

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية التربية الرياضية  
جامعة بابل

# الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبي بعض فرق الكرة الطائرة الشباب

بحث مقدم من قبل

م.د. شيماء علي خميس

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان الالعاب الرياضية تتميز بمستويات مختلفة وكذلك تعدد ممارسيها واغراضها ولاجل تحقيق النتائج الجيدة للفرق بات الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يعد الامر الضروري والملح في الوقت الحاضر . لذا فان الاستثارة الانفعالية للاعب تعد من النواحي الضرورية للجانب النفسي للفريق واللاعب خاصة ، فنجد ان لعبة الكرة الطائرة وطبيعة ادائها قد تحتم على اللاعب ان يمتلك مستوى من الاستثارة الانفعالية الذي تختلف درجته عن باقي الالعاب فهو يؤثر في جوانب عديدة اما بالنسبة لمستوى الاداء المهاري للاعب فهذا الجانب يؤثر فيه عوامل عديدة ومن ضمنها الجانب النفسي فخلال المباريات نجد ان اللاعب يتعرض لمواقف مختلفة من زملائه او ظروف المباراة او الحكام وبالتالي سيولد نوع من الاستثارة التي تختلف درجتها وكما ان شدة هذه الاستثارة ستحدد طبيعة مستوى الاداء المهاري للاعب اثناء المباراة .

كما إن الانفعالات العالية للاعبين تترك آثارها السلبية والضارة بوظيفة القدرات العقلية والتي تؤدي إلى تشوه الإدراك والذكاء وتعطل التفكير المنتظم وعدم القدرة على حل المشكلات ، وضعف القدرة على التذكر وشل السيطرة والحكمة في تصرفات اللاعبين .

ويبدو هذا واضحا لدى لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة وخاصة في المنافسات الرياضية إذ نشاهد كثيراً من اللاعبين الجيدين عندما يفقدون أعصابهم وتثار انفعالاتهم يفقدون كثيراً من مسؤولياتهم مهارية والخطئية وهذا يكون ناتجاً سلبياً كبيراً على المستوى الفني للاعب وبخاصة في المنافسات القوية والحاسمة فالانفعال الشديد هو العدو للودود للتفكير الهادئ والتصرف الموزون لأنه يبعد اللاعب عن رؤية كثير من الحقائق والتأمل في مجريات اللعب السريع .

### ٢-١ مشكلة البحث :-

تعد عملية اعداد اللاعب نفسياً من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور في التأثير في بقية جوانب اعداد اللاعب الاخرى لذا فان طبيعة التدريب وما يمتلكه اللاعب من اعداد نفسي جيد يؤهله لمواجهة الاستثارة الانفعالية التي قد تعوق من ادائه المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق فنجد هذا واضحا لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب عندما يتأثرون بالمواقف السلبية خلال المباراة فيفقدون اعصابهم نتيجة الاستثارة العالية التي تحدث لديهم نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستثارة خلال المواقف المفاجئة مما يسبب ضعف في الاداء المهاري والخطئي للاعب يواجهون صعوبة فأيجاد توازن بين مجريات اللعب لذا فمن خلال هذا العمل البحثي المتضمن اعداد مقياس الاستثارة الانفعالية والذات مهارية للاعب الكرة الطائرة الشباب حيث سنوفر الوسيلة المناسبة لقياس مستوى الاستثارة الانفعالية للاعب وكذلك مستوى الذات مهارية لديه فضلا عن التعرف على طبيعة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية للاعب الكرة الطائرة الشباب بالذات مهارية لديهم فبواسطة هذه الدراسة سنتمكن من مواجهه الحالات السلبية التي تحدث خلال المباريات من ضعف و انخفاض الاستثارة او ارتفاعها وكيفية توجيه اللاعب للتحكم بها وجعلها فعالة وتحقق اداء مهاري جيد للفريق ككل .

### ٣-١ أهداف البحث :-

- ١- التعرف على الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعبين بعض فرق الكرة الطائرة الشباب لمنطقة الفرات الأوسط للموسم ( ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ ) .
- ٢- التعرف على نوع العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى اللاعبين .

### ٤-١ فرض البحث :-

هناك علاقة ارتباط معنوية بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب.

### ٦-١ مجالات البحث :-

- ١-٦-١ المجال البشري : لاعبو بعض فرق الكرة الطائرة الشباب لمنطقة الفرات الأوسط للموسم ( ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ ) .
- ٢-٦-١ المجال المكاني : ملاعب وندية بعض فرق الكرة الطائرة الشباب لمنطقة الفرات الاوسط .
- ٣-٦-١ المجال الزمني : الفترة من ٢٠٠٩/١٢/٣٠ ولغاية ٢٠١٠/١/٢٥ .

