

علاقة الكفاءة البدنية ودقة الأداء المهاري للتصويب بمفهوم الذات البدنية لدى لاعبي كرة اليد

م.م. رياض صيهود هاشم
كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان

الباب الأول

1-التعريف بالبحث

1-1-المقدمة وأهمية البحث

ان الاهتمام بالرياضيين والعمل على تطوير مستوى اللياقه البدنيه والكفاءه الوظيفيه هو في مقدمة ما تهدف اليه الحركه الرياضيه بغية الوصول الى مستوى الانجاز العالي ويتم ذلك عن طريق تحسين الكفاءه الوظيفيه لأعضاء الجسم المختلفه, وبالاخص تلك الاعضاء التي لها علاقه مباشره بالعمل العضلي لجهاز الدوران والجهاز التنفسي .

كما ان الفهم الحقيقي والدقيق للسلوك البشري والعوامل المختلفه التي تؤثر عليه بمظاهره العديده بسهوله لا يمكن ان نصل إليها من خلال تحليلنا لهذا السلوك ومعرفة مدى علاقته بالجوانب الاخرى حتى نستطيع ان نفسره ونحكم عليه , وبالتالي نتعرف على العوامل التي قد تؤثر في هذا السلوك ولذلك يعتبر السلوك البشري ظاهره مميزه بالتعقيد والتشابك حتى تتفاعل العديد من العوامل المختلفه في تحديد اتجاهه وجوانبه المختلفه فالسلوك البشري لبس

هو حصيلة عامل محدد بل تجتمع فيه عدة عوامل تعمل على تحديد المواقف المختلفة التي تحدد ذلك السلوك .

ويعد الجانب النفسي احد المتطلبات الاساسيه في لعبة كرة اليد الذي يعمل على اخراج اللاعب بشكل افضل من ناحية الاداء البدني والمهاري والخططي وتتميز لعبة كرة اليد بتعدد مهاراتها وتسلسلها فضلا عن ترابطها الذي يجعل اعتماد كل مهاره على التي تليها وبهذا سيزيد من فاعلية العامل النفسي . وللأداء الحركي الدقيق بالغ الاهميه في لعبة كرة اليد حيث ان مواقف اللعب تتغير من الهجوم الى الدفاع مما ستلزم توظيفها بشكل امثل لمتطلبات اللعب للسيطره على مجريات اللعب .

كما ان مفهوم الذات البدنيه تعني تقدير اللاعب للصفات البدنيه التي يمتلكها حيث ان الرياضي يجب ان يدرك ما يتمتع به من صفات بدنيه ومهاريه وان تكون لديه الثقه العاليه بالقدرات التي يمتلكها لتساعده على مواجهة المواقف المختلفه وخاصة في المنافسات الرياضيه .

وبهذا تأتي أهمية البحث في محاولة دراسة الجانب البدني الواقعي للرياضي ومدى علاقته بالذات البدنيه في الجانب الرياضي ,ومكانية توظيف معرفة اللاعب بقدراته البنيه ولصالح الاداء المهاري ومواجهة المواقف المختلفه في المنافسات الرياضيه .

1-2- مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في عدم معرفة اللاعبين بمستوى قدراتهم في الجانب الدني والمهاري والنفسي ومدى علاقه بينهما فخلال اجراء اختبار الكفاءه البدنيه والاداء المهاري للاعب ودراسة علاقة ذلك بما يدركه اللاعب من امتلاكه الصفات البدنيه ومدى فهمه الدقيق لهذه الصفات التي تؤهله من اجتياز العقبات التي تواجهه خلال المنافسات الرياضيه بثقة . ومدى تطابق

ذلك مع الواقع الحالي للاعب فالفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي يتصف بأنه يفترق الى الى الثقة في قدراته حيث كلما ضعف تقبل الفرد لذاته ضعف مستوى توافقه النفسي وبالتالي يصعب عليه تخطي المشاكل والصعوبات التي يواجهها ويتعرض الى مواقف من الصراع النفسي والتي تؤثر على سلوكه الخاص ومستوى أدائه .

