

## تقدير الذات البدنية وعلاقتها بمستوى أداء مهارتي الإرسال من أسفل والضرب الساحق في الكرة الطائرة

محمود حسين يعقوب، نزار "محمد خير" الويسي، حسن جمال العوران \*

### ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى تقدير الذات البدنية وعلاقتها بمستوى أداء مهارتي الإرسال من أسفل والضرب الساحق في الكرة الطائرة. استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة من (85) طالباً وطالبة، ممن سجلوا في مساق الكرة الطائرة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2016/2017 م)، تم اختيارهم بالطريقة العمدية. تم استخدام مقياس تقدير الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة والذي أعده علاوي وآخرون (1998) لقياس مستوى تقدير الذات البدنية، واختبارات الأداء المهاري لقياس فاعلية مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة. تم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والتكرارات، والنسب المئوية، واختبار (t) للعينات المستقلة، ومعاملات الارتباط (Pearson Correlation). أظهرت النتائج بأن مستوى تقدير الذات البدنية جاء بدرجة متوسطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات البدنية وفاعلية الأداء المهاري (مهارتي الإرسال والضرب الساحق) لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك. وأوصى الباحثون بالاهتمام بتحسين وتنمية مفهوم الذات البدنية الإيجابي لدى طلبة التربية الرياضية، وإجراء اختبارات بدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة الكرة الطائرة لزيادة وعي الطلبة بذاتهم البدنية ومواطن القوة والضعف فيها.

الكلمات الدالة: محمود حسين يعقوب، نزار "محمد خير" الويسي، حسن جمال العوران.

### المقدمة

تهدف العملية التعليمية إلى خلق توازن بين متطلبات العملية التعليمية، والنشاط الرياضي الممارس، وإمكانات الرياضي البدنية والمهارية وال نفسية، وهذا لا يكون إلا من خلال الفهم الصحيح لإمكانات الرياضي وقدراته البدنية، وإعطاء الفرصة للاستفادة من القدرات البدنية المعنية بالمهارات المراد تعلمها وإتقانها، حيث تتميز لعبة الكرة الطائرة بمواقف خاصة، ومهارات تحتاج إلى قدرات بدنية مختلفة عن بعضها البعض يتوجب على الرياضي امتلاكها، هذا بالإضافة إلى قدرة الرياضي على التقدير الصحيح لقدراته البدنية وارتباطها بخصائص المهارة المراد تعلمها وإتقانها، من أجل استخدام هذه القدرات والطاقات التي يتمتع بها في تحسين أدائه المهاري وإتقانه لهذه المهارات.

ويشير أمبارك (2015) إلى أن إدارة العملية التعليمية تتم من خلال توجيه الخبرات العملية للمتعلمين من قبل المدرس بالشكل الذي يؤدي إلى تطوير قدراتهم وإمكاناتهم، حيث أن لكل موقف تعليمي ظرفاً معيناً، ولكل متعلم قدرات خاصة سواء بدنية أو مهارية، وإنه يجب التأكيد على إيجابية المتعلم في العملية التعليمية.

ويرى (Röthlin et al, 2016) أن علماء النفس الرياضي يحاولون تعليم أو تحسين المهارات النفسية للرياضيين، والذي يعمل على تعزيز السلوك الرياضي المرتبط بالإداء، وأن التدخل والتدريب على المهارات النفسية يكون لزيادة وتحسين الأداء الرياضي للوصول إلى الأداء الرياضي الأمثل، ولا يكفي أن نعمل على إثارة دافعية الرياضي للأداء بشكل أفضل أو الاهتمام بتركيز الانتباه، بل يجب العمل على التخلص من النواحي النفسية السلبية كالقلق وشعور الرياضي السلبي نحو ذاته للوصول إلى أفضل أداء رياضي له.

ويشير قمص وعبد الباسط (2014) إلى أن الرياضي يحاول إثبات ذاته البدنية أمام أقرانه من خلال قدراته في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وهو إحساس إيجابي يستثمره الرياضي في تحقيق توافقه النفسي وإدراكه الإيجابي نحو ذاته، فالقدرة

\* مدرب كرة الطائرة عمادة شؤون الطلبة، جامعة اليرموك؛ وكلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك. وكلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن. تاريخ استلام البحث 2017/10/6، وتاريخ قبوله 2018/7/25.

على ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها تعمل على الرفع من ثقة الرياضي بنفسه، وامتلاكه تصور مناسب لذاته البدنية. ويشير (Chase et al 1994) إلى أنه يمكن مساعدة الرياضي في تحسين الأداء الرياضي من خلال تعرف حالة الرياضي التي نستدل عليها من خلال العوامل المرتبطة بالخوف أو عدم الثقة بالذات البدنية والاستعداد للأداء الرياضي، هذا بالإضافة إلى فكرة الرياضي عن قدراته البدنية كالقوة ونواحي اللياقة البدنية المرتبطة بالنشاط المراد ممارسته، وإن هذه المعلومات تعد ذات أهمية فيما يتعلق بالنشاط الرياضي الذي يريد الرياضي ممارسته أكثر من فكرة الرياضي عن قدراته البدنية. ويتفق بلوبل (2009) وراتب (2004) في أن كفاءة اللاعب البدنية والمستوى الرياضي الذي يقدمه يعتبر من العوامل المهمة، وأن الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية يدعم كل منهما الآخر، فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية يعني أن لديه ثقة زائفة، وبالتالي تؤثر في تحقيق المستوى المطلوب من الذات البدنية التي تلائمها وتساعد في تحقيق أو مواصلة الانجازات الرياضية التي يرنو إليها.

