

تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتهما بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

م.د. هوشيار عبد الرحمن محمد

هدفت الدراسة الى التعرف على :

- قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الاندية الممتازة في القطر العراقي بالكرة الطائرة فئة المتقدمين .
 - نوع العلاقة بين التعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الاندية الممتازة في القطر العراق بالكرة الطائرة فئة المتقدمين.
 - نوع العلاقة بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الاندية الممتازة في العراق بكرة الطائرة فئة المتقدمين.
- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب الارتباطي لملائمة طبيعة المشكلة ، اشتملت عينة البحث بعض فرق أندية الدرجة الممتازة للقطر العراقي فئة المتقدمين بالكرة الطائرة ، استخدم الباحث مقياس (تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني) فضلاً عن تحليل مباريات عينة البحث لمعرفة نسبة نجاح المهارة الدفاع عن الملعب و ذلك من خلال استمارة خاصة بتحليل هذه المهارة علماً بأن الباحث وعن طريق العمل فريق المساعد قام بتحليل المباريات بطريقة الملاحظة المباشرة ، وبعد اتمام عملية الملاحظة والتحليل استعان بعدد من الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :
- هناك تباين في قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ونسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب للفرق المشمولة في البحث .
 - ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث .
 - ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث .

The mobilization of mental energy and physical self-concept and their relationship skill to defend volleyball court

Dr.Hoshyar Abdul rahman Moharnmed
Faculty of Physical Education University of koya

This study aimed to identify

- Evaluate the mobilization of mental energy and self –concept and skill to defend the pitch with some excellent club teams in the country of Iraq volleyball class applicants.
 - The type of relationship between the mobilization of mental energy and skill to defend the pitch with some excellent club teams in Iraq reel plane
 - The type of relationship between physical self concept and skill to defend the pitch with some excellent club teams in Iraqi reel plane.
- researcher used descriptive approach style relational model to its compatibility with the nature of the problem research sample included some of the clubs first class to the Iraqi applicants volleyball class use the measure of a researcher (the mobilization of mental energy and physical self-concept) as well as on the analysis of the sample matches the search to find a success rate of skill-defense pitch through a special form analyze the researcher noted that the skill and team work by the Assistant analyze games in a direct observation and after the completion of the process of observation and analysis of researcher used a number of statistical methods suitable for data processing.
1. There are differences in the values of the mobilization of psychological and Physical self-concept and success rate of skill to defend the pitch for the Teams involved in the search.
 2. Showed a significant relationship between non-moral mobilization of energy And mental skill to defend the field teams have covered in the
 3. Showed a statistically significant relationship between non-moral self-Concept Of physical and skill to defend the field teams have covered in the Search.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تحظى لعبة الكرة الطائرة بأهمية كبيرة في حياة الشعوب والامم لما توفرها من متعة واثارة للاعبين والمتابعين من مختلف فئات المجتمع من جراء الاداء الفني والتشويقي وكذلك وجود التحدى والاثارة بين المنافسين .إن الوصول إلى الأداء المهاري بالكرة الطائرة الى مستوى عالي والذي يهتم به ذوي الاختصاص والمربين في اللعبة لا يكتفي فقط بعملية الممارسة فقط بل معرفة عدد من العوامل والمتغيرات النفسية للطاقة النفسية ومفهوم الذات المختلفة وغيرها .

إذ إن اللاعبين يحتاجون الى العديد من المتطلبات التدريبية في تعبئة الطاقة النفسية والتحكم فيها في بداية كل تدريب وكل مباراة ((اذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فإن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على افكاره وانفعالاته و هذا هو الهدف العام للاعداد النفسي))⁽¹⁾

من جهة اخرى توصلت بعض الدراسات بأن المفهوم الذات تأثيراً فعالاً في سلوك الفرد وشخصيته ، و في طبيعة ادراكه للبيئة ومن ثم في طريقة سلوكه .لذلك فهو يعد عاملاً مؤثراً وكبيراً في توجيه السلوك وتحديده . اذ يشير (صالح، 1997) " ان سلوك الانسان وشخصيته يتأثران بما يحمله من مفهوم لذاته مما يجعلها تقر بوجود علاقة وثيقة بين سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته"⁽²⁾. وتوصل (عبدالفتاح، 1974) الى "ان الاشخاص الذين يمتازون بدرجات عالية في مفهوم لذواتهم هم اكثر توافقاً"⁽³⁾ إن مهارات الكرة الطائرة المتعددة والمتسلسلة وإيقاع اللعب السريع اوجد ترابطاً مهارياً ، تعتمد فيه كل مهارة على التي قبلها والتي تليها ، ومن تلك المهارات مهارة الدفاع عن الملعب التي تعد احد المهارات الاساسية فهي صمام الامان للفريق من خلال افشال الهجوم المقابل للفريق المنافس فضلاً عن تأثيرها النفسي للاعب المهاجم نتيجة عدم تأثيره الهجومي ، اضافة الى انها تعطي دعماً ودفعاً جديداً للفريق لاحراز نقطة ، اذ نفذ الدفاع بشكل يضمن وصول الكرة للاعب المعد .وتكمن أهمية البحث في معرفة واقع متغيرات البحث (تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدنية ومهارة الدفاع عن الملعب) بالكرة الطائرة لدى افضل اربع الفرق لأندية المشاركة في القطر العراقي بدوري الممتاز فيئة المتقدمين من جهة ، ومعرفة نوع العلاقة بين كل من تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدنية بمهارة الدفاع عن الملعب.

2-1 مشكلة البحث :

(1) اسامة كامل راتب ؛ الاعداد النفسي للناشئين ، ب.ت: (القاهرة ، دارالفكر العربي ، 2005) ص328 .

(2) قاسم حسين صالح ؛ الشخصية بين التنظر والقياس : (صنعاء ، مكتبة الجيل الجديد، دار النشر للجامعات ، 1997) ص 365.

(3) كاميليا عبدالفتاح؛ مفهوم الذات لدى الشباب: (كتاب سنوي للجمعية المصرية للدراسات النفسية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1974) ص239.

تتطلب العملية التدريبية لأية لعبة او فعالية رياضية ان تكون شاملة وموزونة لجميع مكونات التدريب الرياضي كالمهاري والبدني والخططي والنفسي والتربوي.... وغيرها .

تعد تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني من المواضيع التي تأخذ خصوصيتهما كونهما تؤثران في سلوكيات الفرد الرياضي وبالتالي اداء مهارات الاساسية ومنها مهارة الدفاع عن الملعب .ومن خلال المتابعة الميدانية للباحث بصفته عضواً لاتحاد كردستان والعراقي للعبة الكرة الطائرة ،على إن اغلب تدريبات الفرق العراقية تفتقر الاهتمام بالجانب النفسي في وحداتهم التدريبية بصورة عامة وتعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات بصورة خاصة ، مما ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع ومعرفة نوع العلاقة بين هذين المتغيرين النفسيين ومهارة الدفاع عن الملعب كونهما من المهارات المهمة والمؤثرة في نتائج المباريات.

3-1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات ومهارة الدفاع عن الملعب لأندية (المصافي ،الشرطة ،بيشمركة ،هتولير) بالكرة الطائرة لفئة المتقدمين .
- نوع العلاقة بين التعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لأندية (المصافي ،الشرطة ،بيشمركة ،هتولير) بالكرة الطائرة لفئة المتقدمين .
- نوع العلاقة بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لأندية (المصافي ،الشرطة ،بيشمركة ،هتولير) بكرة الطائرة لفئة المتقدمين .

4-1 فرضيتا البحث :

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى عينة البحث .
- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى عينة البحث .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : افضل اربع من الفرق المشاركة في بطولة الاندية الممتازة في القطر العراقي فئة المتقدمين للموسم 2009 - 2010 .

1-5-2 المجال الزماني : 2010/1/3 ولغاية 10 / 1 / 2010

1-5-3 المجال المكاني : قاعة نادي ببشمركة الرياضي - محافظة السليمانية - العراق .

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الطاقة النفسية في المجال الرياضي

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في المجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات اخرى مثل (الدافع ، التنشيط ، الاستثارة) لكل من العقل والجسم .

ولذلك فان استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعاً من الغموض في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية ايسر فهماً وتحديداً ، اذ المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم وعلى الرغم من اننا لا نستطيع ان نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير ، والتأثير بين العقل والجسم ولكن يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار ان تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سبباً لذلك .

وينظر إلى الطاقة النفسية على انها اكثر من كونها نوعاً من النشاط او الحيوية والشدة لوظائف العقل وهي اساس الدافعية كما ان الطاقة النفسية يمكن ان تتخذ الشكل الايجابي او السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة انفعالات مصدر الطاقة ، فالاثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية ، اما القلق والغضب فانهما مصدران للطاقة السلبية وكما هو الحال بالنسبة لاغلب السمات النفسية فان الطاقة النفسية تتميز بالتدرج اذ ان الاشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة او النقصان خلال الاوقات المختلفة ووفقاً لنوع الموقف .

ويوجد في مجال الرياضي مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة الى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسية وعندما تصل الطاقة النفسية الى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبئة النفسية ، ويهدف التدريب النفسي الى تحقيق الرياضي المستوى الامثل من التعبئة النفسية التي تلائم الموقف او المنافسة المثلى.⁽¹⁾

2-1-2 تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي :

(1) اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياة المفاهيم - التطبيقات ، ط2: (القاهرة دار الفكر العربي ، 2000) ص 117

تعني تلك الاجراءات او الاساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه بغرض الوصول الى افضل حالة من الاستعداد النفسي تسمح بتحقيق افضل اداء ، ويطلق عليها (الطاقة النفسية المثلى) أو (حالة الطلاقة النفسية) . ويحتاج اللاعب الى التعبئة النفسية عندما يكون استعداده للمشاركة في المنافسة ضعيفاً ، او عدم ادراك اهميتها او ضعف التركيز للمنافسة وغيرها .

ويتوقع عدم وجود طريقة اكيده تؤدي الى تعبئة الطاقة النفسية ووصول اللاعب الى حالة الطلاقة النفسية ، ومع ذلك فإنه من المؤكد ان اللاعب لا يصل الى حالة الطلاقة النفسية وهو يشعر بالتوتر ، لذلك فإن مصادر التعبئة النفسية يجب ان تكون ايجابية .⁽²⁾

وفيما يلي بعض الاجراءات والاساليب المساعدة لوصول اللاعبين الى خبرة الطلاقة النفسية :

- يكون اللاعبون بشكل عام اقرب الى حالة الطلاقة النفسية عندما يدركون صعوبة المنافسة في حدود مستواهم وتتحدى قدراتهم . ويمكن مساعدة اللاعبين على تحقيق ذلك عندما تسمح لهم بالاشتراك في المسابقات او منافسات تدريبية قريبة من مستواهم وقدراتهم المهارية .
- يمكن مساعدتهم على تحسين مستواهم المهاري وقدراتهم البدنية بحيث يستطيعون المنافسة بنجاح . والاهم هو مساعدة اللاعبين بان يدركوا ان التحدي ليس هو كسب المباراة والفوز بالنتائج ، ولكن الاهم ان يحقق كل لاعب اهداف الاداء الشخصية به ، فعندما توضع الاهداف الواقعية ، فإن التحدي يكون قريباً من المستوى الراهن لقدرات اللاعب .
- يساعد اللاعبين على تركيز اهتمامهم نحو الاداء ، وجعلهم يندمجون في المباراة .
- اعطائهم الفرصة لتحقيق ذلك في التمرين .
- يساعد اللاعبين على التركيز في الاداء الراهن وتعليمهم كيف يتجنبون التفكير في احداث الماضي والمستقبل إذ إن كثيراً من اللاعبين يفكرون في اخطائهم السابقة ، أو امالهم المستقبلية قلقين من النتائج .

- يساعد اللاعبين على الاحتفاظ بالاسترخاء الجسمي واليقظة العقلية . فان كان اللاعب في حالة استرخاء تام فإنه يصبح اقل عرضة لتشتت الانتباه ، أما إذا كان اللاعب لديه التوتر

(2) اسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004) ص113.

الزائد فان ذلك يؤثر سلبا على قدرته على التركيز اذ ان استرخاء الجسم ويقظة العقل يعدان الظروف المثلى لخبرة الطلاقة .

- يساعد اللاعبين على ان يكون لكل واحد منهم برنامج او طقوس معينة للاعداد للاداء الرياضي ولاسيما قبل المسابقات من حيث نظام النوم ، التغذية ، الاحماء ، استخدام بعض الادوات ، حيث ان ذلك يساعد اللاعب على الوصول الى حالة الطلاقة النفسية .
- يساعد اللاعبين على استخدام مهارات التصور العقلي ، وذلك بان تطلب من كل لاعب مراجعة خبرات حالة الطلاقة السابقة وان ينقل هذه المشاعر للمنافسة القادمة (1).
- فعلي سبيل المثال : ان " بيله " لاعب كرة القدم المشهور اعتاد قبل المباريات الهامة الرقود على الظهر في غرفة الملابس ، رفعا قدمية على المقعد ، وواضعا الفوطة اسفل الراس .

3-1-2 مفهوم الذات في المجال الرياضي :

يرى (حسين ، 1998) ان مفهوم الذات في المجال الرياضي هو مايكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة . يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص ، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته ، وغالباً فان المدربين الكفاء يسعون الى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين ، اقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية ، وتزداد الدافعية نحو الانجاز بزيادة هذه القيمة ، وان الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته ، كما ان الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير ، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون اكثر ثقة بانفسهم ، يشعرون بالمزيد من قيمتهم ، ويصبحون اكثر دافعية لمواصلة التفوق ، وفي المقابل فان هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون اقل ثقة بانفسهم ويشعرون بقيمة اقل لانفسهم . ان أغلب اللاعبين يميلون الى تقدير قيمة انفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي ، فهم يحددون قيمة انفسهم بقدر تحسن ادائهم الرياضي . هنا يجب التأكيد على اهمية ان يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في الاداء ، فاحياناً يتم الربط بين الاخطاء المرتبطة بمستوى اداء الرياضي باعتباره نوعاً من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ذلك من قيمته لنفسه (2) .

ويرى (أنويا 2002) ان هدف قبول الذات يأتي بعد أن تحدد الهدف الحلم والواقعي البعيد ، تقول لنفسك "لو تحقق كل ما تمنيته ولو بذلت كل مايمكن من جهد ، فقد لبيت كل متطلبات الحصول على الميدالية الذهبية التي حلمت بها لاكثر من اربع سنوات ، لكنني خسرت في السباق ، في هذه الحالة

(1) اسامة كامل راتب ، نفس المصدر ، 2004 ، ص 184-186 .

(2) قاسم حسن حسين ؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية: (عمان ، دار الفكر للطباعة ، 1998) ص 432 .

ساقبل بهذه الخسارة ولن ألوم نفسي ولن اشعر بانني فاشل ، بل ساقبل ذاتي لان الذين فازوا لابد من تدريبوا احسن مني أو ان مؤهلاتهم كانت من مؤهلاتي (3) .

2-1-4 تطوير مهارات الدفاع عن الملعب :

تعد مهارات الدفاع عن الملعب من المهارات الصعبة جداً ، اذ يتوجب على اللاعب ان يصد كرة تصل سرعتها الى 101 كيلومتر في الساعة جراء ضربة ساحقة ، فيكون بذلك صمام الامان للفريق ، بعد ان تغيرت القاعدة للعب باحتساب نقطة عن كل خطأ يرتكبه الفريق مع تغير الارسال ، وقد كانت هذه المهارة - عام 1985 - تؤدي من الاعلى باليدين ، وقد رافقتها صعوبات كثيرة ، وبخاصة في الارسالات القوية ، ككثرة الاصابات في اصابع اليدين ، فضلاً عن الاثار النفسية المترتبة على تكرار خطأ اللاعب في الدفاع ضد هذه الارسالات .

وقد قام اليوغسلاف باستعمال طريقة الاستقبال من الضرب الساحق بالساقين (Bagger) ، واشتبوا نجاحاً متميزاً من الناحيتين الفنية والنوعية - في الدفاع عن الملعب من الضرب الساحق وضرب الارسال من خلال استلام الكرة بمساحة كبيرة مسطحة بالساعدين .

وقد أسهم التطور الهائل الذي شهدته المهارات الهجومية مقارنة بمهارة الدافع عن الملعب في اختلال التوازن بينهما ، الامر الذي دفع الاتحاد الدولي الى البحث عن السبل الكفيلة بتضييق الفجوة بين هذين النوعين من المهارات ، ومنها العمل على تغيير قواعد اللعبة لصالح المهارات الدفاعية ، منذ عام 1984 ، بعدم اختساب ضربتين عند الملامسة أو دحرجة الكرة على الساعدين الى ان وصل الامر بالسماح باستقبال الكرة من الاعلى وعدم احتسابها خطأ مسك واستقبال الكرة من المنطقة السفلي (اي منطقة الفخذ) ثم استقبالها والدفاع عنها بالقدمين بتعمد أو بدون تعمد وكل هذه التغيرات كان الهدف منها سد الفجوة كما ذكر دوكلاس بيل بين الدفاع والهجوم . كما تطور قانون اللعبة اكثر من ذلك فقد جاء في دليل الحكام ان الدفاع عن الكرة بشك اعجازي مشوق يلهب مشاعر الجمهور ويثير حماسهم ، لذا فان على الحكم التغاضي عن الخطأ في الاستقبال في هذه الحالة .

5-1-2 النواحي الفنية في مهارة الدفاع عن الملعب :

إن هذه المهارة ضد الضربات الساحقة والخداع تعد من المهارات المهمة جداً بعد تغير قانون اللعبة لان اي خطأ ينتج عنه نقطة وفقدان الارسال فوراً من 25 نقطة محددة لذا فان على اللاعب التحرك الجيد في الموقع الجيد واتقان النواحي الفنية لهذه المهارة الامر الذي يقوي قدرة الفريق على زيادة

(3) تيرس عوديشوا نوي ؛ دليل الرياضي في الاعداد النفسية : (لاردن ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2002) ص 71 .

رصيده من النقاط ثم الفوز بالشوط والمباراة و تحتاج المهارة الى قوة قصوى (وهي اعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الارادي وهي عنصر اساسي يبين المستوى الجيد في الفعالية التي من شأنها ان تتغلب على مقاومات كبيرة)⁽¹⁾ فضلاً عن سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية . كما ان اداء هذه المهارة يعتمد كثيراً على خبرة اللاعب وتوقعه لاختذ المكان المناسب وتوقع سقوط الكرة والاداء الفني الصحيح للمهارة له الفضل الكبير في نجاحها .

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة كمال عارف ظاهر وسعاد عبدالكريم 2000

(مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة)⁽¹⁾

هدفت الدراسة الى :

1- التعرف عل الفروق في تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة .

2- التعرف عل العلاقة بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة الطائرة

- استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المقارنة وشملت عينة البحث (52)

لاعبة من منتخب الكلية بواقع (26) لاعبة كرة اليد و (26) لاعبة كرة الطائرة .

- واستخدم الباحثان مقياس مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية كونها وسائل لجمع المعلومات

- وتم استخدام الوسائل الاحصائية التالية :

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، معامل الارتباط البسيط " بيرسون "

، غختبار التائي " T-test) .

- توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

1- توجد علاقة إيجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبات كرة اليد .

2- أن لاعبات كرة اليد يتميزن بتقدير مفهوم الذات الجسمية و البدنية بصورة إيجابية عن

لاعبات كرة الطائرة .

(1) وجيه محجرب ؛ علم الحركة التعلم الحركي : (دار الحكمة للطباعة ، جامعة الموصل ، 1989) ص 110 .

(1) كمال عارف ظاهر وسعاد عبدالكريم ؛ مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة :

(مجلة التربية الرياضية ، المجلد العاشر ، العدد الرابع ، جامعة بغداد ، 2001) ص 159- 155 .

3- لم تظهر علاقة إيجابية بين تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية للاعبين كرة الطائرة

2-2-2 دراسة ألان قادر رسول 2004

(مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي ولأداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم) (²)
هدفت الدراسة الى :

- 1- بناء مقياس لمفهوم الذات لدى عينة البحث .
- 2- التعرف على مفهوم الذات لدى لاعبي أندية إقليم كردستان بكرة القدم .
- 3- التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك التنافسي لدى عينة البحث .
- 4- التعرف على التوافق بين مفهوم الذات الايجابية والسلبية والنجاح والفشل في الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم لدى عينة البحث .
- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب الارتباطي ، وتكونت عينة البحث من لاعبي أندية الدرجة الاولى لإقليم كردستان بكرة القدم والبالغ عددهم (75) لاعباً ، أما وسائل جمع البيانات فقد تكونت من مقياس (هاريس) للسلوك التنافسي ، فضلاً عن المقياس المعد لمفهوم الذات واختبارات المهارات الاساسية .
- واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية : (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط ، اختبار " ت " اختبار "كا²")
- توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :
- 1- يوجد الارتباط المعنوي بين مفهوم الذات والسلوك التنافسي .
- 2- وجود ارتباط معنوي بين مفهوم الذات وبعض المهارات الاساسية .
- 3- وجود ارتباط معنوي بين التنافسي وبعض المهارات الاساسية

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الارتباطي لملائمته مع طبيعة المشكلة .

3-2 مجتمع البحث وعينته

(2) ألان قادر رسول : مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي ولأداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، كلية

التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين ، 2004) ص 2-44-57

تم تحديد مجتمع البحث بفرق الاندية الممتازة في الدوري العراقي بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (7) فرق. وذلك لتجانس العينة من حيث المستوى الفني والجسمي وممارستهم لنفس اللعبة . اما عينة البحث تم اختياره من المجتمع بالطريقة العشوائية إذ حصرت على افضل الاربعة الفرق وهم الاندية (المصافي ، الشرطة ، بيشمةركة ، هةولير) المشاركين في الدوري العراقي للموسم (2009 – 2010) بعدد (48) لاعباً من اصل (84) لاعباً ، اذ بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث (57.1 %) وهي نسبة قابلة للدراسة .

- 3-3 أدوات ووسائل جمع المعلومات .
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- مقياس تعبئة الطاقة النفسية ملحق (1) .
- مقياس مفهوم الذات البدني ملحق (2) .
- استمارة تحليل المباريات (مهارة الدفاع عن الملعب) .
- الملاحظة العلمية المباشرة .
- المباريات الرسمية لعينة البحث .

3-4 المقاييس والاستمارات التحليلية المستخدمة في البحث

3-4-1 مقياس تعبئة الطاقة النفسية

استخدم الباحث مقياس تعبئة الطاقة النفسية الذي استعملت سابقاً في البيئة العراقية وعلى الالعب الفرقية (الجماعية)⁽¹⁾ والذي يتمتع بالاسس العلمية عالية بقيمة 0.95 للصدق و 0.88 للثبات. وان المقياس يتضمن (6) مجالات وهي (السيطرة على الاستثارة ، الوعي الذاتي ، تركيز الطاقة الفعلية المحادثة الايجابية للذات ، الكفاح للتأقلم النشط ، مستوى الطموح) . وقد احتوى المقياس على (37) فقرة بواقع (20) فقرة سلبية و (17) فقرة ايجابية ، وكانت الاجابة على الفقرات بأربعة بدائل وكانت درجات المقياس (1-2-3-4) ، اذ كانت اعلى درجة على المقياس هي (148) اما اقل درجة فهي (37) وكانت درجة الحياد (92.5) .

3-4-2 مقياس مفهوم الذات البدني

استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات الذي صمم و تم تقنيه في البيئة العراقية⁽²⁾ . والذي يتمتع بالأسس العلمية عالية بقيمة 0.88 للصدق و 0.86 للثبات . وقد احتوى المقياس على (22) فقرة بواقع (10) فقرة سلبية و (12) فقرة ايجابية ، وكانت الاجابة على الفقرات بأربعة بدائل وكانت درجات المقياس (1-2-3-4) . اذ كانت اعلى درجة على المقياس هي (88) درجة اما اقل درجة فهي (22) درجة .

3-4-3 استمارة الملاحظة و تقويمها:

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع من مجال القياس والتقويم المتعلقة بالكرة الطائرة و جد الباحث اختباراً لتقويم مهارة الدفاع عن الملعب و معتمد من الاتحاد الدولي ، واستخدمت عينة من اللاعبين العراقيين.

- اختبار مهارة الدفاع عن الملعب:

1. الفريق الذي يعمل دفاعاً جيداً يجعل ثلاثة لاعبين يشتركون في الهجوم يعطي 3 نقاط.
2. الفريق الذي يعمل دفاعاً يجعل الكرة حرة فيه (Free ball) يعطي 2 نقاط.
3. الفريق الذي تعبر كرتة الى الفريق المنافس خلال دفاعه يعطي 1 نقطة.
4. الفريق الذي يفشل في الدفاع يعطى صفراً.

3-5 التجربة الاستطلاعية

(1) مهذ عبدالحسين الخزاعي ؛ بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق : (رسالة

ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004) ص 82

(2) الآن قادر رسول ؛ مصدر سبق ذكره، ص 56

التجربة الاستطلاعية عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته "(1)
 قام الباحث بتجربة استطلاعية واحدة شاملة للمقياس وتحليل إحدى المباريات ضمن البطولة بتاريخ 2010/1/3 بمساعدة فريق العمل(*)
 وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية .

- التعرف على الجوانب السلبية والمتغيرات التي قد تحدث أثناء التجربة الرئيسية .
- مدى تفهم العينة لفقرات المقياس .
- كانت بمثابة تدريب فريق العمل المساعد .
- الوصول إلى البدأ قبل التجربة الرئيسية .

3-6 التطبيق النهائي (التجربة الرئيسية)

بعد تحديد المقياس واستمارة تحليل المباريات ، قام الباحث بالتطبيق النهائي لهما وبالشكل الآتي :

- تم توزيع مقياس تعبئة الطاقة النفسية على لاعبي عينة البحث أي لاعبي اندية (المصافي ، الشرطة ، بشمركة ، هتولير) وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم جمع درجات العبارات .
- تم توزيع مقياس مفهوم الذات البدني على لاعبي عينة البحث أي لاعبي اندية (المصافي ، الشرطة ، بشمركة ، هتولير) وبعد جمع الاستمارات وفرز البيانات تم قياس المتغير وتم تصنيف الفرق حسب الدرجات التي حصلوا عليها .
- تم تحليل الأداء المهاري لمهارة الدفاع عن الملعب للفرق أثناء المباريات عن طريق الملاحظة العلمية المباشرة من قبل فريق العمل المساعد ، وإعطاء درجات للمهارة حسب تعليمات الاختبار .

3-7 الوسائل الإحصائية .

(1) مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية، ج1: (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع ، 1984) ص71

(*) تكون فريق العمل من السادة :

- أ.م.د ياسين عمر محمد ، كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية .
- م.م زانا إبراهيم علي ، كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية .
- م.م كاني حميد ، كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية .

استخدم الباحث نظام الحقيبة الالكترونية (SPSS) لمعالجة البيانات .

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط البسيط بيرسون
- اختبار (كا²)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها

4-1-1 عرض النتائج تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني للفرق الاربعة .

الجدول (1)

يبين درجات تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني للفرق الاربعة عينة البحث

ت	الفرق (الاندية)	وحدة القياس	درجة تعبئة الطاقة النفسية	درجة مفهوم الذات البدني
1.	المصافي	درجة	89.70	54.99
2.	الشرطة	درجة	85.22	45.72
3.	بيشمه ركه	درجة	90.11	53.86
4.	هولير	درجة	88.12	61.42

يبين من الجدول (1) مايتي:

- بلغت درجة تعبئة الطاقة النفسية للفرق قيد الدراسة (المصافي ، الشرطة ، بيشمةركة، هتولير) على التوالي (89.70 ، 85.22 ، 90.11 ، 88.12) .
- بلغت درجة مفهوم الذات البدني للفرق قيد الدراسة (المصافي ، الشرطة ، بيشمةركة، هتولير) على التوالي (64.99 ، 65.72 ، 63.86 ، 71.42)

4-1-2 عرض نتائج الارتباط بين تعبئة الطاقة النفسية و مهارة الدفاع عن الملعب لفرق عينة البحث وتحليلها .

جدول (2)

يبين قيم المعالم الاحصائية بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع وقيم (كا²) المحسوبة والجدولية للفرق الاربعة

الفرق	قيمة كا ²		مهارة الدفاع عن الملعب		تعبئة الطاقة النفسية		المعالم الاحصائية الفرق
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س	ع+	س	
غير معنوي	3.84	1.86	0.88	2.68	1.62	89.70	المصافي
غير معنوي	3.84	1.74	0.93	2.41	1.43	85.22	الشرطة
غير معنوي	3.84	2.24	0.97	2.39	2.01	90.11	بيشمركة
غير معنوي	3.84	1.81	0.15	2.12	0.88	88.12	هولير

يبين الجدول (2) مايتي :

- بلغ الوسط الحسابي للاندية (المصافي ، الشرطة ، بيشمركة ، هولير) لتعبئة الطاقة النفسية (89.70 ، 85.22 ، 90.11 ، 88.12) على التوالي وبانحرافات (1.62 ، 1.43 ، 2.01 ، 0.88) .
- بلغ الوسط الحسابي للاندية لمهارة الدفاع عن النفس (2.68 ، 2.41 ، 2.39 ، 2.12) وبانحرافات (0.88 ، 0.93 ، 0.97 ، 0.15) .
- بلغ قيمة (كا²) المحسوبة (1.86 ، 1.74 ، 2.24 ، 1.81) وعند مقارنتها بالجدولية البالغة (3.84) ظهرت انها غير معنوية .

4-1-3 عرض نتائج الارتباط بين مفهوم الذات البدني و مهارة الدفاع عن الملعب لفرق عينة البحث وتحليلها

جدول (3)

يبين قيم المعالم الاحصائية بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع وقيم (كا²) المحسوبة والجدولية للفرق الاربعة

الفرق	قيمة كا ²		مهارة الدفاع عن الملعب		مفهوم الذات البدني		المعالم الاحصائية الفرق
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س	ع+	س	
غير معنوي	3.84	2.16	0.88	2.68	1.82	54.99	المصافي
غير معنوي	3.84	2.65	0.93	2.41	1.66	45.72	الشرطة
غير معنوي	3.84	2.71	0.97	2.39	2.11	53.86	بيشمةركة
غير معنوي	3.84	1.98	0.15	2.12	0.92	61.42	هولير

يبين من الجدول (3) ما يأتي :

- بلغت الأوساط الحسابية للأندية (المصافي ، الشرطة ، بيشمةركة ، هولير) لمفهوم الذات البدني (54.99 ، 54.72 ، 53.86 ، 61.42) على التوالي وبانحرافات (1.82 ، 1.66 ، 2.11 ، 0.92)
- بلغت الأوساط الحسابية للأندية لمهارة الدفاع عن الملعب (2.68 ، 2.41 ، 2.39 ، 2.12) وبانحرافات (0.88 ، 0.93 ، 0.97 ، 0.15) .
- بلغ قيمة (كا²) المحسوبة (2.16 ، 2.65 ، 2.71 ، 1.98) وعند مقارنتها بالجدولية البالغة (3.84) ظهرت انها غير معنوية .

4-2 مناقشة النتائج

4-2-1 مناقشة نتائج الارتباط بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لعينة البحث من خلال ما تقدم لعرض النتائج نجد بأن لا توجد علاقة ارتباط بين مستوى تعبئة الطاقة النفسية و مهارة الدفاع عن الملعب ، مع ملاحظة ان نسبة المحاولات للمهارة كانت اصغر من مستوى الايجابي للتعبئة الطاقة النفسية و يعزو الباحث السبب في ذلك الى ان هناك ضعف كبير الى حد ما في مستوى و نجاح المهارة الدفاع عن الملعب لدى عينة البحث مما اثرت في العلاقة و بذلك ظهرت العلاقة غير معنوية ، و ان السبب في ذلك يراه الباحث الى قلة الاهتمام بمهارة الدفاع عن الملعب في الوحدات التدريبية و قلة اعطاء تمارين المشابهة لطرف المباريات.

4-2-2 مناقشة نتائج الارتباط بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لعينة البحث من خلال ما تقدم لعرض نتائج الارتباط بين المفهوم الذات البدني و مهارة الدفاع عن الملعب لعينة البحث ،ظهر بأن نسبة العينة لمفهوم ذاتهم اقتربوا من الايجابية و هذا ما نلاحظه من خلال تفريغ استمارات الخاصة بمفهوم الذات لدى عينة البحث مع هذا ان العلاقة بين المتغيرين ظهر بعدم وجود علاقة معنوية ،و يعزو الباحث ايضاً الى ضعف مهارة الدفاع عن الملعب لدى عينة البحث مما جعل بأن تكون العلاقة بهذه النتيجة، و يرى الباحث بأن كثرة المحاولات الفاشلة للمهارة هي السبب في ذلك.

و توصل الباحث بأن افراد عينة البحث يتمكنون بدرجة جيدة مقتربة من الايجابي في متغيرين النفسيين هما (تعبئة الطاقة النفسية و مفهوم الذات البدني).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

بعد معالجة البيانات بالوسائل الاحصائية المناسبة توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- هناك تباين في قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ونسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب للفرق المشمولة في البحث .
- 2- ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين تعبئة الطاقة النفسية و مهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث .
- 3- ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين مفهوم الذات البدني و مهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث .

5-2 التوصيات

في ضوء لاستنتاجات يوصى الباحث بما يأتي :

- 1- الاستفادة من نتائج هذا البحث من قبل مدربي أندية الفرق الممتازة في العراق في إعداد فرقهم للمواسم القادمة .
- 2- ضرورة زيادة الاهتمام بمهارة الدفاع عن الملعب من قبل مدربي عينة البحث في وحداتهم التدريبية.
- 3- توجيه المدربين عن طريق محاضرات خاصة بعلم النفس الرياضي ضمن الدورات التدريبية .
- 4- ضرورة اطلاع المدربين في الالعاب الفرقية بصورة عامة في العراق ولعبة الكرة الطائرة بصورة خاصة على مايعنيه مفهوم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني .
- 5- اجراء بحوث ودراسات اخرى تهتم بعلاقة المتغيرين ببقية المهارات الاخرى للعبة الكرة الطائرة ولفئات عمرية اخرى .

المصادر

- أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياة المفاهيم – التطبيقات، ط2: (القاهرة دار الفكر العربي ، 2000)
- اسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004)
- اسامة كامل راتب ؛ الاعداد النفسي للناشئين ، ب.ت: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2005)
- ألان قادر رسول : مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي ولأداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين ، 2004)
- تيرس عوديشوا نويا ؛ دليل الرياضي في الاعداد النفسي : (لارن ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2002)
- قاسم حسن حسين ؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة الالعب والفعاليات والعلوم الرياضية : (عمان ، دار الفكر للطباعة ، 1998)
- قاسم حسين صالح ؛ الشخصية بين التتظر والقياس : (صنعاء ، مكتبة الجيل الجديد، دار النشر للجامعات ، 1997)
- كاميليا عبدالفتاح؛ مفهوم الذات لدى الشباب: (كتاب سنوي للجمعية المصرية للدراسات النفسية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1974).
- كمال عارف طاهر وسعاد عبدالكريم ؛ مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والذات البدنية بين لاعبات كرة اليد وكرة الطائرة : (مجلة التربية الرياضية ، المجلد العاشر ، العدد الرابع ، جامعة بغداد ، 2001)
- مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس وزالتربية، ج1: (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون الطابع ، 1984)
- مهذ عبدالحسين الخزاعي ؛ بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004)
- وجية محجوب ؛ علم الحركة التعلم الحركي : (دار الحكمة للطباعة ، جامعة الموصل ، 1989)

استمارة مقياس مفهوم الذات البدني

ت	الفقرات	تطبق عليّ تماماً	تطبق عليّ بشكل كبير	تطبق عليّ إلى حد ما	لا تتطبق عليّ
1	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستغزني الخصم				
2	أفقد السيطرة على هدوئي قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم أقوى				
3	أترفض بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة				
4	أترفض بشكل كبير عند شعوري بالتعب				
5	أفكر في أدائي المهاري أثناء التدريب أو المباراة وأعمل على تطويره بشكل مستمر				
6	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي وخصوصاً في المباريات الصعبة				
7	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة				
8	أحاول المحافظة على هدوئي في المباريات الصعبة				
9	لا أستطيع أن أشعر بالصورة الواقعية لأدائي				
10	أشعر بالارتباك عن مواجهة الخصوم الأقوياء				
11	لا أستطيع توزيع جهدي على مجريات أشواط المباراة				
12	لا أتذكر كافة توجيهات المدرب أثناء المنافسة				
13	صراخ الجمهور يثيرني ويمنعني من التركيز على أدائي				
14	الخوف من الإصابة يشغل تفكيري ويجعلني أتخشى الاحتكاك مع الخصم				
15	إذا سجل الخصم نقطة أول الأمر فإن ذلك يشعري باليأس				
16	أفكر كثيراً بضرورة مجارات المنافس حتى وأن أرتقي بمستواه				
17	أفكر دائماً بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء المباراة				
18	أفكر كثيراً بكيفية صد الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع				
19	في المباريات المهمة لا أثق بقدراتي على الأداء الجيد				
20	لا لعب الإرسال الساحق لأنني لا أجيدها بدقة				
21	لا أعير اهتماماً للتشجيع الذاتي وأراه غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة				
22	يزداد أدائي قوة كلما زادت أثارت المباراة				
23	يهمني جداً الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قوياً				
24	عندما يبدأ الفريق الخصم بالإرسال أبذل جهداً مضاعفاً لصد الكرة				
25	تشجيع المدرب يزيد كفاحي و اجتهداتي لتحقيق المستوى الأمثل				
26	لا أستطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة				
27	أشعر بأن حماسي باللعب يقل كثيراً بانتهاء الشوط الأول من المباراة				
28	لا أستطيع اللعب بجديته في ملعب الخصم وأمام جمهوره				
29	ليس من السهل عليّ مجارات الخصم لأنه أكثر مني خبرة				
30	أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد				
31	لا بد و أن أتألق في التدريب والمنافسات				
32	أعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الأقوياء				
33	أواظب على التدريب بجدية لأنة طريق الشهرة الوحيد				
34	أحاول الظهور بمستوى يؤهلني لتمثيل المنتخب الوطني				
35	أشعر بالرضى كوني لاعباً أساسياً بالفريق				
36	أخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لأن مهارتي غير جيدة				
37	لا اهتم بين كوني أساسياً أو أجلس على مصطبة البدلاء				

ملحق (2)

استمارة مقياس مفهوم الذات البدني

ت	الفقرات	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي بشكل كبير	تتطبق علي إلى حد ما	لا تتطبق علي
1	استطيع القفز لاعلي ارتفاع للحصول على الكرات العالية				
2	أشعر بالتعب عندما يكون هناك وقت طويل أثناء المباراة				
3	استطيع اداء واجباتي بصورة جيدة في أي وقت من المباراة				
4	عندما أفقد الكرة اجد صعوبة في الحصول عليها				
5	استطيع صد الكرة المرسله من الخصم بسهولة				
6	ارغب بالمكافئة القوية لغرض الحصول على الكرة من الخصم				
7	تضعف قوتي عندما اسرع في التحرك داخل الملعب				
8	تتميز حركاتي بالسرعة اثناء اللعب				
9	اشعر بانني الاسرع مقارنة بزملائي				
10	لا استطيع اداء حركات تتطلب السرعة				
11	اتمتع بسرعة افضل في الساحة الخلفية عما هو عليه في الساحة الأمامية				
12	اشعر بأن لدى راس استطيع فيه صد الكرة				
13	عندما ألعب لفترة طويلة أفقد السيطرة على الكرة				
14	استطيع المحافظة على الكرة لأطول فترة ممكنة				
15	عندما اركض بسرعة أفقد توازني				
16	استطيع المحافظة على توازن جسمي لأتجنب السقوط على الارض				
17	اتمكن من التحرك بسرعة داخل الملعب لخلق الفراغ المناسب لزميلي				
18	لا استطيع التحرك الى جهات متعددة من اجل الحصول على الكرة				
19	اتعرض الى الاصابات بسهولة أثناء المباراة				
20	تتميز حركاتي داخل الملعب بالسهولة				
21	احس بان عضلات جسمي لاتمكنني اداء بعض الحركات المطلوبة				
22	استطيع دفع الكرة لأبعد المسافة الممكنة				

استمارة التقويم المستخدمة من قبل الباحث

التاريخ:

اسم الفريق:

النتيجة:

الفريق المقابل:

[illegible]