1-3-أهداف البحث

- 1 التعرف على مستوى الكفاءة البدنية ومستوى الأداء المهاري ومفهوم الذات البدنية لدى لاعبي كرة اليد.
- 2 التعرف على مستوى الكفاءة البدنية والأداء المهاري علاقتها بتقدير مفهوم الذات البدنية لدى لاعبي كرة اليد

1-4-فروض البحث

-يوجد ارتباط ايجابي بين مستوى الكفاءة البدنية والاداء المهاري بتقدير مفهوم الذات البدنية لدى لاعبي كرة اليد

1-5-مجالات البحث

- 1-5-1 المجال المكاني:القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية
- 1-5-2 المجال الزمني : 22 / 11 / 2008 لغاية 19 / 5 / 2009
- 1-5-3-المجال البشري : منتخب جامعة ميسان بكرة اليد .

الباب الثاني

2-الدراسات النظرية والدراسات ألمشابهة

2-1-الدراسات النظرية

2-1-1- الكفاءة البدنية PWC

يذكر أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين بان الكفاءة البدنية تعني (كفاءة إنتاجية الجهاز الدوري والتنفسي والدم وكفاءة العضلات على استهلاك الأوكسجين وأنتاج الطاقة)⁽¹⁾

أما فوكس وآخرون (FOX E.L& OTHERS) فيذكرون بان الكفاءة البدنية هي (كمية العمل الذي يمكن اللاعب أدائه عند وصول النبض إلى (170) ض/د وهي تمثل القابلية القصوى لإنجاز الشغل عند هذا النبض).⁽²⁾ ويعرفها عمار عبد الرحمن قبع (بأنها مقدار الشغل الذي يمكن إنجازه اللاعب بأقصى شدة) ويذكر أيضا ((انه كلما تحسنت حالة اللاعب الوظيفية استطاع أداء شغل اكبر مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة))⁽³⁾.

ولتقييم الكفاءة البدنية للرياضي يمكن إجراء اختبار الكفاءة البدنية عند النبض (170) إذ أن اختبارات الكفاءة البدنية تكشف عن الاحتياطي الوظيفي للجسم والكفاءة البدنية العامة ، يقصد بها كمية العمل الميكانيكي التي يستطيع اللاعب تنفيذها بشدة حمل عالية لذا يعبر عنها بالمقاومة والمسافة والزمن (كغم.متر / دقيقة) وهكذا فان الكفاءة البدنية تعد مقياسا كليا لكثير من الوظائف المهمة لأعضاء الجسم ⁽⁴⁾ .

2-1-2-معدل ضربات القلب

(1) أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم ، ط 1 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ، ص 277

(2) FPX L.E. AND OTHERS : THE PHYSIOLOGICAL BASIC OF PHYSICAL EDUCATION AND

ATHLETICS 4TH ED . : LONDON , SAUNDR COLLEGE PUB., 1988 , P.47

(3) عمار عبد الرحمن قبع ، الطب الرياضي :الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر : 1989 ،، ص 73

(4) أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين ، مصدر سبق ذكره ، ص 277

أن معدل ضربات القلب وانتظامها يعطينا مؤشرا مهما عن أحواله الوظيفية للقلب ،ويرتبط هذا المؤشر بشكل مباشر بحجم ما يضخ القلب من الدم في الضربة الواحد ه التي تتأثر بقوة عضلة القلب وقابليته على دفع الدم في الاوعية الدموية .