ويرى كل من (Vealey 1986) وحمد (2012) أن الحالة البدنية الجيدة تعد أحد طرائق تطوير الثقة بالنفس، حيث أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل، لذا فإن الحالة البدنية الجيدة تعمل على دعم الحالة النفسية، مما يسهم في زيادة الثقة بالنفس، حيث أن اقتناع الرياضي بذاته هو مفتاح الدافعية، باعتبار أن الثقة بالنفس بمثابة التعبير عن قيمة الذات.

إن المجال البدني هو أحد المجالات المهمة التي يستخدمها الرياضيون في تقييم ذاتهم خاصة عند الناشئين، حيث أن تقديرهم لذاتهم يمثل عامل مهم في إيجابيتهم سواء في التدريب أو المنافسات. وبهذا الصدد يرى المخادمة (2017) أن مفهوم تقدير الذات الذي يشير إلى تقييم الرياضي لذاته وقدراته لا يقل أهمية عن مفهوم الثقة بالنفس، وهو بمثابة البوابة الرئيسية لكافة أنواع النجاح التي يسعى إليها اللاعب، وأن تقدير الرياضي الإيجابي لنفسه يعزز من قدراته وإمكاناته، بينما تقدير الرياضي لنفسه بصورة سلبية قد ينال من قدراته وثقته بنفسه.

إن الذات البدنية تكون من خلال إدراك الرياضي لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية المتعلقة في لعبة الكرة الطائرة، وتعزز هذه الصفة من خلال إدراك الرياضي لقدراته وإمكاناته البدنية في فترات التدريب المختلفة، حيث يكون لدى الرياضي تصورات حول إمكاناته البدنية من قوة وسرعة ورشاقة ومرونة وباقي متطلبات القدرات البدنية المتعلقة بلعبة الكرة الطائرة، مما تؤثر في تقدير الرياضي لذاته البدنية ومستوى كفاءته إيجابياً أو سلباً (السعدي وأخرون، 2005).

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتميز بتنوع مهاراتها، وحاجتها إلى قدرات بدنية، ومهارية، ونفسية تتناسب مع متطلبات واحتياجات اللعبة، حيث تعتمد على مهارات أساسية تتطلب توافر المهارات النفسية كما البدنية والمهارية حتى يتمكن ممارسيها من تنفيذ المهام التي تتطلبها طبيعة اللعبة.

ويشير زغول والسيد (2001) أن ما يميز لعبة الكرة الطائرة عن غيرها من الألعاب المشابهة، اعتمادها على القدرات العقلية والمهارات النفسية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية، وأن كل حركات ومهارات الكرة الطائرة تتطلب من الرياضي أن يوفق بين جهازيه العصبي والعقلي، وأن يحلل مواقف اللعب. كما ويشير رباحه (2016) أن الكرة الطائرة تتميز عن غيرها من الرياضات الجماعية بمهاراتها المغلقة والمفتوحة، وتنوع مهاراتها. وهذا ما يؤكد حسانين وعبد المنعم (1997) بأنه يوجد ارتباطاً قوياً بين الحالة النفسية وتحسن الأداء المهاري، وأن مهارات الكرة الطائرة ترتبط بالعديد من المدركات التي يمكن تنميتها وتطويرها في أثناء عملية التعليم.

#### مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحثون كمدرسين ومدرسين ولاعبين في الكرة الطائرة، ومن خلال الاطلاع على المراجع العلمية المعنية بالتدريب الرياضي، لاحظوا أن بعض المدرسين لا يهتمون كثيراً بالجانب النفسي، والذي يمكن أن يكون له دور في تحسين قدرة الطلبة في تعلم وإتقان مهارات الكرة الطائرة، مع العلم أن الكرة الطائرة من الألعاب التي تعتمد على النواحي النفسية والعقلية بقدر ما تحتاج إلى الجوانب البدنية والمهارية.

كما لاحظوا أن هناك قصور في قدرة الطلبة في تقدير ذاتهم البدنية، والذي ينعكس على أداءهم المهاري وقدرتهم في تعلم وتحسين أدائهم في بعض مهارات الكرة الطائرة وإتقانها، وخاصة أن تقدير الذات البدنية يعتبر من أهم العوامل المؤثرة في سلوك الرياضي وثقة الرياضي بنفسه سواء إيجابياً أو سلباً. وهو ما أشار إليه (راتب، 2000) أن الثقة بالنفس عامل مهم يرتبط بتقدير الذات، وهو نتاج لتقدير الفرد لذاته.

لذا ارتأى الباحثون إجراء دراسة تتناول تأثير تقدير الذات البدنية وعلاقتها بمستوى أداء مهارتي الإرسال من أسفل والضرب

الساحق في الكرة الطائرة لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك.  
أهمية الدراسة

تحدد أهمية الدراسة على النحو الآتي:

1. إن هذه الدراسة تهتم بالجانب النفسي لطلبة التربية الرياضية المسجلين في مساق الكرة الطائرة، التي يمكن أن يكون لها دور في تحسين الأداء المهاري لديهم، وإيجابية الطالب نحو تقديره لذاته البدنية.
2. تكتسب هذه الدراسة أهمية كونها تسعى إلى إبراز أهمية الجانب النفسي، وفي مقدمتها تقدير الذات الذي يجب على الرياضيين أخذه بعين الاعتبار لتحسين أو مواصلة إنجازاتهم الرياضية.
3. محاولة الكشف عن مهارات الرياضيين النفسية، ومواطن القوة والضعف فيها، التي يمكن أن تساعد الرياضيين على بذل المزيد من الجهد واستغلال قدراتهم البدنية بالشكل الأمثل.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك
2. العلاقة بين تقدير الذات البدنية ومستوى أداء مهارتي الارسال من أسفل والضرب الساحق لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك.

تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك؟
2. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  بين تقدير الذات البدنية ومستوى أداء مهارتي الارسال من أسفل والضرب الساحق لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك؟

محددات الدراسة:

- المحددات المكانية: صالة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
- المحددات الزمنية: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الثاني للعام الدراسي 2016/2017 م.
- المحددات البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على طلبة مساق الكرة الطائرة المسجلين في الفصل الثاني للعام الدراسي 2016/2017 م في جامعة اليرموك.

مصطلحات الدراسة:

تقدير الذات البدنية: هو "تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة نشاط رياضي معين" (علاوي، 1998).

الأداء المهاري: هو "الدرجة التي يصل إليها الطالب في السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس، على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسبابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الطالب لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد". (كامل، 2010)

الكرة الطائرة: هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية، يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية، والهدف من اللعبة هو إرسال الكرة فوق الشبكة إلى ملعب المنافس، ولكل فريق ثلاثة محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. (FIVB, 2012)

الدراسات السابقة

أجرى سحاسي (2016) دراسة مقارنة هدفت التعرف إلى مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على إقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ لدى الممارسين والغير ممارسين لهذه الرياضة. استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من (400) طالب من الذكور، قسموا إلى مجموعتين (200) طالب من الممارسين لرياضة بناء الأجسام، و(200) طالب من غير الممارسين. استخدم مقياس الذات البدنية لجمع المعلومات، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام لديهم مفهوم إيجابي عن ذاتهم البدنية بعكس الغير ممارسين لهذه الرياضة، حيث تبين أن مفهومهم لذاتهم البدنية يتميز بالسلبية.

قام Davies & Collins (2015) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين المشاركة في المسابقات ومستوى تقدير الذات العام، ومستوى تقدير الذات البدني لدى لاعبات الفروسية. استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة من (239) لاعبة تتراوح

أعمارهم من (12-20) سنة، وتم استخدام مقياس تقدير الذات (PSDQ)، ونسخة معدلة من النشاط الرياضي لجمع البيانات. أظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات العام ومستوى تقدير الذات البدني تأثرا بشكل كبير بعمر اللاعبين من (15-17) سنة، وتأثر النشاط البدني بشكل كبير بالانضباط، وخلصت الدراسة إلى أن رياضة الفروسية يمكن أن تسهم في رفع مستوى تقدير الذات العام والبدني للاعبين، وأوصت الدراسة بضرورة التركيز على التنمية النفسية والاجتماعية في اتحاد الفروسية البريطاني. أجرى قحمص ومزار (2014) دراسة هدفت التعرف إلى أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة). استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة من (80) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، استخدم الباحث مقياس الذات البدني لجمع بيانات الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى أن تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لطلبة الطور المتوسط كان معنوياً، وأوصت الدراسة بتكثيف الأنشطة البدنية لما لها من دور في رفع مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة هذه الفئة العمرية.

قام (2013) Gholap & Mahida بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير الجنس والعمر على مفهوم الذات لدى لاعبي جامعة سوراشترا للكرة الطائرة. استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة من (200) لاعب ولاعبة قسموا إلى مجموعتين (100 ذكور و100 إناث) أعمارهم من (18-25) سنة، وتم استخدام مقياس (Deshpande) المكون من (60) فقرة لقياس مستوى تقدير الذات. أظهرت الدراسة أن مفهوم تقدير الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة الذكور كان أكثر إيجابية من الإناث، وأن مفهوم الذات لدى اللاعبيين من عمر (22-25) سنة كان أكثر إيجابية من اللاعبيين في عمر (18-21).

أجرى (2013) Senejohnny & Hadiyan دراسة هدفت إلى مقارنة علاقة الذات البدنية بالإنجاز الأكاديمي بين طالبات كلية التربية الرياضية والطالبات من التخصصات الأخرى. استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة عشوائية من (100) طالبة قسمت إلى مجموعتين (طالبات التربية الرياضية، وطالبات من التخصصات الأخرى). حيث تم استخدام مقياس (PSDQ) للذات البدنية وعلامات الطالبات في التحصيل الأكاديمي لجمع البيانات. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات العام بين طالبات التربية الرياضية والطالبات من التخصصات الأخرى، بينما كان إيجابياً في تقدير الذات البدنية، وعدم وجود اختلافات بين طالبات كلية التربية وطالبات باقي التخصصات في الإنجاز الأكاديمي، عزاه الباحثان إلى أن الطالبات يعوضون عدم القدرة على تقدير الذات البدنية بالبيئة التي توفرها الجامعة للإنجاز الأكاديمي.

قام العنزي (2012) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الذات المهارية ومفهومي الذات البدنية والجسمية لدى لاعبي كرة اليد في مدينة الموصل، استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من (19) لاعب من نادي الفتوة العراقي. تم استخدام مقياس الذات المهارية لكرة اليد ومقياس تقدير الذات البدنية والجسمية لجمع البيانات. واستنتج الباحث أن هناك علاقة إيجابية بين الذات المهارية ومستوى الذات البدنية، وأن العلاقة بين الذات المهارية والذات الجسمية إيجابية أيضاً، وأوصى الباحث بضرورة تدعيم مفهوم كل من الذات المهارية والبدنية والجسمية لدى لاعبي كرة اليد من خلال الإعداد النفسي المرافق للإعداد البدني والمهاري والخططي.

قام محمد (2010) بدراسة هدفت التعرف إلى تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي على عينة من بعض فرق أندية الدرجة الممتازة في دولة العراق فئة المتقدمين بالكرة الطائرة. استخدم الباحث مقياس تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني، فضلاً عن تحليل مباريات عينة الدراسة لمعرفة نسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب. أظهرت النتائج أن العلاقة كانت غير معنوية بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك تباين في قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ونسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب.

