

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

أ.زواق محمد

جامعة المسيلة

مقدمة:

الرياضة التنافسية تسعى لتحقيق الفوز وبالتالي هي في عمل متواصل للبحث عن السبل الكفيلة لتحقيق النتائج الجيدة من خلال الاهتمام بجميع العوامل المؤثرة سواء كانت بدنية أو نفسية ومهارات تكتيكية ، وكرة الطائرة واحدة من الرياضات الأكثر اهتماما من طرف جميع المتتبعين للرياضة. وهذا نظرا لالتفاف الجماهيري الواسع حول هذه الرياضة، ونظرا للخدمات الاقتصادية والإعلامية التي تؤديها هذه الرياضة على جميع الأصعدة.

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

ويعتبر الجانب النفسي عند لاعبي كرة الطائرة من أهم الجوانب التي أضحى الاهتمام به يتزايد من سنة إلى أخرى ، هذا نظرا لتساوي الجوانب الأخرى من الناحية التقنية و التكتيكية والبدنية، ومنه أصبح اللاعب الأكثر تحضيرا بدنيا ونفسيا هو الفائز في الميدان.

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

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

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

1-الإشكالية:

التساؤل العام:

هل هناك علاقة إيجابية بين مستوى تقدير الذات البدنية و المهارة وبين دقة المهارة الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟

تساؤلات جزئية:

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

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

2-الفرضيات

• الفرضية العامة:

هناك علاقة ايجابية بين مستوى تقدير الذات البدنية والمهارة ودقة المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال؟

• الفرضيات الجزئية:

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

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

3-أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية و المهارة لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- التعرف على دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات المهارة ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

4-أهمية الدراسة:

- التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية و المهارة لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- التعرف على دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

5-أسباب اختيار البحث:

هو التعريف بهذا النوع من الرياضة وإعطائه تعريفا شاملا يتضمن تاريخها وقواعدها وكذا قوانينها والتعرض إلى دراسة مرفولوجية اللاعبين البدنية و الحركية و النفسية، ومدى تداخل هاته العناصر في تركيبة اللاعبين في إطار الجماعة أثناء العملية التدريبية المخصصة خلال تسطير برنامج يقوم المدرب بتطبيقها في الميدان يكون مرتبط بمدة زمنية معينة ، وأيضا محاولة منا للتعرف على العلاقة الموجودة بين تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية و التوصل إلى العلاقة الإرتباطية بين متغيرين ، تقدير الذات البدنية والمهارية وكذا أداء المهارات الهجومية صنف أشبال، كذلك من أجل إثراء الحق التربوي والرياضي بمساهمات علمية تقدم للبحث العلمي.

6-الدراسات السابقة:

بعد البحث والتفتيش المستمر عثرنا على دراسات متعدد أجنبية وعربية ، وكل هذه الدراسات في حقيقة الأمر كانت مشابهة أو لها صلة بموضوع بحثنا من حيث الدراسة المتعلقة لهذا الموضوع ، رغم وجود اختلافات طفيفة من حيث الطرح إلا أن معظمها تدور في نفس الموضوع. وحاولنا قدر الإمكان التركيز عليها في الإستفادة منها لتحديد الإشحالية وبناء الفروض وسوف نستعرض أهم هذه الدراسات.

أ- الدراسات الأجنبية:

- دراسة كورنيش : Korner Eich&Straka :

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

ب- الدراسات العربية:

- دراسة موسى فريد:

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

هدفت هذه الدراسة لإبراز العرقه الموجودة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم وهدفت كذلك إلى تقدير الذات عند اللاعب بوالثالي التنبؤ بسلوكاته في الميدان .
- الوصول باللاعب إلى تقدير قدراته كما يراها هو .

وكانت فرضيات الدراسة كما يلي:

- هناك علاقة دالة إحصائيا بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم.
- هناك اختلاف في دافعية الإنجاز بين اللاعبين ذوي التقدير المرتفع للذات واللاعبين ذوي التقدير المنخفض للذات.
- هناك علاقة دالة إحصائيا بين أبعاد تقدير الذات كما يقيسه المقياس ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم .

حيث استعمل الباحث المنهج الوصفي .

وأجريت هذه الدراسة على 55 لاعب ، استعمل الباحث مقياس دافعية الإنجاز من إعداد الدكتور عبد الرحمان صالح الأزرق ، وتوصل هذا الباحث إلى النتائج التالية:

- ✓ هناك وجود علاقة ارتباطية بين الذات ودافعية الإنجاز ، كلما كانت تقدير الذات ايجابية كانت دافعية الإنجاز مرتفعة و العكس صحيح.
- ✓ هناك علاقة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ هناك فروق في دافعية الإنجاز بين اللاعبين ذو التقدير المرتفع والمنخفض للذات.
- ✓ هناك علاقة بين أبعاد تقدير الذات كما يقيس المقياس ودافعية الإنجاز.

7-تحديد المصطلحات:

تقدير الذات:

إن من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية و الشخصية التي تسود كل البشر هو دافع الاعتبار ، فما من إنسان إلا ويهمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد، كما لا يهنا الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترما في أعين الناس ، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة و الثقة بالنفس ، ويعد (مفهوم الذات) اتجاها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد من خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي، وإن " تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الإنجاز والتفوق، ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي مواجهة صادقة صريحة صادقة جريئة ، واحترام الذات يرتبط بنظره الرياضي نحو قدراته يزداد كلما أصبح الرياضي أكثر استقلالية وزيادة احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين.

الإعداد البدني:

يقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات و التمرينات المخططة التي يضعها المدرب ليتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة اللياقة البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة الطائرة أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، والإعداد البدني يهدف إلى تنمية الصفات البدنية (السرعة ، القوة ، المرونة ، التحمل).

الإعداد المهاري:

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

من خلال دراستنا قمنا بتقسيم موضوعنا إلى جانبين:

- الجانب النظري ويندرج ضمنه الفصول التالية:

مقدمة شاملة حول موضوع الدراسة.

الفصل التمهيدي: تطرقنا فيه إلى الإشكالية وفرضيات الدراسة بالإضافة إلى الأهمية والأسباب مستندين بذلك إلى الدراسات السابقة.

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

والفصل الثاني: تطرقنا إلى مفهوم : الذات البدنية ، ومفهوم اللياقة البدنية ، وماهية المداومة ، كذا الذات المهارية ، والاختبارات المهارية الأساسية.

والفصل الثالث: تطرقنا إلى خصائص ومميزات المراهقة ، تاريخ وتطور الكرة الطائرة ، والأسس العلمية وأهدافها وخصائصها.

- أما الجانب التطبيقي فيندرج ضمنه

الدراسة الاستطلاعية:

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

نوع الدراسة:

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

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

خصائص عينة البحث:

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

عينة البحث وخطوات اختيارها:

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

بعد الحصول على موافقة مسيري فريق رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة ، حصل الباحث على أسماء بلغ عددهم 12 ، إذ تكون مجتمع البحث من رائد شباب المسيلة 2007 / 2008 . وقد اختار الباحث بطريقة عشوائية 12 لاعب كعينة للدراسة ، وذلك لتوفر الإمكانيات المادية من ألعاب وقاعات للنشاطات الرياضية ، فضلا عن تعاون الإدارة والهيئة المسيرة للفريق في تطبيق مقياس تقدير الذات البدنية و المهارة.

حدود البحث:

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

المجال الزمني: من 01 ديسمبر 2007 إلى 04 أفريل 2008.

المجال البشري: لاعبي رائد شباب المسيلة لكرة الطائرة (مدينة المسيلة).