ويعد معدل النبض للقلب وقت الراحة احد أهم المؤشرات الضر وريه فغي كفاية الجهاز الدوري في أثناء التدريب وبعده، وأن انخفاض معدل الضربات في الراحة من المؤشرات التي تبين تطور عضلة القلب . وأن ظاهرة التضخم العضلي هي ظاهره طبيعية لأن عضلة القلب يزداد حجمها مع أكتله العضلية ألمدربه . ومما يدل على نقص معدل النبض هو ممارسة التدريب المنتظم وذلك عندما يكون مستوى اللياقة عاليا ، ويجب ملاحظة أن مقدار البطيء وقت الراحة يكون بالمقدار نفسه لدى رياضي التحمل وغيره⁽¹⁾

2-1-3- مفهوم الذات البدنيه

مفهوم الذات هو تنظيم نفسي نواته تقويم الفرد لذاته وإن ألحاجه الاساسيه لكل فرد هي تطوير هذا التنظيم وصيانتته⁽²⁾

"إن مفهوم الذات هو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا واجتماعيا أي باعتباره مصدر للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين أو هو التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل"⁽³⁾

نجد علي القط. وظائف الاعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي. ط1، القاهرة: دار الفكر⁽¹⁾

العربي، 1999، ص57.

جابر عبد الحميد . نظريات شخصيه (البناء - الديناميكيات - النمو - طرق البحث - التقويم)، دار النهضة العربية⁽²⁾

، القاهرة، 1986 .

ويعرف محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان مفهوم الذات البدنية بأنه تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفائته البدنية المرتبطة بممارسة احد الانشطه الرياضيه⁽⁴⁾

2-1-4-التصويب بكرة اليد

تعرف مهارة التصويب بانها(مهارة الانهاء،ففي لحظة التصويب يتم انهاء سلسله الاداء الفني والخططي والاستثارة النفسيه المرافقه لذلك ،ونتيجة التصويب تمثل القيمه النهائي لتلك التدابير والتصرفات الهادفه)⁽⁵⁾

ويؤكد ذلك كل من هانز جيرت شتاين وادجار فيدرهوف في أن (التصويب على المرمى هو التتويج النهائي لتكوينات اللعب جميعها .ويشكل الحد الفاصل بين الفوز والهزيمه)⁽⁶⁾

ويعرفها منير جرجس بأنها" المهارة التي تحدد نتيجة المباراة "(1) ،ويؤكد محمد توفيق" والحد الفاصل بين الفوز والخسارة ، بل إن المهارات

فاطمه فوزي عبد الرحمن . مفهوم الذات وعلاقته بالمستوى الرقمي لمسابقات الميان والمضمار لتلاميذ دار⁽³⁾
المعلمات بمحافظة الاسكندريه ،رسالة ماجستير غير منشوره ،كلية التربية الرياضيه للبنات بالاسكندريه ،جامعة حلوان ،1987،ص10 .

محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين :الاختبارات المهاريه والنفسيه في المجال الرياضي،ط1، القاهرة:مؤسسة روز⁽⁴⁾
اليوسف،1989.

علي تركي مصلح واحمد يوسف الشمخي :تصميم اختبار لدقة التصويب ،مجلة القادسيه لعلوم التربية الرياضيه⁽⁵⁾
،م1،جامعة القادسيه ،2002،ص12

هانز جيرت شتاين - ادجار فيدر هوف: كرة اليد،(ترجمة)كمال عبد الحميد، مصر : دار المعارف⁽⁶⁾
،1977،ص1.

منير جرجس . كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهاري) ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2004⁽¹⁾
،ص106

الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى ما لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف⁽²⁾

وتتشابه مهارة التصويب مع مهارة المناولة من حيث شكل الأداء ، إلا أن الهدف يختلف ، إذ تهدف مهارة التصويب إلى إدخال الكرة بكامل محيطها مرمى الفريق المنافس ، أما مهارة المناولة فهدفها إيصال الكرة إلى اللاعب الزميل⁽³⁾

2-2- الدراسات أالمشابهه

دراسة (ولهان حميد وبسمه نعيم الكعبي)⁽⁴⁾

العنوان(دراسة مستوى تقدير الذات البدنيه والمهاري لدى لاعبي الكرة الطائره)