أجرى بلبول (2009) دراسة بهدف التعرف إلى اتجاهات بعض الأنماط الجسمية نحو إدراك الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية، استخدم المنهج الوصفي المسحي على عينة من (32) طالب من الذكور، واستخدمت الدراسة مقياس الاتجاهات نحو الذات البدنية لكينيث فوكس (Fox, 1990) لجمع البيانات. وتوصلت الدراسة أن الذين يملكون نمط جسمي سمين كانت اتجاهاتهم سلبية نحو ذاتهم البدنية والحالة البدنية ومحور الكفاءة الرياضية ما عدا محور إدراك القدرة البدنية، وأوصت الدراسة بالتنمية الشاملة والمتوازنة لمكونات الأداء الحركي.

قام حسن (2005) بدراسة هدفت التعرف إلى تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة بالمنهج الوصفي على عينة قوامها (12) لاعباً من منتخب محافظة ديالى في العراق، تم

استخدام مقياس تقدير الذات البدنية والمهارية للكرة الطائرة واختبارات دقة مهارات الكرة الطائرة لجمع البيانات. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية مع مهارات الإرسال والضرب الساحق، وعلاقة ضعيفة بين مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية مع مهارة الإعداد، وأوصت الدراسة بضرورة زيادة اهتمام المدربين بالجوانب النفسية ومشاركة المختص النفسي في إعداد البرامج التدريبية المناسبة للرياضيين.

#### التعليق على الدراسات السابقة

أسهمت الدراسات السابقة في مساعدة الباحثون في تحديد الإطار العام للدراسة والخطوات المتبعة في إجراءات الدراسة، وصياغة أهداف وفرضيات الدراسة، واختيار المنهج المناسب لطبيعة إجراء الدراسة، وتحديد الوسائل والأدوات في جمع البيانات المناسبة لطبيعة الدراسة، بالإضافة إلى الاستفادة من مناقشة وتفسير النتائج.

ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة

تتميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في المتغيرات التي تم تناولها، حيث أنها أهتمت بالجانب النفسي لطلبة كلية التربية الرياضية المشاركين في مساق الكرة الطائرة، بالإضافة إلى أن معظم الدراسات ركزت على اللاعبين وليس الطلبة.

#### إجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة هذه الدراسة.

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجلين في مساق الكرة الطائرة في الفصل الثاني للعام الدراسي 2016/2017 م، والبالغ عددهم (118) طالباً.

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (85) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجلين في مساق تعليم الكرة الطائرة للفصل الثاني للعام الدراسي 2016/2017 م، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، وبلغت نسبة العينة (72%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الشخصية.

الجدول رقم (1) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الشخصية.

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	48	56.5%
	أنثى	37	43.5%
	المجموع	85	100.0%
السنة الدراسية	أولى	24	28.2%
	ثانية	24	28.2%
	ثالثة	29	34.1%
	رابعة فما فوق	8	9.4%
	المجموع	85	100.0%
صفة القبول	تتافس	52	61.2%
	تفوق رياضي	11	12.9%
	موازي	22	25.9%
	المجموع	85	100.0%

#### أدوات جمع البيانات

• قام الباحثون بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة لجمع البيانات الخاصة بالدراسة مثل دراسة المخادمة (2017)، قحمص وعبد الباسط (2014)، سحساحي (2016)، بلبول (2009)، حسن (2005)، Röthlin et al. (2008). مقياس تقدير الذات البدنية للاعبين الكرة الطائرة: استخدم الباحثون مقياس تقدير الذات البدنية للاعبين الكرة الطائرة الذي أعده محمد علاوي وعصام الهلالي وتيمور راغب والمكون من (26) فقرة، وتكونت الإجابة من خمسة بدائل هي (أبدأ، نادراً،

أحياناً، غالباً، دائماً)، وكانت الدرجة القصوى للمقياس (130) درجة، والدرجة الدنيا (26) درجة، وكلما اقتربت درجة الفرد من الدرجة القصوى دل ذلك على مستوى تقدير عالي لذاته البدنية (علاوي وآخرون، 1998).

**تصحيح المقياس:** يتكون المقياس من (15) عبارة إيجابية و (11) عبارة سلبية، وأرقام العبارات كالتالي: العبارات الإيجابية (26.25.22.21.19.17.16.14.13.11.10.8.6.5.1).

والعبارات السلبية (24.23.20.18.15.12.9.7.4.3.2).

#### أوزان العبارات الإيجابية:

- (5) درجات عند الإجابة دائماً.
- (4) درجات عند الإجابة غالباً.
- (3) درجات عند الإجابة أحياناً.
- (2) درجتان عند الإجابة نادراً.
- (1) درجة واحدة عند الإجابة أبداً.

#### أوزان العبارات السلبية:

- (1) درجة واحدة عند الإجابة دائماً.
- (2) درجتان عند الإجابة غالباً.
- (3) درجات عند الإجابة أحياناً.
- (4) درجات عند الإجابة نادراً.
- (5) درجات عند الإجابة أبداً.

ويتضمن المقياس (26) عبارة كالتالي:

(4) عبارات لكل من صفات: الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية.

(3) عبارات لكل من صفات: تحمل القوة والتحمل الدوري التنفسي.

(2) عبارة لكل من صفات: المرونة وسرعة الاستجابة والتوازن.

(1) عبارة لكل من صفات: القوة العظمى وسرعة الانتقال.

يتم تصحيح المقياس من خلال استخدام خمسة بدائل للفقرات الإيجابية والسلبية، إذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات الإيجابية، وتعطى أوزان الدرجات للبدائل (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات السلبية، والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع جميع العبارات الإيجابية والسلبية (26)، والحد الأقصى لدرجات المقياس (130) درجة، وكلما زاد اقترب الفرد من هذا الحد دل على تقديره الإيجابي لذاته البدنية. والملحق (1) يوضح أداة الدراسة.

