحلة الرابعة (١٢.٣) . وبما أن (T) المنسوبة أقل من (T) الجدولية تحت مستوى (٠.٠٥) فلا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة وبما ان الوسط الحسابي لكلا العينة هو وسط متدني اذا ما اخذنا بنظر الاعتبار ان الذات البدنية للمقياس مجموع درجاتها يساوي ١٣٠ بدرجة عدم اهتمام في تقدير الذات سواء من قبل اللاعبين انفسهم أو من قبل المسؤولين على اعداد اللاعبين للكرة الصالات ، لذا يجب الاهتمام بتقدير الذات البدنية لدى هؤلاء الطلبة عن طريق الاهتمام بالإعداد البدني وتكامله وخاصة تنمية عناصر اللياقة البدنية وأهمها الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل وتحمل القوة والمرونة وسرعة الاستجابة وهذه الصفات التي يحتاجها لاعب كرة الصالات بالإضافة الى التوازن وسرعة الانتقال ، وكذلك الثقة بالنفس وقد اشار العديد من الباحثين الى ان الثقة بالذات تعتبر من اهم الخصائص الحية للاعب الرياضي كما انها عامل هام في تحديد درجة كفاءته وفاعليته ونتائج ادائه وكما أكده محمد حسن علاوي في كتابه سايكولوجية القيادة الرياضية بأن (الثقة المنخفضة بالذات under confident)^١ للاعب الرياضي تؤدي الى تحقيقه نتائج منخفضة في الاداء الرياضي وكذلك الثقة المفرطة أو الزائدة بالذات تؤدي ايضا الى نفس النتائج ، أما الثقة بالذات التي تتأسس على القدرات والمهارات والخصائص الرياضية الواضحة التي

^١ محمد حسن علاوي ، سايكولوجية القيادة الرياضية ، مصدر سابق ، ص ١١٣ .

يمتلكها اللاعب الرياضي والتي يطلق عليها مصطلح " الثقة الأفضل بالذات
" Optical self confidence " فإنها تعني ان اللاعب الرياضي يعرف
حدود قدراته واستطاعته ويحاول استثمارها لأقصى مدى في سبيل تحقيق
الاهداف المرجوة

الباب الخامس

١-٥ الاستنتاجات

- ١- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لقياس الذات البدنية لدى لاعبي
كرة الصالات للمرحلة الرابعة .
- ٢- ظهور نسبة متوسطة لتقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الصالات
للمرحله .
- ٣- عدم اهتمام المدربين في تنمية الذات البدنية لدى عينة البحث .

٢-٥ التوصيات

- ١) دراسة الذات مهارية لعينة البحث .
- ٢) الاستفادة من علم النفس الرياضي في تطوير الذات البدنية للمرحلة
الرابعة .
- ٣) ضرورة مشاركة المختص النفسي ضمن كادر التدريب لأثره الملموس
في تحقيق الانجازات الرياضية .
- ٤) زيادة عدد الدورات التدريبية لتأهيل المدربين ليتسنى لهم زيادة
معلوماتهم النظرية والعملية في سبيل النهوض باللعبة .

٥) التأكيد على اجراء اختبارات مماثلة وبصورة دورية للاعبين الكرة الصالات فرقههم . للوقوف على مدى الاستفاده منها في تكامل متطلبات المستوى الرياضي البدني والتكنيكي والتكتيكي .

المصادر المراجع

القرآن الكريم

- ١- أكرم زكي خطايبية ؛ موسوعة الكرة الصالات الحديثة ، ط١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ .
- ٢- أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ٣- الهام عبد الرحمن محمد ، بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الصالات بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، ١٩٩٧ .
- ٤- جمال زكي ، اسس البحث الاجتماعي ، مصر ، دار الفكر ، ١٩٩٢ ، ص ١٠٨ .
- ٥- رعد فريد ، علم النفس للجميع ، ج١ ، مصر ، المكتبة التجارية الكبرى ، ب ت .
- ٦- سيد محمد غنيم ، النمو النفسي من الطفل الى الراشد مجلة عالم الفكر ، الكويت ، وزارة الاعلام .
- ٧- عامر جبار السعدي (وآخرون) ؛ دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الصالات : (مجلة التربية الرياضية ، العراق ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، المجلد الحادي عشر ، العدد الاول ، ٢٠٠٢ .)
- ٨- محمد النبيلي (وآخرون) ؛ علم النفس التربوي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ٩- حمد حسن علاوي ، سايكولوجيا القيادة الرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ١٠- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .

١١- وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية ، استخدام الحاسوب في بحوث التربية .

ملحق رقم (١)

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

استمارة استبيان

تحية طيبة

السيد المختبر المحترم :

يروم الباحث (قياس التقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الصالات)

العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١- أستطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير					
٢- عندما أتدرب بالأثقال لا أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات					
٣- لا أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة					
٤- أشعر في ضعف في عضلات الرجلين					
٥- أنا لاعب سريع الحركة					
٦- أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب					
٧- أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لأنني أشعر بالتعب					
٨- يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد					
٩- أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة أثناء اللعب					
١٠- أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة أثناء اللعب					

العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١٣- أستطيع التدريب بالأثقال لمدة طويلة					
١٤- أسبق معظم زملائي في العدو					
١٥- عندما أتدرب بالأثقال أشعر بالتعب السريع					
١٦- أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب					
١٧- عندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسمي لامتناس الصدمة حتى لا أصاب					
١٨- في المباريات أشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط انفاسي					
١٩- أتميز بخفة الحركة					
٢٠- أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع					
٢١- أستطيع أن أغير اتجاهاتي تحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة					
٢٢- أشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الانتقال التي تتسم بالسرعة					
٢٣- لا أتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط					
٢٤- ببطء تحركاتي بفقداني الكثير من مهاراتي					
٢٥- أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما أتدرب بثقل معين في زومن محدد					
٢٦- أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا اسقط					
١٢- هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة					

جدول الخبراء

ت	اسم الخبير	الصفة	الجامعة
١-	حازم موسى	أ.د	القادسية/كلية التربية الرياضية
٢-	علي حسين هاشم	أ.م.د	القادسية/كلية التربية الرياضية

القاسية/كلية التربية الرياضية	أ.م.د	اسعد عدنان	-٣
القاسية/كلية التربية الرياضية	أ.م.د	حيدر مهدي	-٤
القاسية/كلية التربية الرياضية	م.د	حسام حسين	-٥