هدفت الدراسه الى التعرف على مستوى تقدير الذات البدنيه والمهاريه لدى لاعبي الكره الطائره وكذلك التعرف على الفروق في مستوى تقدير الذات البدنيه والمهاريه بين لاعبي الكره الطائره . وقد افترض الباحثان ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات البدنيه والمهاريه بين لاعبي الكره الطائره . كما استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة البحث وتم اختيار العينة بالطريقه العمدية حيث تمثلت بلاعبي منتخبات كليات واقسام التربيه الرياضيه في الجامعات العراقيه والذين اشتركو في بطولة الكره الطائره لكليات واقسام التربيه الرياضيه في العراق للفره من 14- 2002/12/19 . وتم توصل الباحثان الى ان هناك فروق ذات دلالة

محمد توفيق الولي . كرة اليد (تعلم ، تدريب ، تكنيك) ، الكويت : شركة مطابع السلام ، 1989⁽²⁾ ص102

ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي . كرة اليد ، الموصل : دار الكتب ، 2001 ، ص40⁽³⁾

ولهان حميد وبسمه نعيم الكعبي: دراسة مستوى تقدير الذات البدنيه والمهاري لدى لاعبي الكرة الطائره.جامعة⁽⁴⁾ بغداد،

احصائيتهفي بعض نتائج مستوى مقياس تقدير الذات البدنيه لدى لاعبي الكره الطائريبين جامعات عينه البحث وكذلك عدم وجود فروق معنويه في مستوى تقدير الذات المهاريه لدى لاعبي لكره الطائره بين جامعات عينه البحث .

الباب الثالث

3-منهجية البحث وإجراءاته أليدانيه

3-1-منهج البحث

"أن طبيعة أملكه هي التي تحدد طبيعة منهجية البحث أليدانيه المستخدمه وعلى الباحث أن يختار النهج الملائم الذي يوصله إلى حل مشكله بحثه"⁽¹⁾.لذا اعتمد الباحث المنهج أليداني كأللوب لحل مشكله بحثه .

3-2-عينه البحث

وتعد من المراحل الرئيسيه التي يفكر بها الباحث بعد اختيار وتحديد مشكله البحث . وان أهدافه وإجراءاته هي التي ستحدد طبيعة العينه⁽²⁾.حيث اجري البحث على عينه اختيرت بالطريقه العمديه تكونت من (11)لأعبا من لاعبي منتخب جامعه ميسان .والجدول الآتي يوضح مواصفات العينه وقد تم أجراء التجانس لعينه البحث في قياسات الطول والوزن والعمر والجدول (1) يبين تجانس أفراد عينه البحث باستخدام معامل الالتواء إذ كانت قيمته بين(3+).

جدول (1)

أحمد بدر.أصول البحث العلمي ومناهجه.ط2،الكويت:وكالة المطبوعات للنشر،1968،ص313.⁽¹⁾

خير الدين علي عويس.دليل البحث العلمي .القاهره:دار الفكر العربي ،1999،ص104.⁽²⁾

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، والوزن، والعمر)

المواصفات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن (كغم)	72,90	2,80	72	0,69
الطول (سم)	175,81	2,56	177	1,39-
العمر (سنة)	22,72	0,90	23	0,93-

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة

استخدم الباحث الأدوات الآتية :-

-المصادر والمراجع العلمية

-مقياس تقدير الذات البدني⁽¹⁾

-12 كرة يد

-ملعب كرة اليد

-صافره

-الوسائل الاحصائية

-سماعه طبيه لقياس معدل ضربات القلب .

3-4-التجربه ألاستطلاعيه

تم أجراء التجربه ألاستطلاعيه على (4)لاعبين من خارج عينة البحث

وذلك للتعرف على طريقة العمل ،وكذلك لكي يتعرف الباحث على مستوى

¹⁾ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: مصدر سبق ذكره، ص618.

وحجم الجهد البدني الأول والثاني ، وأيضاً معرفة إمكانية الكادر المساعد(*) والوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .

3-5- إجراءات البحث

تم البدء بأجراء الاختبارات الاساسيه للبحث بتاريخ 2008/3/14 وقد راعى الباحث النقاط التالية قبل تنفيذ الاختبارات :

-تهيئة مكان الاختبار وكل المستلزمات المستخدمه فيه .

-شرح طريقة الاختبار وكيفية الاجابه على المقياس للاعبين وتوضيح أهميته -يبدأ العمل بالاختبار بجلوس اللاعب أمام الباحث لغرض تسجيل المعلومات المطلوبه في الاستمارة الخاصة بالاختبارات .

3-6- القياسات والاختبارات المستخدمه

3-6-1- قياس الكفاءه البدنيه

تم قياس الكفاءه البدنيه عن طريق معادلة كاريمان الشهير ه :

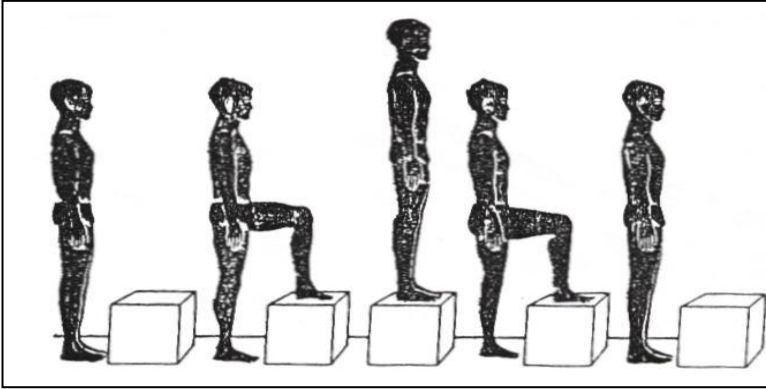
$$PWC170=N1+(N1+N2)(170-F1/F2-F1$$

حيث $N1$ شدة الحمل الأولى ، $N2$ شدة الحمل الثاني ، $F1$ هي معدل القلب الأول بعد أشده الأولى ، $f2$ معدل القلب الثاني بعد أشده الثانيه .

ولتطبيق هذا الاختبار فقد أجرى الباحث اختبار الخطوة (STEP TEST) وذلك من خلال أداء حملين تكون شدتهما غير عالية , ويكون الحمل الثاني أكبر من الأول ويتمثل الحمل البدني الأول والثاني بخطوات الصعود والنزول على مسطبة (Bench) بارتفاع (40) سم معدة لهذا الغرض , إذ يجري الاختبار بالطريقة الآتية :-

(*) ملحق رقم (1)

- 1 - يتم حساب معدل النبض في وقت الراحة ومن وضع الجلوس عن طريق الجس (palpation) وبواسطة الشريان السباتي (Carotid Artery) الموجود بالرقبة بجانب الحنجرة .
- 2 - بعد ذلك يقوم اللاعب بإجراء تمارين الإحماء .
- 3 - ومن ثم يبدأ اللاعب بالاختبار من خلال أداء حملين بدنيين مدة كل منهما ثلاث دقائق.
- 4 - يكون معدل خطوات الصعود والنزول على المسطبة في الحمل الأول (30) مرة في الدقيقة بينما في الحمل البدني الثاني (40) مرة في الدقيقة .



الشكل (1)

يوضح كيفية صعود ونزول اللاعب من المسطبة بأربعة عادات في اختبار الكفاءة البدنية

5- يتم حساب العدة الواحدة عن طريق وضع اللاعب إحدى قدميه على المسطبة ثم وضع القدم الأخرى ليأخذ اللاعب وضع الوقوف الكامل على المسطبة بدون ثني الركبتين ، ثم النزول بالقدم الأولى فالثانية مثلاً (يسار , ويمين , ويسار , ويمين) يحسب بعدة واحدة .

6-يسمح للاعب بتغيير القدم القائدة عند التعب .

7-في نهاية الدقائق الثلاثة لكل من الجهدين الأول والثاني يتم حساب معدل سرعة النبض الأول والثاني وذلك لاستخراج قيمة (F1 , F2) .

8-ويتم استخراج قيمة (N) بالنسبة للجهد البدني الأول والثاني وفق المعادلة الآتية ⁽¹⁾ :-

إذ أن $N =$ الجهد

1.5 = قيمة ثابتة

$$N = 1.5 \times W \times H \times \left(\frac{n}{3}\right)$$

$W =$ وزن اللاعب

$H =$ ارتفاع المسطبة

$n =$ عدد مرات الصعود والنزول

3=تمثل الوقت المستغرق في أداء الجهد وهو (3) دقائق ، ويتم تقسيم (n) على الرقم (3) لاستخراج عدد مرات الصعود والنزول بالدقيقة الواحدة .3-
6-2 اختبار دقة التصويب⁽²⁾

-الغرض من الاختبار :قياس دقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد .

-الادوات(12) كرة يد،ستاره من القماش او السلك قوي يغطي المرمى تماما مع وجود (4) فتحات كل منها (40سم x 40سم)تتل الزوايا الاربعه للمرمى .

¹ أبو العلا احمد عبد الفتاح ومُجد صبحي حسانين . فسيولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم ، ط 1 : القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 .

¹ ضياء الخياط ونوفل مُجد الحيايلى: كرة اليد: الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001، ص508.

-طريقة الاداء :يقف اللاعب خلف خط البدايه ممسكا بالكره يبا اللاعب في اخذ من (2-3)خطوه ثم يؤدي التصويب مع الوثب عاليا الى المربعات التي في زوايا المرمى ويكرر الاداء ثلاث مرات أي يصوب (12) كره كل ثلاثه منها الى مربع من مرعات الاربع . مع مراعاة عمد اخذ اكثر من ثلاث خطوات .

التسجيل :

-تحتسب نقطه عند دخول الكره المربع المخصص للتصويه .

-تحتسب صفرا للتصويه خارج المربع .

-لا تحتسب نتيجة التصويه التي يتحرك منها اللاعب اكثر من ثلاث خطوات .

3-6-3-مقياس الذات البدنيه

يتكون مقياس تقدير الذات البدنية من (26) ملحق(2) عبارة ، وتوجد أمام كل عبارة خمسة مستويات للإجابة هي (أبدا / نادرا - أحيانا - غالبا - دائما) إذ يقوم المختبر بوضع علامة () في الحقل الذي يراه مناسبا للإجابة التي تتوافق معه وتتراوح درجات المقياس من(1-5) والدرجة ألنهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات . وقد تم حساب معامل الثبات لمقياس من خلال إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينه بعد حوالي سبعة ايام من تطبيق الاختبار الأول .وقد كانت قيمة الاختبار (0,76) مما يدل على ان المقياس على درجه عاليه من الثبات ومن خلال جذر قيمة معامل الثبات تكون درجه صدق المقياس (0,871) وهذا بالتأكيد يدل على ان المقياس على درجه عاليه من الصدق .

3-7-الوسائل الاحصائيه

استخدم الباحث برنامج (SPSS - 16) لمعالجة البيانات 0

الباب الرابع

4-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

لأجل تحقيق أهداف البحث، قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها من خلال إجراء اختبارات البحث والجدول رقم (1) يوضح هذه القياسات .

جدول رقم (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث

المعالم احصائية القياسات المستخدمة	س-	ع
تقدير الذات البدنية	36,98	551,15
دقة التصويب	818,9	1677,1
الكفاءه البدنيه pwc170	545,742	503,129

من خلال ملاحظتنا للجدول (1) تبين لنا أن الوسط الحسابي لمفهوم تقدير الذات البدنية هو (98,36) وانحراف معياري قدره (551,15) أما الوسط الحسابي لدقة التصويب فقد كان (9,181) وانحراف معياري قدره (1,1677).

وبعد استخدام المعادله ألقانونيه الخاصه بقيمة الكفاءه البدنيه (pwc170) تبين لنا أن الوسط الحسابي لدى لاعبي كرة اليد قد بلغ (545,742) وانحراف معياري قدره (503,129) .