• **اختبارات الأداء المهاري في الكرة الطائرة:** تم استخدام مجموعة من الاختبارات المختارة من المصادر والمراجع العلمية مثل: فرج (2004)، وإبراهيم (2001)، وحسانين وعبدالمنعم (1997)، لقياس فاعلية الأداء المهاري لمهارات لعبة الكرة الطائرة التالية: (الإرسال، الضرب الساحق)، والملحق (2) يوضح اختبارات الدراسة.

#### المعاملات العلمية لأدوات الدراسة

##### صدق أداة الدراسة:

للتأكد من صدق أدوات الدراسة قام الباحثون بإجراء صدق المحتوى، حيث تم عرض أدوات الدراسة على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والكفاءة من أعضاء الهيئات التدريسية في كليات التربية الرياضية، وذلك للحكم على مدى مناسبة المقياس والاختبارات وطبيعة الدراسة والعينة. والملحق رقم (3) يبين أسماء السادة المحكمين.

##### ثبات أدوات الدراسة:

##### • ثبات مقياس تقدير الذات البدنية:

تم توزيع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (10) طلاب، ثم تم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا ( Chronbach Alpha) على مقياس مفهوم الذات البدني، حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0.88)، وهي قيمة مرتفعة ومقبولة لأغراض التطبيق أيضاً؛ إذ أشارت معظم الدراسات إلى أن نسبة قبول معامل الثبات (0.60) (Amir & Sonderpandian, 2002).

• ثبات اختبارات مهارات الكرة الطائرة

والجدول رقم (2) يبين تقدير ثبات اختبارات الأداء المهاري بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=10)

جدول (2) تقدير درجة الثبات للمتغيرات المهارية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الاستطلاعية

المتغيرات	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
فاعلية الإرسال	0.750	0.00
فاعلية الضرب الساحق	0.77	0.00

يبين الجدول نتائج تقدير ثبات اختبار اختبارات الأداء المهاري بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية، ويبين الجدول أن قيمة ثبات اختبار فاعلية الإرسال قد بلغت (0.75) بمستوى دلالة (0.00)، كما بلغت قيمة معامل الثبات لفاعلية الضرب الساحق (0.77) بمستوى دلالة (0.00)، وهذه يدل على ثبات الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية على (10) طلاب من طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين في مساق تعليم الكرة الطائرة من خارج عينة الدراسة، حيث تم توزيع الاستبانة وتطبيق الاختبارات في يوم الأحد بتاريخ 2017/4/2 م، ثم إعادة تطبيق الاختبارات في يوم الثلاثاء بتاريخ 2017/4/11 م بهدف التعرف إلى:

- الكشف عن المشكلات والصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثين عند إجراء هذه الاختبارات.
- الوقت اللازم لإجراء الاختبارات لكل طالب.
- قدرة الطلبة على أداء هذه الاختبارات وتنفيذها.
- التأكد من صلاحية الأدوات الرياضية المستخدمة في الاختبارات.
- تنظيم وتنسيق سير إجراء الاختبارات.
- ثبات الاختبارات في قياس ما صممت لأجله.

الإجراءات الإدارية والتنظيمية التي اتبعها الباحثون لتحقيق أهداف الدراسة:

1. الحصول على كتاب تسهيل مهمة لمخاطبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك وأخذ الموافقات الضرورية لتسهيل إجراء الدراسة.
2. تحديد أفراد مجتمع الدراسة وعينتها، وذلك بالرجوع إلى السجلات الرسمية لكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك/ دائرة القبول والتسجيل.
3. التنسيق مع مدرسي مساق تعليم الكرة الطائرة والمساعدين، وتم تعريف المدرسين والمساعدين والعينة على طريقة إجراء الاختبارات، وكيفية توزيع الاستبانة، (أسماء المدرسين والمساعدين الملحق رقم (4)).
4. تم توزيع الاستبانة بداية المحاضرة، وتم جمعها مباشرة قبل البدء في إجراء اختبارات الدراسة.
5. تم إجراء الدراسة في الصالة الرياضية لكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

القياسات واختبارات الدراسة

تم توزيع الاستبانة وإجراء الاختبارات للدراسة في يومي 23-25/ 2017/4 م، حيث احتاج الباحثون إلى يومين (محاضرتين) لاستكمال جمع البيانات. حيث تم توزيع الاستبانة بداية المحاضرة الأولى لجميع أفراد العينة، ثم البدء بالاختبارات قيد الدراسة واستكمالها في المحاضرة اللاحقة.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:

- مستوى تقدير الذات البدنية قيد الدراسة.

**المتغير التابع:**

- مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة (مهارة الإرسال، مهارة الضرب الساحق).

**المعالجات الإحصائية:**

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لحساب:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرار والنسب المئوية.
- اختبار (T.test) للعينات المستقلة.
- معادلة كرونباخ ألفا (Chronbach Alpha)
- معاملات الارتباط (Pearson Correlation)

**عرض النتائج**

فيما يلي عرض نتائج الدراسة التي هدفت للتعرف إلى مستوى تقدير الذات البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك، وسيتم ذلك وفقاً لما تناولته من تساؤلات.

