

الذات البدنية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد

عمر زهير احمد محمد مقداد سالم نور محمد رشاد
قسم رعاية الموهبة الرياضية فى نينوى
(قدم للنشر ٢٠٢١/٩/٢١ قبل للنشر ٢٠٢٢/١/٥)

ملخص البحث

يهدف البحث الى :

١ . التعرف على العلاقة بين الذات البدنية ودقة اداء مهارة التصويب من القفز لدى لاعبي نادي الفتوة بكرة اليد .

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي (بالأسلوب الارتباطي) لملائمته وطبيعة البحث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الفتوة بكرة اليد والمشاركين في بطولة الدوري الممتاز (٢٠٢٠-٢٠٢١) اذ شمل مجتمع البحث على(٢٢) لاعباً أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٠) لاعباً بعد أن تم استبعاد حراس المرمى وعدم إشراكهم في تجربة البحث وعددهم (٢) وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين ، إذ بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث (٩٠.٩ %) ، وتم استخدام الوسائل الاحصائية اللازمة لمعالجة البيانات وهي (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف ، معامل ارتباط بيرسون) وقد استنتج الباحثون ما يأتي :

١ . ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين الذات البدنية ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد لعينة البحث .

واوصى الباحثون بما يأتي

١- استخدام مقاييس نفسية ومختلفة ومتنوعة على اللاعبين للتعرف عليهم من كل النواحي بالاضافة الى الناحية المهارية .

٢- حث المدربين على الإلمام بالجانب النفسي للاعبين . واعطائه اهتمام أكبر في الوحدات التدريبية.

٣- زيادة عدد الوحدات التدريبية على ان تتضمن تمرينات لتقدير الذات النفسية والمهارية.

٤- حث المدربين على الاهتمام بالذات البدنية ومدى تأثيرها على الأداء البدني و المهاري من خلال القاء بعض المحاضرات خاصة بعلم النفس الرياضي.

٥- إجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة .

The physical self and its relationship to the accuracy of the performance of the shooting skill from jumping with the handball

**Omar Zuhair Ahmed mohammed mukdad salim
Noor mohammed rashad
Department of Sports Talent Care in Nineveh**

Abstract

The research aims to:

1. Recognizing the relationship between the physical self and the accuracy of performing the shooting skill from jumping among Al-Fatwa handball club players.

The researchers used the descriptive approach (in the correlative method) for its relevance and the nature of the research. The research community was chosen in a deliberate way from the Al-Fatwa Club handball players and participants in the Premier League (2020-2021) as the research community included (22) players, while the research sample consisted of (20) players after the goalkeepers were excluded and not included in the research experiment, and their number (2) was excluded the exploratory experiment was conducted (4) on them, as the proportion of the sample from the research community was (%90.9), The statistical means necessary to process the data were used (arithmetic mean, standard deviation, coefficient of variation, Pearson correlation coefficient). The researchers concluded the following:

1. A non-significant relationship appeared between the physical self and the skill of shooting from jumping to the research sample.

The researchers recommended the following

1. Urging the coaches to be familiar with the psychological aspect of the players. Giving him more attention in training units.
2. Urging the trainers to pay attention to the physical self and its impact on physical and skill performance by giving some lectures on sports psychology.
3. The necessity of informing the coaches in some sporting events of what the concept of the physical self means.
4. Conducting similar studies and research concerned with research variables on different samples and levels.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهميه البحث

لاشك ان المجال الرياضي هو احد المجالات التي تعكس تقدم وتطور دول العالم ، وان هذا التقدم جاء نتيجة الاعتماد على البحث العلمي وتسخير العلوم المرتبطة لخدمة الرياضة والفعاليات الرياضية كافة (عبدالحميد، ٢٠١٣، ٢٣٥).

إذ تيقن الباحثون أن التقدم العلمي هو الحلقة الأساسية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية ، وتفاعلت العلوم الرياضية مع بعضها البعض من اجل تحقيق الانجازات الكبيرة في مختلف الأنشطة الرياضية، اذ اعتمدت هذه الانجازات على عوامل عديدة منها تطوير عناصر اللياقة البدنية للفرد الرياضي التي تعد القاعدة الأساسية لتعليم وتطوير الأداء المهاري، كما يعد مجال علم النفس الرياضي احد هذه العلوم المهمة في النشاط الرياضي التي تحتاج الى دراسة وتعمق كبير لما له من مؤثرات حيوية كبيرة على الأفراد (سراب ، ٢٠٠٥ ، ١٦٨) .

" ويعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص اذ يبذل كل رياضي الكثير من اجل حماية ذاته وغالبا فان المدربين الأكفاء يسعون الى تدعيم الذات لدى الرياضيين اقتناعا بان قيمة الرياضي لذاته هو مفتاح الدافعية " (كاظم ، ١٩٩٠ ، ٣٥) .

ان أغلب اللاعبين يميلون إلى تقدير قيمة انفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي ، فهم يحددون قيمة انفسهم بقدر تحسن ادائهم الرياضي . وهنا يجب التأكيد على أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في الأداء ، فأحيانا يتم الربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى الاداء الرياضي باعتباره نوعاً من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ذلك من قيمته لنفسه .

ان كل نشاط رياضي يتميز عن الآخر بالنسبة لتوافر قدرات وصفات بدنية معينة للفرد تؤهله لممارسة هذا النشاط . ولعبة كرة اليد كسائر الألعاب المنظمة لها صفاتها البدنية ومهاراتها الأساسية الخاصة التي يتم تعليمها للاعبين، وتصبح القاعدة الأساسية التي يبنى عليها مستوى اللاعب في المستقبل ، وبدون اللياقة البدنية لا يمكن للاعب من أداء المهارات الفنية والخطئية لهذه اللعبة من حيث القيام بمهام الهجوم والدفاع الناجحين او حتى في الإمكانية على الاستمرار في اللعب ، أن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تختم بالتصويب ،ويعد التصويب من القفز عالياً احد أهم أنواع التصويب فمن خلاله يتخلص اللاعب من أعاقه اللاعبين المدافعين بالقفز عالياً ثم التصويب على الزاوية المناسبة وهذا يتطلب توافقاً حركة الرجلين وكذلك يتطلب الحصول على قوة الارتقاء عالياً تمكنه من اجتياز جدار الصد .

(حسانين ، ١٩٨٨ ، ٢٣)

وتتطلب كرة اليد عند أدائها اشتراك عدة عناصر من عناصر اللياقة البدنية ، وبما أن الأداء المهاري له علاقة وثيقة بالنواحي المختلفة لعناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة لذا فإن الاداء الجيد للمهارات لا يكتب له النجاح في التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية المطلوبة. ومن هذا المنطلق فإن أهمية البحث الحالي تتوضح من خلال دراسة الذات البدنية لدى لاعبي كرة اليد وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وذاتهم "إذ كلما زاد تقبل اللاعب لذاته زاد مستوى توافقه النفسي وازدادت ثقته بقدراته البدنية " .

١- (علاوي، ١٩٩٨، ٢٨٢) .

٢-١ مشكلة البحث

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتاج الى أداء بدني خاص لمزاوتها لذلك يجب على اللاعب أن يتمتع بقدرات نفسية وبدنية عالية تؤدي إلى زيادة الجهد المبذول والعطاء المثمر الذي بدوره قد يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس وزيادة الشعور بالذات وان معرفة اللاعب لما يتمتع به من قدرات النفسية والبدنية والمهارية يؤدي الى زيادة اندفاعه لبذل جهد اكبر لتطوير قدراته خلال ساعات التدريب ليتمكن من تحقيق الفوز في المباريات حيث يزداد شعوره بالثقة والنجاح مما يساعد المدربين على اكتشاف نقاط القوة لدى اللاعبين والعمل على تنميتها واكتشاف الصعوبات والعمل على معالجتها وتعد قدرات الذات البدني من المواضيع التي تأخذ خصوصيتها كونها تؤثر في سلوكيات الفرد الرياضي وبالتالي اداء المهارات الاساسية ومنها مهارة التصويب من القفز ، وان تحقيق الذات البدنية هو مفتاح المواهب الكامنة للرياضي وذلك عندما يكون ادراكه ايجابياً لذاته ، على عكس الرياضي الذي يفقد الى الثقة بذاته فانه يكون محبطاً وبالتالي فان احباطه يقود الى القصور والفشل في الاداء .