سير العمل الميداني:

إجراءات التطبيق الميداني: تم تطبيق المقياس في الدراسة الحالية بصورة فردية بالنسبة لأفراد العينة التجريبية تحت الإشراف التام للمدربين و الحكام حيث اتفق الباحث مع المدربين المتخصصين. تم تقسيم الحصص التدريبية من أجل تطبيق المقاييس المراد تطبيقهما ، ففي اليوم الأول قمنا بتطبيق مقياس الذات البدنية ، وفي اليوم الثاني قمنا بتطبيق مقياس الذات مهارية وفي اليوم الثالث قمنا بتطبيق اختبار الأداء المهارات الهجومية، علما أننا قمنا بشرح هذين المقياسين أمام عينة البحث لـ 12 لاعب مع شرح كل العبارات الغامضة التي تسود المقياسين والاستماع إلى استفسارات ورأي اللاعبين ، وتمت هذه العملية أثناء الحصص التدريبية بحضور المدرب، مع القيام بتوزيع المقياس على اللاعبين ، وبعد حوالي 20 دقيقة من الإجابة بعدها يتم استلام المقياس وتتم العملية على باقي المقاييس بنفس الطريقة.

أدوات البحث:

قمنا في بحثنا بتطبيق مقاسين للقياس وهما:

1-5-1- مقياس الذات البدنية:

مقياس تقدير الذات البدنية أعده الدكتور محمد حسن العلاوي وعصام الهلالي وتيمور واصف للوقوف على تقدير لاعبي كرة الطائرة للصفات البدنية التي يتمتع بها في إدراكه لمواطن القوة و الضعف في كفايته البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.

وعند بداية تكوين المقياس تم عرض 100 عبارة منتقاة في ضوء تحليل الصفات البدنية الخاصة للكرة الطائرة و المراجع العلمية التي تناولت موضوع الصفات البدنية بصفة عامة والصفات البدنية للاعبين الكرة الطائرة بصفة خاصة ، وتم عرض العبارات الخاصة بكل صفة من الصفات البدنية الخاصة على مجموعة من الخبراء في كرة الطائرة بعد تعريف هذه الصفات تعريفا إجرائيا.

وفي ضوء ذلك تم اختيار 44 عبارة حصلت على 80% أو أكثر من آراء الخبراء وتم حساب الأهمية النسبية لكل صفة بدنية يتضمنها المقياس لتحديد عدد عبارات كل هذه الصفات البدنية ، وتم تطبيق المقياس على صورته الأولى بعد استخراج معاملات ثباته وصدقه وبعد تحليل مفرداته على 50 لاعب ولعبة في كرة الطائرة.

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

- 4 عبارات لكل من صفات (الرشاقة و القوة المميزة بالسرعة والسعة الحركية).
- 3 عبارات لكل من صفتي (تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي).
- عبارتان لكل من صفات (المرونة وسرعة الاستجابة والتوازن).

- عبارة لكل من صفتي (القوة العظمى وسرعة الانتقال).
- متوسط السن و الجنس
- يصلح التطبيق على الجنسين ابتداء من سن 15 سنة.

الثبات:

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

كما تم حساب ثبات المقياس باستعمال معامل ألفا Alfa وذلك لحساب الثبات باستخدام مجموع مربعات التباين لجمع العبارات ، وأسفر عن معامل ثبات قدره 85ر، بالنسبة للاعبين ، و80ر بالنسبة للاعبات.

الصدق:

أجرى حساب صدق المقياس باستخدام الطريقتين التاليتين:

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 40 لاعبا ، 25 لاعبة من لاعبي ولاعبات الدرجة الأولى وتم إيجاد دلالة الفروق بين متوسطي درجات الـ 27% من طرف العلوي (مرتفعو الدرجات) ، و27% من الطرف السفلي (منخفضي الدرجات) واتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح مرتفعي الدرجات بالنسبة للاعبين واللاعبات.