- **أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:** ما مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك؟ للإجابة عن هذه السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع فقرات مقياس تقدير الذات البدنية والمقياس ككل، والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع فقرات مقياس تقدير الذات البدنية والمقياس ككل**

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	4	أشعر بضعف في عضلات الرجلين	3.82	1.13	مرتفع
2	6	أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعاً لتغيرات مواقف اللعب	3.75	1.11	مرتفع
3	5	أنا لاعب سريع الحركة	3.71	1.07	مرتفع
4	16	اتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب	3.69	1.11	مرتفع
5	8	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد	3.65	1.22	متوسط
6	9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني	3.53	1.17	متوسط
7	3	لا أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة	3.49	1.11	متوسط
8	10	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة تبعاً لمتغيرات اللعب	3.46	1.05	متوسط
9	7	أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لأني لا أشعر بالتعب	3.44	1.15	متوسط
10	19	أتميز بخفة الحركة	3.41	1.13	متوسط
11	21	أستطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الحركة	3.40	1.08	متوسط
12	11	أؤدي معظم المهارات بسرعة	3.35	1.13	متوسط
13	2	عندما اتدرب بالأثقال لا أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات	3.34	1.15	متوسط
14	17	عندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسمي لامتنعاص الصدمة حتى لا أصاب	3.33	1.08	متوسط
15	26	أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا اسقط.	3.25	1.07	متوسط
16	24	بطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي	3.24	1.11	متوسط
17	1	أستطيع الوثب عالياً لارتفاع كبير.	3.21	1.08	متوسط
18	14	أسبق معظم زملائي في العدو	3.12	1.18	متوسط
19	12	هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة	3.11	1.09	متوسط
20	23	لا أتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط	3.05	1.08	متوسط
21	25	أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد	3.04	1.16	متوسط

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
22	20	أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع	2.94	1.21	متوسط
23	13	استطيع أن أتدرب بالأثقال لمدة طويلة	2.89	1.25	متوسط
24	18	في المباريات أشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لانقطاع أنفاسي	2.76	1.20	متوسط
25	22	أشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الأثقال التي تتسم بالسرعة	2.73	1.20	متوسط
26	15	عندما اتدرب بالأثقال أشعر بالتعب السريع	2.64	1.04	متوسط
<b>المقياس ككل</b>			3.28	0.39	متوسط

يظهر من الجدول رقم (3) أن مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك بشكل عام جاء متوسطاً، كما أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة عن فقرات المقياس تراوحت ما بين (2.64-3.82)، حصلت (4) فقرات منها على درجة تقييم مرتفعة؛ إذ تراوحت المتوسطات الحسابية لهذه الفقرات ما بين (3.69-3.82) حصلت الفقرة رقم (4) ونصها: أشعر بضعف في عضلات الرجلين، على أعلى المتوسطات الحسابية ضمن هذه الفئة، بينما حصلت الفقرة رقم (16) ونصها: اتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب، على أدنى المتوسطات الحسابية ضمن هذه الفئة، في حين حصلت باقي الفقرات على درجة تقييم متوسطة وتراوحت المتوسطات الحسابية لهذه الفقرات ما بين (2.64-3.65) حصلت الفقرة رقم (8) ونصها: يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد على أعلى المتوسطات الحسابية ضمن هذه الفئة، بينما حصلت الفقرة رقم (15) ونصها: عندما اتدرب بالأثقال أشعر بالتعب السريع على أدنى المتوسطات الحسابية ضمن هذه الفئة وضمن المقياس ككل.

ويرى الباحثون أن توجه الطلبة نحو تقدير مستوى الذات البدنية كان من ناحية حالتهم البدنية والامكانيات البدنية التي يتمتعون بها من وجهة نظرهم، وليس القدرات البدنية التي لها تأثير على مستوى الأداء المهاري للمهارات المعنية بالبحث، وهذا ما يؤكد علاوي (1999) بأن تقدير الذات يكون بوعي الرياضي بالميزات والمحاسن التي يمتلكها ويتمتع بها من وجهة نظره، وهو ما أشار له طلفاح ويعقوب (2017) بأن الطلبة يرون أن القدرة على ممارسة الأنشطة البدنية لا تقتصر على ذوي المهارات العالية فقط، لذا نرى بأن الطلبة كانت لديهم تصورات إيجابية بالنسبة لعنصر السرعة وهو ما أظهرته نتائج الفقرات رقم (6،5،16) التي حصلت على درجة تقييم مرتفعة، بعكس مستوى تقدير الذات لباقي عناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة التي جاءت درجة تقييم فقراتها بدرجة متوسطة، وحصلت الفقرة رقم (4) ونصها: أشعر بضعف في عضلات الرجلين على درجة تقييم مرتفعة. ويعزو الباحثون تقييم الطلبة لذاتهم البدنية بدرجة متوسطة تبعاً لخصائص الطلبة المشاركين في البحث حيث أن نسبة الإناث كانت (43.5%) من العينة مما أسهم في أن يكون تقدير الطلبة لذاتهم في عنصر القوة أقل من السرعة، وهذا ما أظهرته نتائج الفقرة رقم (15) ونصها: عندما اتدرب بالأثقال أشعر بالتعب السريع، حيث حصلت على أدنى المتوسطات الحسابية ضمن هذه الفئة وضمن المقياس ككل. وهذا ما أكده Gholap & Mahida (2013) بأن مفهوم تقدير الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة الذكور أكثر إيجابية من الإناث، وهنا يجدر الإشارة أنه ليس لكل رياضة متطلبات بدنية خاصة لممارستها؛ بل إن كل مهاره من المهارات لها متطلباتها البدنية الخاصة بها فالإرسال والضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة يحتاج إلى القوة والقدرة بشكل أكبر من القدرات البدنية الأخرى، وهذا يتفق مع ما أشار له عبد الغفور وآخرون (2012) بأن الإرسال والضرب الساحق في الكرة الطائرة يتطلب تمتع الرياضيين بالقوة الانفجارية للذراعين والرجلين، كما ويتعارض هذا الطرح مع ما أشار له الأطرش (2016) بأن الطلاب والطالبات لديهم نفس الاهتمام في مجال النشاط الرياضي، ولديهم كذلك نفس المعلومات والمعارف والخبرات المتعلقة بتأثير النشاط البدني. كما يجدر الإشارة إلى أن أعلى نسبة من الطلبة كانوا من طلبة السنة الدراسية الثالثة وبنسبة (34.1%)، أي أن الطلبة لديهم تصور عن قدراتهم البدنية والحركية ومواطن القوة والضعف في عناصر اللياقة البدنية التي يتميزون بها من خلال ممارستهم للمواد العملية الأخرى خلال فترة الدراسة.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من قحمص ومزار (2014)، والعنزي (2012)، ومحمد (2010)، وحسن (2005)، وتعارضت مع دراسة بلبول (2009)، حيث كانت اتجاهاتهم سلبية نحو ذاتهم البدنية والحالة البدنية ومحور الكفاءة الرياضية.

- **ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:** هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين تقدير الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك؟  
للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معاملات الارتباط (Pearson Correlation) بين أداء الطلبة على مقياس تقدير الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك، الجدول رقم (4) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (4) معاملات الارتباط (Pearson Correlation) بين أداء الطلبة على مقياس تقدير الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك**

الأداء المهاري	معامل الارتباط	تقدير الذات البدنية
الاختبار الأول:	0.04	
فاعلية الإرسال	0.71	
الاختبار الثاني:	0.10	
الضرب الساحق	0.32	

يظهر من الجدول رقم (4) عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين تقدير الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك، حيث كانت قيمة معاملات الارتباط غير دالة إحصائياً. ويعزو الباحثون ذلك إلى متطلبات أداء مهاري الإرسال والضرب الساحق، حيث أن كل من المهارتين تحتاج إلى القدرة العضلية والقوة الانفجارية، وأن مثل هذه المهارات تحتاج إلى قدرات بدنية خاصة قد لا يدركها الطالب عند تقديره لذاته البدنية، حيث يشير شحاتة (2011) إلى أن نجاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي للأداء المهاري المطلوب يكون من خلال محاكاة الأداء المهاري كماً ونوعاً وتوقيتاً، وإدراك صفة الخصوصية للأداء المهاري في المهارات المعنية. وهذا ما أكده تاج الدين (2017) عندما أشار إلى التغيير في ديناميكية الذات البدنية واختلاف الأداء المهاري للاعبين بفعل انخفاض أو ارتفاع المستوى البدني وعدم ثبات الصفات البدنية، وخاصة أن الطلبة الذين قبلوا على أساس التفوق الرياضي ممن يتمتعون بقدرات بدنية جيدة لم تتجاوز نسبة (12.9%).

ويرى الباحثون أن اختلاف مهارات الكرة الطائرة تتطلب قدرات بدنية ومهارات حركية متنوعة تختلف عن بعضها البعض، وكل مهارة من المهارات من تتطلب عناصر لياقة بدنية تختلف تبعاً لاحتياجاتها ومتطلبات الأداء التكنيكي لها، وأن تقدير الطلبة لذاتهم البدنية جاء بدرجة متوسطة لأنهم يتوقعون أن تفي قدراتهم البدنية بمتطلبات تعلم مهاري الإرسال والضرب الساحق مع إنهم يفقدون للقدرات البدنية التي تتناسب مع أداء هذه المهارات، حيث تشير نسبة فاعلية الإرسال من أسفل كانت (45%)، ونسبة فاعلية الضرب الساحق (41%)، وهو ما أشار إليه عبد الغفور وآخرون (2012) بأن لعبة الكرة الطائرة تحتاج إلى الاهتمام والتركيز على تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، حيث أن الضرب الساحق يحتاج إلى قوة انفجارية في الرجلين والذراعين، والإرسال يحتاج إلى قوة انفجارية في الذراعين، بينما الإرسال الساحق يحتاج إلى القوة الانفجارية في كليهما.

اتفقت معظم الدراسات على أن معظم الرياضيين لديهم مفهوم إيجابي عن ذاتهم البدنية مثل دراسة سحساحي (2016)، وقميص ومزار (2014)، و (Senejohnny & Hadiyan, 2013)، والعززي (2012)، وحسن (2005)، واتفقت دراسة محمد (2010) مع الدراسة الحالية حيث أظهرت أن العلاقة كانت غير معنوية بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب، بينما توصلت نتائج دراسة (Gholap & Mahida, 2013) إلى أن الرياضيين من عمر (22-25) سنة كان أكثر إيجابية من الرياضيين في عمر (18-21) والذي يمثل فئة هذه الدراسة.

#### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- مستوى تقدير الذات البدنية لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك كان متوسطاً.
- 2- إنه لا يوجد تأثير لتقدير الذات البدنية على مستوى الأداء المهاري (مهاري الإرسال والضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة) لدى طلبة مساق الكرة الطائرة في جامعة اليرموك.

### التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة يوصي الباحثون بما يلي:

- 1- الاهتمام بتحسين وتنمية مفهوم الذات البدنية الإيجابي لدى طلبة التربية الرياضية.
- 2- إجراء اختبارات بدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة الكرة الطائرة، لزيادة وعي الطلبة بذاتهم البدنية ومواطن القوة والضعف فيها.
- 3- إجراء دراسات مشابهة تتناول المهارات الأخرى في لعبة الكرة الطائرة مثل الإعداد والدفاع والصد.

### المصادر والمراجع

- إبراهيم، م. (2001) الموسوعة العلمية للكرة الطائرة: مهارات-خط-اختبارات. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- الأطرش، م. (2016) قياس التغير في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي بعد دراسة مساق اللياقة البدنية بجامعة النجاح الوطنية. مجلة دراسات للعلوم التربوية، الجامعة الاردنية. 43(3).
- أ مبارك، م. (2015) أثر استخدام الأسلوب الموجه في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية. جامعة نوروز. 44، (1818-1503).
- بلبول، م. (2009) اتجاهات بعض الأنماط الجسمية نحو إدراك الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.
- تاج الدين، ب. (2017) التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاساتها على أداء رياضي النخبة. اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر.
- حسانين، م. وعبدالمعزم، ح. (1997) الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- حسن، ث. (2005) تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، 14(2)، جامعة ديالى، العراق.
- حمد، ح. (2012) علم النفس الرياضي. الطبعة الأولى، دمشق: دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، دار نوار للدراسات والنشر والترجمة.
- راتب، أ. (2004) تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي. الطبعة الثانية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أ. (2000) تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رباعه، ج. (2016) أثر برنامج تعليمي باستخدام الحاسوب في استثمار وقت الدرس ومستوى أداء الإرسال بالكرة الطائرة. مجلة دراسات للعلوم التربوية، الجامعة الاردنية. 43(3).
- زغلول، م. والسيد، م. (2001) الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب. الطبعة الأولى، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- سحاسي، م. (2016) مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على إقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ \_ دراسة مقارنة ممارسين وغير ممارسين. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، العدد (8)، جامعة باتنة، الجزائر.
- السعدي، ج. وحמיד، ل. والكعبي، ب. (2005) دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 14(1).
- شحاته، م. (2011) منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال. الطبعة الأولى، الاسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.
- طلفاح، ش. ويعقوب، م. (2017) اتجاهات طلبة مساق اللياقة البدنية بجامعة اليرموك نحو ممارسة النشاط البدني. مجلة دراسات للعلوم التربوية، الجامعة الاردنية. 44(4).
- عبد الغفور، ر. وأحمد، ح. ويوسف، ص. (2012) دراسة مقارنة في الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة لكليات جامعة الموصل، مجلة الراقدن للعلوم الرياضية، جامعة الموصل. 18(58).
- علاوي، م. (1999) سيكولوجية القيادة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، م. (1998) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. الطبعة الأولى، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- العنزي، أ. (2012) الذات المهارية وعلاقتها بمفهوم الذات البدنية والذات الجسمية لدى لاعبي نادي الفتوة الموصلية بكرة اليد. المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق. للفترة من 6 / 8 / 5 / 2012، جامعة الموصل- العراق.
- فرج، أ. (2004). أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- قحمص، ع. وعبدالباسط، م. (2014) أهمية تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط (12-15)

- دراسة ميدانية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة، الجزائر .
- كامل، د. (2010) فاعلية استخدام بعض وسائل تطوير قوة الدفع للدوران وتأثيرها على مستوى الأداء المهاري في السباحة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، القاهرة.
- محمد، ه. (2010) تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، 3(2).
- مخادمة، ع. (2017) تأثير فترة المنافسات على مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات وعلاقتها بالانجاز لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الأردن. اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- Amir, D. Jayavel, Sounderpandian, & McGraw, Irwin(2002). Business mathematics - pages 877.
- Chase, M. A., Feltz, D. L., Tully, D. C., & Lirgg, C. D (1994). Sources of collective and individual efficacy in sport. Journal of Sport and Exercise Psychology, 16, S18.
- Davies, Emma & Collins, Richard (2015). Participation, self-esteem and self-concept in adolescent equestrian athletes, Comparative Exercise Physiology , ISSN 1755-2559.
- Gholap,D & Mahida, M (2013). Effect of Sex and Age on Self-Concept of Saurashtra University Volleyball Player. Indian Journal Of Applied Research.: 3 (3) | ISSN - 2249-555X.
- Official Volleyball Rules 2013-2016, 2012. Published by FIVB in 2012 – [www.fivb.org](http://www.fivb.org) , Design and layout: Samuel Chesaux , Illustrations: © FIVB 2012
- Röthlin, P. Birrer, D. Horvath, S & Holtforth, M (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment.BMC Psychology. ISSN: 2050-7283.
- Senejohnny, F & Hadiyan, M (2013). Physical self-concept, global self-esteem, academic achievement between PE and non PE students in female university. European Journal of Experimental Biology, 2013, 3(5):1-6. ISSN: 2248 –9215.
- Vealey,R.S.(1986).Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. Journal of Sport Psychology, 8: 221-246.

## Physical Self-Esteem and Its Relation to the Level of Skill Performance in Underhand Serving & Spiking in Volleyball

*Mahmoud Hussien Yacoub, Nezar "Mohammed Kiar" Alwese, Hasan Jamal Aloran \**

### ABSTRACT

The study aimed at investigating physical self-esteem and its relation to the level of skill performance in underhand serving & spiking in volleyball. The researchers used the descriptive approach. The study sample consisted of (85) students (males & females) who enrolled in the course of volleyball in the second semester of the academic year (2016/2017) chosen purposively. Data were collected through the use of questionnaire included (26) items as an instrument for the study, while performance skill tests were used to raise skill performance data. To analyze the data, means, standard deviation, percentage, Pearson Correlation, and t-test were used. The results indicated that the level of self-esteem were in moderate level. There were no statistical significant differences between the physical self-esteem and the effectiveness of the skill performance. Based on the results of this study, has concluded the need to pay attention to the psychological aspects of sports activities and increase students' awareness of their Physical self-esteem.

**Keywords:** Physical Self-Esteem, Skill Performance, Volleyball.

---

\* Mutah University, Jordan, . Received on 6/10/2017 and Accepted for Publication on 25/7/2018.