مما ارتأى الباحثون دراسة هذا الموضوع ومعرفة نوع العلاقة بين الذات البدنية ودقة الاداء بمهارة التصويب من القفز كونها من المهارات المهمة والمؤثرة في حسم نتائج المباريات ، وتكمن مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الاتي

- هل هناك علاقة بين الذات البدنية بدقة الاداء بمهارة التصويب من القفز لدى لاعبي

نادي الفتوة بكرة اليد .

٣-١ هدف البحث :

يهدف البحث الى :

- التعرف على العلاقة بين الذات البدنية ودقة اداء مهارة التصويب من القفز لدى لاعبي نادي الفتوة بكرة اليد .

١-٤ فرض البحث:

- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الذات البدنية ودقة اداء مهارة التصويب من القفز لعينة البحث .

١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : لاعبي نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من ١٠/٣/٢٠٢١ ولغاية ٢٤/٥/٢٠٢١ .
- ١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة نادي الفتوة الرياضي .

١-٦ تحديد المصطلحات :

- ١-٦-١ الذات: عرفها (علاوي ، ١٩٨٨) "بانها اعتقاد الفرد في قدراته واستطاعته على اداء نوعي معين" (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٢٧٥) .
- ١-٦-٢ الذات البدنية : "هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد في ضوء ادراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة احد الانشطة الرياضية ." (شريم وملحم ، ٢٠٠٠ ، ٢٢)

٣-اجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب (الارتباطي) لملائمته وطبيعة البحث

٣-٢ مجتمع البحث عينة

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الفتوة الرياضي بكرة اليد والمشاركين في بطولة الدوري الممتاز (٢٠٢٠-٢٠٢١) اذ شمل مجتمع البحث على(٢٢) لاعباً أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٠) لاعباً بعد أن تم استبعاد حراس المرمى وعدم إشراكهم في تجربة البحث وعددهم (٢) ، إذ بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث (٩٠.٩ %) .

٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع البيانات

- تحليل محتوى المصادر .
- الاستبيان .
- مقياس مفهوم الذات البدنية.
- اختبار دقة أداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد.

٣-٣-١ مقياس مفهوم الذات البدنية

تم استخدام (مقياس الذات البدنية) الذي أعده (علاوي وآخرون ، ١٩٩٨) للاعبين كرة اليد . إذ تم عرض المقياس بصورة استبيان الملحق (١) على مجموعة من المختصين في مجال علم النفس الرياضي وكرة اليد لبيان صلاحية المقياس ومدى امكانية تطبيقه على عينة البحث وقد حصل المقياس على نسبة (١٠٠٪) من موافقة السادة المختصين كما في الملحق (٢).

٣-٣-١-١ وصف المقياس : يتضمن المقياس (٢٦) عبارة وكما يأتي :

- (٤) عبارات لكل من صفات : الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية .
 - (٣) عبارات لكل من صفتي : تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي .
 - (٢) عبارتان لكل من صفات : المرونة وسرعة الاستجابة والتوازن .
 - (١) عبارة لكل من صفتي : القوة العظمى وسرعة الانتقال .
- ويصلح المقياس للتطبيق على كلا الجنسين ابتداء من عمر (١٥) سنة ، ويتكون المقياس من (١٥) عبارة ايجابية و (١١) عبارة سلبية والجدول (١) يبين ذلك بالتفصيل .

الجدول (١)

العبارات	أرقام العبارات
ايجابية	١ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٦
سلبية	٢ ، ٣ ، ٤ ، ٧ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٤

٣-٣-١-٢ اسلوب تصحيح المقياس :

يتم تصحيح المقياس من خلال استخدام خمسة بدائل للفقرات الايجابية والسلبية اذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، ابدا) . (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) على التوالي للفقرات الايجابية وتعطى أوزان الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) للفقرات السلبية والمبينة في الجدول (١) والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات الايجابية والسلبية (٢٦) والحد

الاقصى لدرجات المقياس (١٣٠) درجة وكلما زاد اقتراب الفرد من هذا الحد دل مفهومه وتقديره الايجابي العالي لذاته البدنية .

٣-٢ اختبار دقة التصويب من القفز بكرة اليد

لغرض التأكد من صلاحية (اختبار دقة التصويب) ، (حسانين ، عبد المنعم، ١٩٩٧، ٢٠٦) ومدى ملائمته قام الباحثون بعرض الاختبار بصيغة استبيان على مجموعة من المختصين في مجالي القياس والتقويم وكرة اليد وتم الحصول على نسبة (١٠٠٪) من اتفاق السادة المختصين لصلاحية الاختبار للتطبيق .