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

الاستنتاجات:

1. وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية ومهارات (الإرسال - الضرب الساحق - حائط الصد) الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
2. وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات المهارية ومهارات (الإرسال - الضرب الساحق - حائط الصد) الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

3. عدم وجود علاقة ارتباطيه بين الذات البدنية ومهارة الإعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة.
4. عدم وجود علاقة ارتباط بين الذات المهارية ومهارة الإعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

التوصيات:

1. ضرورة الإهتمام بالاتجاهات النفسية ومنها إدراك وتقدير الذات لتأثيره الكبير في تحديد آلة اللاعبين النفسية بما يعزز ثقتهم بقدراتهم البدنية و المهارية .
2. ضرورة تفعيل العمل المشترك بين المدرب و اللاعبينفي الإعداد لمتطلبات المستوى البدني والمهاري و الخططي بما يخدم لعبة الكرة الطائرة.
3. ضرورة مشاركة المختص النفسي ضمن كادر التدريب لأثره الملموس في تحقيق الإنجازات الرياضية.
4. زيادة عدد الدورات التدريبية لتأهيل المدربين ليتسنى لهم زيادة معلوماتهم النظرية والعملية في سبيل النهوض باللعبة.
5. اعتماد المدربين على الصيغ العلمية والابتعاد عن الارتجال في عملية بناء وتطوير فرقهم.
6. التأكيد على إجراء اختبارات مماثلة وبصورة دورية للاعبين الكرة الطائرة للوقوف على مدى الاستفادة منها في تكامل متطلبات المستوى الرياضي البدني والتكتيكي و التكتيكي.
7. إجراء دراسات مماثلة للتعرف على علاقة الذات البدنية و المهاريةبدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

الخلاصة

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

- هناك علاقة إيجابية إرتباطية بين الذات البدنية وأداء المهارات الهجومية.

- هناك علاقة إيجابية إرتباطية بين الذات المهارية وأداء المهارات الهجومية.

وبعد تحليلنا للجانب الميداني الذي اعتمدنا فيه على مقياسي: تقدير الذات البدنية و المهارية، للدكتور محمد حسن علاوي، وبعد مناقشتنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا لتحقيق كلا الفرضيتين التي قمنا باقتراحهما ، وكانت النتائج المتوصل إليها كما يلي:

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

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

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلاء محمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد، فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، مصر ، 1993.
- 2- أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية ، سنة 1965.
- 3- أدرج موراي، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة 1988.
- 4- أسامة كمال راتب، النمو الحركي، دار الفكر العربي، ط2، مصر 1994.
- 5- أكرم زكي حطايبي، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، عمان الأردن، ط1، 1996.
- 6- السيد خير الله ، البحوث النفسية والتربوية ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، 1996.
- 7- حسن عبد الجواد، الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ، دار العلم للملايين ، بيروت، 1964.

الرسائل:

- 8- تيمور أحمد راغب، الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة طبقا لمتغيرات الجنس و المستوى الرياضي وبعض السمات الشخصية، رسالة دكتوراه ، جامعة عين شمس ، مصر 1990.
- 9- تماضر عبد العزيز محسن، علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في (الجناستك)، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد 2001.
- 10- محمود بوعلام، علاقة تقدير الذات بالتأخر الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، كلية العلوم الإجتماعية بجامعة الجزائر، 2002.
- 11- إلهام عبد الرحمان محمد، بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية الرياضية 1997.
- 12- القواعد الرسمية للكرة الطائرة (FIVB) 2001 - 2004.
- 13- ليلي بن عبد الله المزروع، فعالية الذات وعلاقتها بكل من دافعية الإنجاز والذكاء لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلدة ، العدد 04 ، جامعة البحرين، 2007.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 14- ABDI. ABDEL KADER, MEME OUVRAG.
- 15- Aggressiveness in the Top Level Volleyball player.
- 16- B.froehner : voliyballentrainment par jeux édition, vigot, année , 1990, paris.