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

#### ١-٢ الدراسات النظرية :-

##### ١-١-٢ مفهوم الاستثارة الانفعالية :-

لقد ظهرت بعض التعاريف التي تبين مفهوم مصطلح الاستثارة الانفعالية فهو " عبارة عن حالة تمتاز بقوة ورغبة في عمل سلوك معين " <sup>١</sup> ، اما ارنوف فبين ان " الانفعالات او الوجدانيات حدث داخلي لان هذا الحدث قد يثير بدوره مظهرا خارجيا يدل عليه واحيانا ينزع لمظهر فجأة ويصعب التحكم به " <sup>٢</sup> ، او قد يكون الانفعال " عبارة عن حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال " <sup>٣</sup> . لذا فإن الانفعال عبارة عن حالات فسيولوجية تحدث للأفراد وتعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستثارة ان كانت ايجابية او سلبية وبالتالي تؤثر في مستواه .

وكثيراً ما يستخدم في أثناء المنافسات عبارات تدل على الإثارة وبت روح الحماس للاعب وتحديداً من قبل المدربين بغية الوصول للاعب للأداء المطلوب إنجازة. وتكثر حالات الاستثارة والتعبئة النفسية قبل المنافسة وخلالها عن طريق تشجيع اللاعبين وبت روح الحماس في نفوسهم لضمان تحقيقهم لأحسن مستوى في الأداء.

وكذلك نجد ان "الانفعالات تلعب دوراً مهماً وبالغ الأثر في حياة اللاعب الرياضية، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها، إذ لا توجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعالات" <sup>٤</sup>.

وكما يكون ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية للاعب لمستوى جيد ضروري للاداء الرياضي الذي يتطلب التوافق الحركي الجيد للاعب مما يولد لنا اداء مهاري مفيد ومؤثر للفريق ككل .

<sup>١</sup> عبد الرحمن محمد عيسوي . علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الانساني ، بيروت ، دار النهضة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ ، ص ٥٩ .

<sup>٢</sup> أرنوف . التقدم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين واخرون ، القاهرة ، مطبعة الاهرام ، ١٩٨٣ ، ص ١٣٣ .

<sup>٣</sup> محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٤٣٨ .

<sup>٤</sup> محمد جسام عرب ، موسى جواد كاظم : مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملامكة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد ١ ، مطبعة ديالى ، بعقوبة ، ٢٠٠١ ، ص ٤١ .

## ٢-١-٢ مفهوم الذات :-

ان الافراد يواجهون في الحياة الكثير من المتغيرات ولاسيما التي تتضمن تغييرات مفاجئة في الوضع الاقتصادي والاجتماعي والسياسي او حتى في العلاقات مع الاخرين مما يؤدي الى حدوث توترات كثيرة للفرد فتؤدي الى حدوث ضغوط نفسية ويلاحظ ان هناك تبايناً بين الافراد في حدة الشعور بالضغط والتوتر الذي يرافق التعرض لمشكلة او موقف ما ويعود هذا التباين الى التقييم الذاتي للموقف والى مصادر دعم الفرد لذاته والى اساليب التكيف التي يستخدمها الفرد ازاء الموقف<sup>١</sup>.

كذلك نجد ان مفهوم الذات يتطور عبر مراحل الحياة التي يعيشها الفرد ويمارس خبراته فيها وان الوعي بالذات يبدأ بطيئاً عند تفاعل الفرد مع بيئته<sup>٢</sup>. وكما يتكون مفهوم الذات من ابعاد مختلفة ومنها التالي<sup>٣</sup>:

١- الذات الواقعية – Actual Self .

٢- تقبل الذات – Self Satisfaction .

٣- الذات الادراكية – Self Perception .

٤- الذات البدنية – Physical Self .

٥- الذات الأخلاقية – Moral – Ethical Self .

٦- الذات الشخصية – Personal Self .

٧- الذات الاسرية – family Self .

٨- الذات الاجتماعية – Social Self .

٩- نقد الذات – Self Criticism .

## ٢-١-٣ مفهوم الذات المهارية والعوامل المؤثرة فيها:-

ان الذات المهارية تعد من انواع الذات فهي تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الاساس في تلك اللعبة<sup>٤</sup>. وان امتلاك اللاعب لهذه الصفة تتولد من خلال الاستمرارية في التدريب واكتساب الخبرة من خلال المشاركات في البطولات وكما ان هناك عوامل تؤثر في مدى فاعلية الذات المهارية وهي :-<sup>٥</sup>

### ١- إنجازات الأداء Performance accomplishments

تعد إنجازات الأداء من اكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات ففي حالة مرور اللاعب في خبرة نجاح في أداء معين فإن ذلك يعطي مؤشرات واضحة عن مستوى قدراته وانه قادر وفاعل

<sup>١</sup> نسيمه علي داود ، نزية حمدي : العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم ، دراسات علوم التربية ، المجلد ٤٢، العدد ٢، ١٩٩٧، ص ٢٥٥ .

<sup>٢</sup> محمد صوالحة ، احمد يوسف قواسمة : الفروق في الذات لدى عينة من ابناء الامهات العاملات وغير العاملات في الاردن ، مجلة البحوث التربوية ، المجلد ١ ، العدد ٦ ، ١٩٩٤ ، ص ٨٠ .