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب

الأدوات المستخدمة: (٦) كرات يد ، مرمى كرة يد مغطى بقماش سميك يتضمن (٦) فتحات بقياس (٦٠ × ٦٠ سم) منها من الاعلى ويعطي (٣) نقاط لكل تصويب ، ومن الاسفل يعطي (٢) نقطة للتصويب ، ومن الوسط يعطي (١) نقطة لكل تصويب ، ومصطبة عدد (١) توضع في منطقة (٧) متر .

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط الـ (٩) متر وعند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب باستلام الكرات ويأخذ ثلاث خطوات كحد اقصى ويقفز على المصطبة ويصوب ويسجل اللاعب كحد اقصى (١٨) نقطة.

طريقة التسجيل :

تحتسب نقطة عند دخول الكرة مربع التصويب ، تحتسب صفر للتصويب خارج المربع ، لاحتسب نتيجة التصويب التي يتحرك فيها اللاعب اكثر من ثلاث خطوات .

٣-٤ تجربة الاستطلاعية

بتاريخ ٢٠٢١/٣/١١ قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من لاعبي النادي قوامهم (٤) لاعبين. وذلك لغرض الوقوف على سلامة التجربة الرئيسية التي ستطبق على عينة البحث من خلال تطبيق مقياس الذات البدنية واختبار مهارة التصويب من القفز وكان الهدف من تطبيق هذه التجربة هو.

١- التعرف على مدى استجابة عينة البحث للاختبارات ومدى تفاعلهم معها.

٢- مدى ملائمة الأدوات (المقياس) والاختبار المستخدم في البحث.

٣- لغرض تلافي الأخطاء التي من الممكن الوقوع بها وقت إجراء الاختبارات.

٤- التعرف على الكيفية التي سيتم فيها أداء اختبار مهارة التصويب من القفز وكيفية احتساب الدرجات.

٣- ٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- كرات يد عدد (٦)
- شريط قياس
- ملعب كرة يد قانوني
- شريط لاصق
- ميزان طبي (لقياس كتلة الجسم)
- مصطبة
- اوراق واقلام

٣- ٦ التجربة الرئيسية

في يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢١/٣/١٤) قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية في قاعة نادي الفتوة الرياضي)على لاعبي النادي بكرة اليد وعددهم (٢٠) لاعبا، وتم أخذ بعض القياسات الخاصة باللاعبين. وتم توزيع استمارة المقياس الخاصة بقياس (الذات البدنية) لغرض الإجابة عليها من قبل اللاعبين . ثم تم إجراء الاختبار الخاص بدقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد وتم جمع الدرجات في قوائم خاصة بأسماء اللاعبين، متبعاً المواصفات وشروط تطبيق الاختبار المهاري وجمع الدرجات.

٣- ٧ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS25) وذلك لمعالجة البيانات المستخلصة، والذي تم من خلاله استخدام الوسائل الإحصائية الآتية :-

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- معامل الاختلاف .
- ٤- معامل ارتباط البسيط (بيرسون) .

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

- عرض نتائج الارتباط بين الذات البدنية ودقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد لعينة البحث

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط للذات البدنية واختبار دقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد لعينة البحث

الاحتمالية	معامل الارتباط	ع±	س	العينة	المعالم الإحصائية الاختبارات
٠.٥٧٤	٠.١٧-	٨.٢٩	٨٤.٨٠	٢٠	الذات البدنية
		٠.٧٧	٦.٥١		التصويب من القفز

من خلال استخدام الباحثون للوسائل الإحصائية في الحقيبة الإحصائية (spss) ظهرت لنا النتائج كما مبين في الجدول (٢) فقد ظهرت لنا الوسط الحسابي لمفهوم الذات البدنية (٨٤.٨٠) أما الوسط الحسابي لاختبار دقة مهارة التصويب من القفز (٦.٥١). بينما كانت الانحرافات المعيارية كما يلي الانحراف المعياري لمفهوم الذات (٨.٢٩). أما الانحراف المعياري لاختبار دقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد (٠.٧٧). أما قيمة معامل الارتباط لمقياس الذات البدنية ودقة مهارة التصويب من القفز بكرة اليد فقد ظهرت بقيمة (-٠.١٧) إذ تشير إلى عدم معنوية الارتباط بين مقياس الذات البدنية واختبار دقة مهارة التصويب من القفز ومما يدل على عدم معنوية الارتباط درجة الاحتمالية نسبة الخطأ (٠.٥٧٤) وهي اكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) .