4-2- مناقشة النتائج.

جدول رقم (2)

يوضح قيمة الارتباط ما بين متغيرات البحث وقيمة (ر)المحتسبه والجدوليه
لأختبارات البحث

القياسات المستخدمه	تقدير الذات البدنيه	قيمة (ر)الجدوليه	أدلالة الاحصائية
الكفائه ألبدنيه pwc170	607,0	497,0	معنوي
دقة التصويب	571,0		معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (2) وما تقدم من عرض نتائج الاختبارات يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اختبار مفهوم الذات ألبدنيه واختبار الكفائه ألبدنيه لدى لاعبي كرة اليد اذ بلغت قيمة (ر) المحتسبه (607,0) وهي اكبر من أالجدوليه والتي بلغت (497,0) وعند مستوى خطأ

(05,0) وهذا يعني أن هناك ارتباط معنوي بين الاختبارين وهذا دليل على أن لاعبي كرة اليد قد أدركوا ذاتهم البدنية وفهمهم لما يتمتعون به من صفات بدنية بحيث تتماشى مع التوافق النفسي لديهم(كلما زاد تقبل الفرد لذاته زاد مستوى توافقه النفسي)(1).

ويؤكد الباحث ان مفهوم الذات البدنية هي عبارته عن امكانية فهم الفرد لقدراته البدنية بشكل ايجابي وتطابقه مع الواقع من خلال الواجبات المطلوبه منه في المواقف المختلفه وهذا ما حققه لاعبو كرة اليد من خلال لاجابه على مقياس مفهوم الذات البدنية واختبار الكفائه البدنية فلذلك ظهر الترابط المعنوي بين الاختبارين .

ويشير الباحث ايضا الى ان امكانية تحديد القدرات البدنية لذاته للفرد من خلال تحديد مستواه البدني من خلال الاستيعاب والتصور الذهني الكامل للصفات البدنية المختلفه والعمل على تطويرها بأعتبارها احد المكونات الاساسيه لتقدم الفرد الرياضي نحو الافضل .

وأيضاً يشير الجدول (2) إلى ان معامل الارتباط بين مهارة التصويب والذات البدنية قد بلغ (0,571) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدوليه وهذا يعني ان هناك ارتباط معنوي ما بين الاختبارين ويشير الباحث الى سبب تلك المعنويه نتيجة الثقة التي جاءت من الادراك والفهم الذاتي الايجابي للقدرات البدنية التي يتمتع بها اللاعب مما عكس ذلك على الواقع من خلال الاداء الجيد .

(1) جابر عبد الحميد.مصدر سبق ذكره،1986،ص446

كما يشير (kane) (الذات البدنية هي احدى الابعاد التي تلعب دورا هاما في المجال الرياضي)⁽¹⁾ وكما اشار محمد حسن الى ان اللاعب ذو المفهوم الايجابي يتصف بأن لديه ذات قوية تعمل بكفائه ويتصرف ازاء مواقف الحياة بطريقه فعاله ولديه عزمه تعبئه على مواجهة تحديات الاحياة بما فيها من مواقف المنافسه الرياضيه بنجاح مما يجعله جدير بالتقدير والاحترام وتزداد ثقته بنفسه ومثل هذا التفاعل ينتج عنه الاداء الجيد)⁽²⁾

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات

⁽¹⁾ kane.psychological aspects of physical education and sport. 2nd.London ,routledge and kajan pul,1972,p 129

⁽²⁾ محمد حسن ابو عتيبه .المنهج في علم النفس الرياضي ،القاهره ،دار المعارف ،ط5 ،1982، ص 316

من خلال نتائج البحث تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات التالية:-

1- وجود مستويات مختلفة في مفهوم تقدير الذات البدنية لدى لاعبي كرة اليد .

2- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الكفاءة البدنية وهذا يفسر ان عينة البحث يدركون ما يمتلكونه من قدرات بدنية وتطبيق ذلك في الواقع .

3-ظهر ان عينة البحث استطاعت ان تدرك قدراتها البدنية وهذا واضح من خلال استجابة العينة لمقياس الذات .

4- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين مفهوم الذات البدنية والاداء المهاري للتصويب وهذا يوضح لنا ان عينة البحث ادركوا ذاتهم البدنية وتم تسخير ذلك في خدمة الاداء المهاري .

5-2- التوصيات

استنادا إلى الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي :-

1- ضرورة اهتمام العاملين في المجال التدريب الرياضي والربط ما بين الجانب النفسي ومستوى الاداء بشكل عام وتتبع الحالات النفسية التي يمر بها اللاعب من خلال اجراء الاختبارات النفسية لهم0

2- ضرورة الاهتمام بالاعداد النفسي وخاصة تقدير الذات البدنية للاعبي كرة اليد من خلال دورات واعداد البرامج النفسيه لغرض تعزيز الثقة بقدراتهم البدنية .

3- ضرورة اعداد الكوادر التدريبية التي تضم الاختصاصي النفسي الذي يعمل على تحقيق افضل اداء ممكن

4- اجراء دراسات أخرى على مفهوم تقدير الذات الجسمي او الحركي وعلاقتها بالجانب البدني او المهاري ولمختلف الفعاليات الرياضية .

المصادر العربية والاجنبية

- * أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم، ط1: القاهرة: دار الفكر العربي، 1997 .
- * أحمد بدر. أصول البحث العلمي ومناهجه. ط2، الكويت: وكالة المطبوعات للنشر، 1968 .
- * جابر عبد الحميد. نظريات شخصيه (البناء -الدناميكيات - النمو - طرق البحث -التقويم)، دار النهضة العربية ، القاهرة، 1986 .
- * خير الدين علي عويس. دليل البحث العلمي. القاهرة: دار الفكر العربي ، 1999 .
- * علي تركي مصلاح واحمد يوسف الشمخي: تصميم اختبار لدقة التصويب ،مجلة القادسيه لعلوم التربيه الرياضيه ،م1، جامعة القادسيه ، 2002 .
- * عمار عبد ارحمن قبع. الطب الرياضي: الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر : 1989 .
- * فاطمه فوزي عبد الرحمن . مفهوم الذات وعلاقته بالمستوى الرقمي لمسابقات الميان والمضمار لتلاميذ دار المعلمات بمحافظة الاسكندريه ،رسالة ماجستير غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه للبنات بالاسكندريه ،جامعة حلوان ، 1987 .
- * محمد توفيق الولي . كرة اليد (تعلم ، تدريب ، تكنيك) ، الكويت : شركة مطابع السلام ، 1989 .
- * محمد حسن ابو عتيبه . المنهج في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ط5 1982،
- * محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : الاختبارات المهاريه والنفسيه في المجال الرياضي، ط1، القاهرة: مؤسسة روز اليوسف، 1989.
- * محمد علي القط. وظائف الاعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي. ط1، القاهرة: دار

الفكر العربي، 1999

* منير جرجس . كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهاري) ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2004 .

* هانز جيرت شتاين - ادجار فيدر هوف: كرة اليد، (ترجمة) كمال عبد الحميد، مصر: دار المعارف ، 1977 .

*kane.psychological aspects of physical education and sport. 2nd
.London ,routledge and kajan pul,1972, p 129

* FPX L.E. AND OTHERS : THE PHYSIOLOGICAL BASIC OF PHYSICAL EDUCATION AND ATHLETICS 4TH ED . : LONDON , SAUNDR COLLEGE PUB

ملحق (1)

فريق العمل المساعد الذي استعان به الباحث في اجراء البحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
---	-------	--------------	----------	------------

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1-	محمد ماجد محمد	م.م	كرة اليد	كلية التربية الرياضية/جامعة ميسان
2-	ماجد محمد مساعد	بكالوريوس	كرة اليد	كلية التربية الرياضية/جامعة ميسان
3-	مناضل عادل حسين	بكالوريوس	-	مديرية تربية ميسان