<sup>٣</sup> محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٣٣ .

<sup>٤</sup> محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات النفسية والمهارية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٦٢٤ .

<sup>٥</sup> محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكره ، ص ٢٦٧ .

في هذا النوع من الأداء وعلى العكس من ذلك في حالة فشله فإن ذلك سوف يثير الشكوك حول قدرته وفاعليته .

### ٣- الخبرة البديلة Vicarious experience

يقوم اللاعب في أثناء عملية التعلم بأداء مهارة حركية معينة لم يسبق له أدائها من قبل وكذلك في المنافسات الرياضية قد يتقابل اللاعب مع منافس أول مرة لم يسبق له مواجهته من قبل وفي هذه الحالة فإن فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرة الذاتية السابقة ، لكن يمكن عن طريق مراعاة المدرب لاداء نموذجي جيد للمهارة الجيدة وامكانية مشاهدة عرض مرئي تسجيلي لمباراة يشترك فيها المنافس الذي لم يسبق للاعب مواجهته أو قيام المدرب بشرح أهم نقاط القوة والضعف لهذا المنافس ولهذا يطلق الباحثون على الخبرة البديلة مصطلح التعلم بالتمودجية ( Modeling ) وهو الأثر الذي يؤدي الى الارتقاء بفاعلية الذات لدى اللاعبين .

### ٣- الإقناع اللفظي Verbal Persuasion

يقوم المدرب أو بعض الزملاء باستجابات لفظية شفوية مع لاعب في الفريق بغية إقناعه بأنه يمتلك قدرات واستطاعات يمكنها مواجهة أداء معين بنجاح مثل إقناعه بقدرته على الفوز على منافس معين أو قدرته على تخطي ارتفاع معين في الوثب العالي مثلا ، ومثل هذه المحاولات سواء من جانب المدرب الرياضي أو بعض الزملاء يطلق عليها مصطلح ( الإقناع اللفظي )

### ٤- الحالة الفسيولوجية Physiological State

هناك حالات وظيفية مثل ارتفاع مستوى الاستثارة الفسيولوجية المرتبطة بحالة ما قبل بداية المنافسات الرياضية أو في أثنائها أو بعدها وكذلك اللياقة البدنية أو التعب أو الاجهاد أو الألم أو تميز اللاعب بحالة وظيفية عالية يمكن أن تؤثر في تقدير اللاعب لمستوى فاعلية الذات لديه حيث ترتبط فاعلية الذات بنوع التغيرات الفسيولوجية التي تحدث قبل لحظة الأداء أو قبل لحظة بداية الاشتراك في المنافسة .

## ٢-١-٤ المهارات الفنية في الكرة الطائرة :-

" المهارات الفنية هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج إيجابية والاقتصاد في المجهود البدني ، وتأخر ظهور حالة التعب على اللاعبين ، لذلك يجب إتقانها إتقاناً تاماً " ١ .

ويجب على اللاعبين جميعهم ان يؤدوا المهارات الأساس جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب ، وعليه يتحتم تحليل المهارات الفنية إلى مراحلها حتى يسهل تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة ومع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة ، وعلى الرغم من إن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا إنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر مدة لمس الكرة وتحديد لمس الكرة بأطراف الأصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى .

ولعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساس أو المبادئ الأساس وهي :-

- ١- مهارة الإرسال
- ٢- مهارة الاستقبال
- ٣- مهارة الإعداد
- ٤- مهارة الهجوم الساحق
- ٥- مهارة حائط الصد
- ٦- مهارة الدفاع عن الملعب

## ٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

### ٣-١ منهج البحث :-

ان طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح الذي يهدف الى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الاجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لأفراد عينة البحث " ٢ .

### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على فرق الكرة الطائرة الشباب المشاركين في بطولة الفرات الاوسط للموسم ٢٠٠٩-٢٠١٠ بواقع (١٢) فريق اما عينة البحث فقد تكونت من بعض هذه الفرق المشاركة والمتكونة من (٦) فرق بواقع ( ٧٨ ) لاعبا من المشاركين في هذه البطولة حيث تم اختيارهم عشوائيا بواسطة القرعة من باقي الفرق وكما موضح في الجدول ( ١ ) .

<sup>١</sup> سعد حماد الجميلي . تعليم وتدريب وتحكيم الكرة الطائرة ، ط١ ، ٧ أبريل - ليبيا ، ٢٠٠٠ ، ص٢٩ .  
<sup>٢</sup> محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٣٩ .

جدول ( ١ )  
يبين الفرق وعدد اللاعبين عينة البحث

ت	الفرق	عدد العينة	النسبة المئوية
١	الحسينية	١٦	٢٠,٥١%
٢	الكوفة	صفر	صفر
٣	المحاويل	١٢	١٥,٣٨%
٤	المشخاب	صفر	صفر
٥	السنية	صفر	صفر
٦	الهندية	١٢	١٥,٣٨%
٧	المسيب	صفر	صفر
٨	الروضتين	١٤	١٧,٩٧%
٩	المشروع	صفر	صفر
١٠	القاسم	١٢	١٥,٣٨%
١١	الهاشمية	١٢	١٥,٣٨%
١٢	الدغارة	صفر	صفر
	المجموع	٧٨	١٠٠%

### ٣-٣ أدوات واجهزة البحث :-

وقد تضمن البحث الادوات والاجهزة التالية :

- ١- المصادر والمراجع العربية .
- ٢- الملاحظه .
- ٣- الاستبانة (مقياس الاستثارة الانفعالية ومقياس الذات المهارية )  
إما الاجهزة المستعمله:-
- ١- حاسبة يدويه نوع (flamingo).
- ٢- جهاز كومبيوتر نوع (puntium 4).

### ٤-٣ اجراءات البحث الميدانية :-

#### ٣-٤-١ اجراءات اعداد مقياسي البحث :-

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الاستثارة الانفعالية لـ (عصام محمد عبد الرضا)<sup>١</sup> والذي يتألف من (٣١) فقرة يجيب عنها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين<sup>٢\*</sup> اما في الملحق (١) وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراء بعض التعديلات البسيطة وظهر في صورته النهائية كما في الملحق (٢) .

<sup>١</sup> عصام محمد عبد الرضا . الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٢ .

\*\* الساده الخبراء هم :

- ١- أ.د بيان علي عبد علي : كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ( اختصاص ) قياس وتقويم .
- ٢- أ.د محمد جاسم الياسري : كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ( اختصاص ) اختبارات وقياس.
- ٣- أ.د فاهم الطريحي : كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص)اختبارات وقياس.
- ٤- أ.م.د ياسين علوان اسماعيل : كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل ( اختصاص ) علم النفس الرياضي
- ٥- أ.م.د حسين ربيع : كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص)علم النفس التربوي.

اما بالنسبة لمقياس الذات المهارية للاعبى الكرة الطائرة فقد تم الاعتماد على مقياس الذات المهارية لـ ( محمد حسن علاوي وعصام الهلالي وتيمور أحمد )<sup>١</sup> حيث يتألف المقياس من ( ٤٠ ) فقرة يجيب عنها المختبر وعرض ايضا على الخبراء والمختصين الذين ذكروا سابقا وأبدوا ملائمتهم للعمل والشكل النهائي للمقياس يتوضح في الملحق (٣) .

### ٣-٤-٢ التجربه الاستطالاعيه:-

تم اجراء هذه التجربة بتاريخ ٢٨/١٢/٢٠٠٩ على (٨) لاعبين من لاعبي نادي القاسم وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبين للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والفقرات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين .

### ٣-٤-٣ اسلوب تصحيح المقياس :-

يتكون مقياس الاستثارة الانفعالية من (٣١) فقرة والاجابة عنها وفق ثلاثة بدائل وهي (غالبا ، احيانا ، نادرا ) وتعطى أوزان للدرجات (١،٢،٣) على التوالي للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية اما بالنسبة لمقياس الذات المهارية فيتكون من (٤٠) فقرة ويجيب اللاعب عنها وفق خمسة بدائل وهي (أبدأ، نادرا، أحيانا ، غالبا، دائما ) وتعطى درجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي وتكون هذه الاجابه للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية .

### ٣-٤-٤ حساب الدرجة الكلية :-

بما ان مقياس الاستثارة الانفعالية يتكون من (٣١) فقرة فأعلى درجة للاعب تكون (٩٣) وأقل درجة هي (٣١) والوسط الحسابي بلغ (٦٨،١٣) والانحراف المعياري بلغ (٦،٠٢) اما بالنسبة لمقياس الذات المهارية فيتكون من (٤٠) فقرة لذا فأعلى درجة للاعب هي (٢٠٠) وأقل درجة هي (٤٠) والوسط الحسابي بلغ (٧٢،٦٦) والانحراف المعياري بلغ (٧،١٢) .

### ٣-٤-٥ الخصائص العلمية للمقياس:-

#### ٣-٤-٥-١ الصدق:-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد ، اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئا اخر"<sup>(١)</sup> وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعه من الخبراء والمختصين .

#### ٣-٤-٥-٢ الثبات:-

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس الاستثارة الانفعالية (٠،٨٤) ومقياس الذات المهارية بلغت (٠،٨٩) وهذان مؤشرات عالين على ثبات المقياسين .

### ٣-٤-٦ التجربة الرئيسية :-

وقد تم ذلك خلال فترة تدريب فرق الكرة الطائرة الشباب في الاندية الخاصة بكل فريق في الفترة ٦-١٧ / ١ / ٢٠١٠ حيث تم توزيع استمارات المقياسين على كل فريق ضمن عينة البحث البالغة (٧٨) لاعبا وبعد تأشير المقياسين من قبل اللاعبين تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

<sup>١</sup> محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ١٤٤ .  
<sup>(١)</sup> مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٢٧ .



### ٣-٥ الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام نظام spss لايجاد الوسائل الاحصائية التالية :-  
( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ارتباط T لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون ) .

### ٤- عرض النتائج ومناقشتها :-

#### ٤-١ التعرف على الذات المهارية والاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث :-

بعد ان جمعت البيانات كان لا بد من التعرف على الاستثارة الانفعالية لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول ( ٢ )

جدول (٢)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

الدلالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	الفريق او النادي
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	2,18	٣,٥٦	١٥	62	٥,٢٢	٥٦	١٦	الحسينية
معنوي	2,20	٥,١٢	١١	62	٣,١٢	٦٢,٦١	١٢	المحاويل
معنوي	2,20	٤,٥٥	١1	62	3,68	٥٥,٠١	١٢	الهندية
معنوي	2,16	٥,١٣	١٣	62	6,09	٦٤,١٢	١٤	الروضتين
معنوي	٢,٢٠	٤,٠٢	١١	٦٢	٥,٠٩	٦٣,١٥	١٢	القاسم
معنوي	٢,٢٠	٥,٨٠	١١	٦٢	4,85	٦١,٤٥	١٢	الهاشمية
							٧٨	المجموع

فيتضح لنا من الجدول أعلاه بأن قيمة الوسط الحسابي كانت اكثر من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على امتلاكهم استثارة انفعال عالية والسبب في ذلك يعود الى "ان ظروف المنافسة تلازم اغلب المواقف الرياضية التي نسبب ارتفاع معدل الإثارة أو التنشيط للاعب" <sup>١</sup> . وهنا يأتي دور الاعداد النفسي للاعب اذ ان "الأعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية" <sup>٢</sup> . جنبا إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي لاهمية الحفاظ على مستوى اللاعب وتحقيق النتيجة الجيدة للفريق اثناء المنافسات الرياضية .

لذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت أكبر من الجدولية عند درجة درجات الحرية (١١, ١٣, ١٥) على التوالي ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الدرجات المحسوبة والجدولية .

اما بالنسبة للذات المهارية فالجدول (٣) يوضح كيفية التعرف على الذات المهارية لدى عينة البحث والعلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي .

<sup>١</sup> علي محمد مطاوع . سايكولوجية المنافسات ، ج ١ ، جريدة السفير ، مصر ، مطبعة دار المعارف ، ١٩٧٧ ، ص ١٠٧ .  
<sup>٢</sup> ريسان خريبط مجيد ، ناهدة رسن : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات ، جامعة البصرة ، دار الكتب ، ١٩٨٨ ، ص ١١ .

جدول (٣)  
يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

الدلالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	النادي أو الفريق
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	٢,١٨	٢٢,٧٨	١٥	١٢٠	٥,١٢	٤٥,٦٠	١٦	الحسينية
معنوي	٢,٢٠	٣٠,١٣	١١	١٢٠	٤,٧٨	٤٣,١٢	١٢	المحاويل
معنوي	٢,٢٠	٣٤,٩٠	١١	١٢٠	٣,٦٧	٣٩,٩٠	١٢	الهندية
معنوي	٢,١٦	٢٦,١٧	١٣	١٢٠	٥,١٥	٤٢,٢٣	١٤	الروضتين
معنوي	٢,٢٠	٢٧,٩٠	١١	١٢٠	٤,٩٠	٤٥,٦٧	١٢	القاسم
معنوي	٢,٢٠	٣٢,٩٤	١١	١٢٠	٥,٨٥	٥١,٦٩	١٢	الهاشمية
							٧٨	المجموع

حيث يتضح لنا من خلال الجدول (٣) ان قيمة الوسط الحسابي هي أقل من الوسط الفرضي مما يدل على امتلاك اللاعبين للذات المهارية بمستوى منخفض لذا نجد ان قيمة الاختبار التائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث ظهرت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنوية بين المحسوبة والجدولية ولكل فريق من الفرق المشاركة حيث يعود سبب انخفاض الذات المهارية ان اللاعب نوعا ما يمتلك شعورا سلبيا بتقديره لذاته المهارية.

#### ٤-٢ التعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى عينة البحث :-

للتعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية لدى عينة البحث فلا بد من ايجاد معامل الارتباط ( بيرسون ) وكما في الجدول ( ٤ )  
جدول ( ٤ )

يبين معامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة لمعنوية الارتباط والجدولية ومستوى الدلالة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
١	الاستثارة الانفعالية	٠,٢٩	٧٦	٥,٧١	٠,٣٠	غير معنوي
٢	الذات المهارية					

يتضح لنا من خلال جدول ( ٣ ) ان العلاقة سالبة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية والسبب في ذلك يعود الى عوامل عديدة ومنها ان الاستثارة المرتفعة لدى العينة تؤثر في اداء اللاعب حيث ان " هناك علاقة عكسية دالة احصائيا في درجة الاستثارة الانفعالية والاداء المهاري في المستوى للاعب " <sup>١</sup> أي يجب اعداد اللاعب اعداد نفسي جيد يستطيع من خلاله تحقيق استثارة جيدة وتحقق اداء مهاري جيد و مؤثرة والا قد يحدث العكس، كما ان هذا التحكم يعتمد على خبرة اللاعب حيث ان " الخبرة الرياضية لها دور مهم وفعال في التحكم في الحالات

<sup>١</sup> عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي ( التنمية البشرية بين التحديات والطموحات ) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٦ ، ص٤٥

الانفعالية غير المرغوب فيها قبل السباقات والمنافسة " <sup>١</sup> اذ ان توفر استثارة انفعالية بمستوى جيد يساعد على تحقيق اداء مهاري مميز .  
 كما ان النصائح والتحفيز الناجح الذي يوفره المدرب للاعب والظروف المحيطة لها دور كبير في زيادة ادائه المهاري خلال المباراة لذا " فالمدرب الناجح يعد ماهرة في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح " <sup>٢</sup> .  
 فالاثارة الجيدة تبدد كل القلق والتوتر الذي يرافق المباريات المهمة حيث ان " معدل الاثارة الامثل يؤدي الى السلوك والاداء الفعال " <sup>٣</sup> .  
 فمن خلال ما ذكر فقد تحقق فرض البحث في وجود علاقة بين الاستثارة الانفعالية والذات المهارية ولكن هذه الاستثارة لا بد ان تكون في مستوى يمكن الاستفادة منها وغير مؤثرة في اداء اللاعب المهاري ويتم ذلك من خلال الاعداد النفسي الجيد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وتعويد اللاعب على كيفية مواجهه الظروف الصعبة بتحكم وبدون عصبية من اجل الاستفادة من هذه الاستثارة بشكل ايجابي لرفع المستوى المهاري وتحقيق الانجاز الجيد للفريق .

## ١- الاستنتاجات والتوصيات :-

### ١-٥ الاستنتاجات :-

- ١- امتلاك لاعبي الكرة الطائرة الشباب استثارة انفعالية مرتفعة .
- ٢- امتلاك لاعبي الكرة الطائرة الشباب ذات مهارة منخفضة .
- ٣- هناك علاقة عكسية بين الذات المهارية والاستثارة الانفعالية لعينة البحث .

### ٢-٥ التوصيات :-

- ٤- استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبين من استثارة وذات مهارة بصورة دورية .
- ١- اهتمام المدرب بجانب الاعداد النفسي للاعب من اجل التحكم بمستوى الاستثارة الانفعالية والاداء المهاري وجعلها بالمستوى الجيد الذي يحقق المستويات العالية للاعبين .
- ٢- الاستفادة من المشاركات السابقة للاعب في تحسين مستوى الاستثارة الانفعالية لديه وعدم التأثير بحالات الفشل التي تؤثر في مستوى اداء اللاعب .
- ٣- اعتماد احدى وسائل التدريب العقلي لخفض درجة الاستثارة الانفعالية للاعب وجعلها بالمستوى الجيد وذلك بعد نهاية الاحماء وبداية المنافسة .

<sup>١</sup> ريسان خريبط . النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ ، ص ١٧٩ .  
<sup>٢</sup> اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي ( المفاهيم وتطبيقات ) ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ١٢٥ .  
<sup>٣</sup> علي محمد مطاوع . سايكولوجية المنافسات ، ج ١ ، مصر ، مطبعة جريدة السفير ، ١٩٧٧ ، ص ١٠٧ .

## - المصادر العربية :-

- ١- اسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي ( المفاهيم وتطبيقات ) ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- ٢- أرنوف . التقدم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين واخرون ، القاهرة ، مطبعة الاهرام ، ١٩٨٣ .
- ٣- ريسان خريبط . النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ .
- ٤- عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي ( التنمية البشرية بين التحديات والطموحات ) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٥- عبد الرحمن محمد عيسوي . علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الانساني ، بيروت ، دار النهضة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
- ٦- عصام محمد عبد الرضا . الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٢ .
- ٧- محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ٨- محمد جسام عرب ، موسى جواد كاظم : مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد ١ ، مطبعة ديالى ، بعقوبة ، ٢٠٠١ .
- ٩- نسيمة علي داود ، نزية حمدي : العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم ، دراسات علوم التربية ، المجلد ٤٢ ، العدد ٢ ، ١٩٩٧ .
- ١٠- محمد صوالحة ، احمد يوسف قواسمة : الفروق في الذات لدى عينة من ابناء الامهات العاملات وغير العاملات في الاردن ، مجلة البحوث التربوية ، المجلد ١ ، العدد ٦ ، ١٩٩٤ .
- ١١- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات النفسية والمهارية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- ١٢- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ١٣- محمد حسن علاوي . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ١٤- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- ١٥- علي محمد مطاوع . سايكولوجية المنافسات ، ج ١ ، مصر ، مطبعة جريدة السفير ، ١٩٧٧ .

## ملحق (١)

## مقياسي الاستثارة الانفعالية والذات المهارية المعروض على الخبراء

يقوم الباحث بإجراء بحثها الموسوم (الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين بعض فرق الكرة الطائرة الشباب).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم الرياضية والتربوية والنفسية نرفق لكم طياً الفقرات التي تم الحصول عليها من المصادر العلمية في هذا المجال. عليه نرجو ما يلي:

- وضع علامة ( / ) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً للفقرة (تصلح ، لا تصلح، تصلح بعد التعديل) مع ذكر التعديل .

علماً بأن الإجابة على فقرات مقياس الاستثارة الانفعالية يكون على وفق ثلاث بدائل (غالباً ، أحياناً ، نادراً). وتعطى لها الأوزان ( ٣ ، ٢ ، ١ ) على التوالي اما مقياس الذات المهارية فهو خماسي البدائل (أبدا ، نادراً ، أحياناً ، غالباً ، دائماً ) وتعطى لها الأوزان (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

## اولاً : مقياس الاستثارة الانفعالية :-

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تحتاج الى تعديل
١	اشعر بالاستقرار النفسي عند استخدمي تمارين الاسترخاء			
٢	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادناً			
٣	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة			
٤	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
٥	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
٦	أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموفقية			
٧	اشعر بالارتياح لتقبل نصح الزملاء في اللعب			
٨	يزداد توتري واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			
٩	نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة			
١٠	الجأ الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة			
١١	أتألم من صيحات اللاعبين البذيئة			
١٢	أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا جميعاً			
١٣	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني المدرب			
١٤	تزداد استثارتني عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
١٥	اتصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
١٦	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً لآقل درجة			
١٧	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			
١٨	صيححتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
١٩	أطمئن نفسي عندما أعب مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تحتاج الى تعديل
٢٠	يكون أدائي أفضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي واحبتي			
٢١	أشعر بالنرفزة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجدية.			
٢٢	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
٢٣	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
٢٤	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين			
٢٥	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
٢٦	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			
٢٧	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
٢٨	في المنافسة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
٢٩	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
٣٠	أشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
٣١	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

#### ثانياً : مقياس الذات المهارية :-

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	تحتاج الى تعديل
١-	استطيع اداء الارسالات التي تلعب من اسفل بسهولة .			
٢-	اتميز بالدقة المتناهية في تمرير الكرة .			
٣-	اتحرك بالسرعة المناسبة .			
٤-	يصعب علي الحركة للخلف .			
٥-	بعد الدفاع يمكنني ان اتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم .			
٦-	يمكن ان أوجه ضربتي الساحقة الى اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعف .			
٧-	أتردد عند استقبال الارسال .			
٨-	يمكنني ان انواع ارسالاتي .			
٩-	لااجيد الضرب الساحق السريع المفاجيء			
١٠-	يصعب عليه عمل حائط صد جيد للضرب في الساحة .			
١١-	استطيع ان اسجل نقطة من ضربة			

			الارسال .
١٢-			اجيد الدفاع في أي مركز من مراكز اللعب بالملعب .
١٣-			يمكنني ان امرر الكرة مباشرة الى المكان الخالي في ملعب المنافس .
١٤-			اجيد ضربة الكرة من المنطقة الخلفية .
١٥-			من السهل علي ان اتحرك في أي اتجاه في الملعب .
١٦-			يمكنني ان استقبل الارسال في أي مركز في الملعب .
١٧-			استطيع ان اتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم .
١٨-			تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتي على الشبكة .
١٩-			استطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي .
٢٠-			يصعب على الفريق المنافس ان يصد ضربتي الساحقة .
٢١-			استطيع ان امرر الكرة للمكان الذي اريده
٢٢-			ادافع في مركزي فقط ولا اجيد الدفاع في باقي المراكز في الملعب .
٢٣-			لو كنت في موقف حرج اثناء اللعب يمكنني التصرف .
٢٤-			استطيع توجيه ارسالي الى اللاعب البديل
٢٥-			تحركاتي في الملعب دقيقة .
٢٦-			يمكنني ان اوجه ارسالي الى اللاعب ضعيف الاستقبال .
٢٧-			لا احب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض .
٢٨-			اجيد اعداد (رفع) الكرة من اسفل (بجراًة)
٢٩-			استطيع ان استقبل أي ارسال مهما كان صعباً .
٣٠-			تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية .
٣١-			يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة الى ملعبهم بدلا من اعدادها .
٣٢-			عندما اعمل حائط صد للضارب الذي امامي اصد الكرة منه .

٣٣-	أجيد جميع انواع الارسال		
٣٤-	اصعب مهارة هي الطيران للامام .		
٣٥-	اجيد جميع انواع التمرير .		
٣٦-	استطيع ان لعب الارسال بقوة اعلى الشبكة مباشرة .		
٣٧-	انا ضارب ممتاز على الشبكة .		
٣٨-	دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد .		
٣٩-	يصعب علي ان اوجه استقبالي الي المعد في المكان المناسب له .		
٤٠-	بعض تمريراتي لاتعجب زملائي في الملعب .		

## ملحق (٢)

## مقياس الاستثارة الانفعالية بصورته النهائية

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادراً
١	اشعر بالاستقرار النفسي عندما استخدم تمارين الاسترخاء			
٢	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئاً			
٣	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة			
٤	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
٥	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
٦	أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموفقية			
٧	اشعر بالارتياح لتقبل نصح زملاء في اللعب			
٨	يزداد توترى واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			
٩	نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة			
١٠	الجا الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة			
١١	أتألم من صيحات اللاعبين البدئية			
١٢	أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا			
١٣	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني المدرب			
١٤	تزداد استشارتي عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
١٥	أتصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
١٦	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً			
١٧	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			
١٨	صيحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
١٩	أظمن نفسياً عندما أعب مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			
٢٠	يكون أدائي أفضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي واحبتي			
٢١	أشعر بالنرفزة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجدية.			



ت	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً
٢٢	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
٢٣	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
٢٤	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين			
٢٥	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
٢٦	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			
٢٧	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
٢٨	في المنافسة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
٢٩	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
٣٠	أشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
٣١	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

## ملحق ( ٣ )

## مقياس الذات المهارية بصورته النهائية

ت	العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١-	استطيع اداء الارسالات التي تلعب من اسفل بسهولة .					
٢-	اتميز بالدقة في تمرير الكرة .					
٣-	اتحرك بالسرعة المناسبة .					
٤-	يصعب علي الحركة للخلف .					
٥-	بعد الدفاع يمكنني ان اتحرك للمكان المناسب للتغطية أو الهجوم .					
٦-	يمكن ان أوجه ضربتي الساحقة الى اللاعب الذي يتصف دفاعه بالضعف .					
٧-	أتردد عند استقبال الارسال .					
٨-	يمكنني ان انواع ارسالاتي .					
٩-	لااجيد الضرب الساحق السريع .					
١٠-	يصعب عليه عمل حائط صد جيد للضرب في الساحة .					
١١-	استطيع ان اسجل نقطة من ضربة الارسال .					
١٢-	اجيد الدفاع في أي مركز بالملعب .					
١٣-	يمكنني ان امرر الكرة مباشرة الى المكان الخالي في ملعب المنافس .					
١٤-	اجيد ضربة الكرة من المنطقة الخلفية .					
١٥-	من السهل علي ان اتحرك في أي اتجاه في الملعب .					
١٦-	يمكنني ان استقبل الارسال في أي مركز في الملعب .					
١٧-	استطيع ان اتحرك بسهولة بعد الاستقبال مباشرة للقيام بواجبات الهجوم .					
١٨-	تعرف الفرق المنافسة مدى خطورتني على الشبكة .					
١٩-	استطيع ان اعمل دفاع ناجح ضد أي كرة مضروبة تجاهي .					

					٢٠- يصعب على الفريق المنافس ان يصد ضربتي الساحقة .
					٢١- استطيع ان امرر الكرة للمكان الذي اريده
					٢٢- ادافع في مركزي فقط ولا اجيد الدفاع في باقي المراكز في الملعب .
					٢٣- لو كنت في موقف حرج اثناء اللعب يمكنني التصرف .
					٢٤- استطيع توجيه ارسالي الى اللاعب البديل
					٢٥- تحركاتي في الملعب دقيقة .
					٢٦- يمكنني ان اوجه ارسالي الى اللاعب ضعيف الاستقبال .
					٢٧- لاحب اداء المهارات التي فيها سقوط على الارض .
					٢٨- اجيد اعداد (رفع) الكرة من اسفل (بجراًة )
					٢٩- استطيع ان استقبل أي ارسال مهما كان صعباً .
					٣٠- تحركاتي في الملعب تمكنني من حسن اداء واجباتي الهجومية والدفاعية .
					٣١- يمكنني خداع الفريق المنافس بتمرير الكرة مباشرة الى ملعبهم بدلا من اعدادها .
					٣٢- عندما اعمل حائط صد للضارب الذي امامي اصد الكرة منه .
					٣٣- أجيد جميع انواع الارسال
					٣٤- اصعب مهارة هي الطيران للامام .
					٣٥- اجيد جميع انواع التمرير .
					٣٦- استطيع ان العب الارسال بقوة اعلى الشبكة مباشرة .
					٣٧- انا ضارب ممتاز على الشبكة .
					٣٨- دفاعي في المنطقة الخلفية غير جيد .
					٣٩- يصعب علي ان اوجه استقبالي الى المعد في المكان المناسب له .
					٤٠- بعض تمريراتي لاتعجب زملائي في الملعب .