٤-٢ مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الارتباط بين الذات البدنية ومهارة التصويب من القفز بكرة اليد لعينة البحث من خلال ما تقدم لعرض النتائج نجد بأنه لا توجد علاقة ارتباط بين الذات البدنية ومهارة التصويب من القفز ، ويعزو الباحثون السبب في ذلك إلى أن هناك ضعف إلى حد ما في مستوى إدراك وفهم اللاعبين للعوامل النفسية ومدى تأثيرها على الأداء البدني والمهاري في أثناء الوحدات التدريبية والمنافسات الفعلية للفعاليات الرياضية وما يرافقها من تغيرات فسيولوجية

ونفسية تقع على كاهل اللاعبين نتيجة ظروف اللعب الصعبة ، وبما يتناسب مع متطلبات الأداء في كرة اليد من حيث قدرة اللاعبين على التصور وإمكانية التحكم بحالات التوتر والقلق التي يتعرضون لها خلال التدريب والمنافسة. فضلا عن قدرتهم على تحدي المواقف الصعبة، كما أن احتواء البرامج التدريبية على وحدات خاصة لتوضيح المفاهيم العامة للمهارات العقلية في أثناء التدريب تساعد اللاعبين في السيطرة على أفكارهم من خلال التعامل مع حالات الخوف والقلق والاستثارة العالية والحد من تأثير الانفعالات السلبية، وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء المهاري، والابتعاد عن تشتيت الانتباه والوصول إلى حالة من عدم تقديرهم للذات البدنية. ونظراً لعدم تطبيق هذا النوع من المناهج التدريبية والتي تتعلق بتدريب الخصائص النفسية و المهارات العقلية وخاصة ما يتعلق بعينة البحث. لذا ظهرت نتائج الارتباط غير معنوية " إذ تتأسس الذات البدنية للاعبين من خلال تطوير الجوانب النفسية (العقلية) ومدى قابلية الرياضي على استخدام وتطويع هذه الجوانب النفسية والتدريب عليها قبل أو في أثناء أو بعد المنافسة بهدف مساعدته في استثمار وظائفه النفسية وتسخيرها في جانب الأداء المهاري لمواجهة ظروف ومتغيرات المنافسة الصعبة " (الزبيدي ، ٢٠١١ ، ١١١) .

ويؤكد (راتب ، ٢٠٠٠) ان الاعداد البدني الشامل الذي يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضي من (قوة ، وسرعة ، وتحمل ، ومرونة ، ورشاقة ، وتوازن) تساعد الرياضي على بناء ثقته بنفسه ، وتقديره لذاته البدنية ، فضلا عن الاختيار الصحيح من المدربين للاعبين الذين يمتلكون قدرات بدنية جيدة يمثلون النخبة بين لاعبي النادي من الناحية البدنية(راتب ، ٢٠٠٠ ، ٣٥١) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١. ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين الذات البدنية ومهارة التصويب من القفز لعينة البحث .

٥-٢ التوصيات

- ١- استخدام مقاييس نفسية ومختلفة ومتنوعة على اللاعبين للتعرف عليهم من كل النواحي بالاضافة الى الناحية مهارية .
- ٢- حث المدربين على الإلمام بالجانب النفسي للاعبين . واعطائه اهتمام أكبر في الوحدات التدريبية.

- ٣- زيادة عدد الوحدات التدريبية على ان تتضمن تمرينات لتقدير الذات النفسية والمهارية.
- ٤- حث المدربين على الاهتمام بالذات البدنية ومدى تأثيرها على الأداء البدني و المهاري من خلال القاء بعض المحاضرات خاصة بعلم النفس الرياضي.
- ٥- إجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة .

المصادر

١. حسانين ، محمد صبحي (٢٠٠٤) : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط١، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ،القاهرة ، مصر .
٢. راتب ، اسامة كامل (٢٠٠٠) تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. الزبيدي ، قيس محمد علي (٢٠١١) : علم النفس التربوي ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، كلية التربية ، جامعة الموصل .
٤. سراب شاكر سهيل(٢٠٠٥): تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية ودقة الاداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة , رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة للبنات,جامعة بغداد.
٥. شريم ، رغدة وملحم ، عبدالقادر (٢٠٠٠) : ابعاد مفهوم الذات واثر متغيرات الجنس والصف ومستوى التحصيل عليها لدى عينة من الطلبة المتفوقين والهاربين في الصفيين التاسع والعاشر ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، العدد ١، المجلد ٢٧، الاردن .
٦. عبدالمجيد ، نور ضياء (٢٠١٣): مفهوم الذات وعلاقته بدقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد للطلبات ، مجلة كلية التربية الرياضية ، المجلد(٢٥) ، العدد(١)، بغداد
٧. علاوي ،محمد حسن (١٩٩٨) : مدخل علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٨. كاظم ، علي مهدي (١٩٩٠) : بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الاولى ، جامعة بغداد .
٩. يونس، محمد احمد(٢٠٠٤): الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من ابناء الامهات العاملات وغير العاملات في الاردن ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد ٤ ، قطر .

ملحق (١)

م/ استبيان

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة .

يروم الباحثون إجراء بحثهما الموسوم " الذات البدنية وعلاقتها بدقة أداء مهارة التصويب من القفز بكرة اليد " ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في مجال علم النفس والقياس والتقويم وكرة اليد، يرجى النظر في مدى صلاحية مقياس (الذات البدنية) الذي أعده (محمد حسن علاوي وعصام الهلالي وتيمور احمد راغب ، ١٩٩٨) ، وذلك لاستخدامه للغرض المعد لأجله ، وإبداء اي ملاحظات تصب في مصلحة البحث .
 علماً بأن بدائل الاجابة هي (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابدأ) .

مع وافر الشكر والامتنان

الاسم

اللقب العلمي

الاختصاص

الكلية

التاريخ

التوقيع

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١-	استطيع القفز لأعلى ارتفاع للحصول على الكرات العالية			
٢-	عندما اتدرب بالأنقال لا استطيع ان اكرر التمرين عدة مرات			
٣-	أحس بان عضلات جسمي لا تمكنني من اداء بعض الحركات المطلوبة			
٤-	اشعر بضعف في عضلات الرجلين			
٥-	اشعر بانني الاسرع في الحركة مقارنة بزملائي			
٦-	استطيع ان اغير اوضاع جسمي تبعاً لتغير مواقف اللعب			
٧-	اشعر بالتعب عندما يكون هناك وقت طويل اثناء المباراة			
٨-	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد			
٩-	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني			
١٠-	استطيع ان اغير اتجاهات جسمي اثناء اللعب			
١١-	أؤدي معظم المهارات بسرعة			
١٢-	بعض الحركات لا اتمكن من ادائها لانها تتطلب مرونة كبيرة			
١٣-	استطيع ان اتدرب بالأنقال لمدة طويلة			
١٤-	اسبق معظم زملائي في العدو			
١٥-	عندما اتدرب بالأنقال اشعر بالتعب السريع			
١٦-	استطيع التحرك بسرعة الى جهات متعددة لأخذ المكان			

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
	المناسب			
١٧-	استطيع تغيير وضع جسمي عند السقوط لامتناس الصدمة وتلافي الإصابة			
١٨-	اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثوان لالتقط انفاسي			
١٩-	اميز بخفة الحركة			
٢٠-	اخشى الإصابات عند اداء حركات تتطلب مرونة كبيرة			
٢١-	استطيع تغيير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة حسب حركة واتجاه سير الكرة			
٢٢-	اشعر بانني افضل من يؤدي تدريبات الاثقال التي تتسم بالسرعة			
٢٣-	لا اتمكن من اداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط			
٢٤-	بطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي			
٢٥-	استطيع اداء اكبر تكرارات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد			
٢٦-	استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا اسقط			

ملحق (٢)

أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١-	ناظم شاكر الوتار	أ. د	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢-	نوفل محمد الحيالي	أ. د	تدريب / كرة يد	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣-	سعد باسم جميل	أ. د	قياس وتقويم / كرة يد	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤-	نغم محمود العبيدي	أ. د	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥-	عثمان عدنان البياتي	أ. د	تدريب / يد	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦-	محمود مطر	أ. م. د	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧-	وليد ذنون يونس	أ. م. د	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة