



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج – البويرة-



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي النخبوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

الموضوع:

علاقة تقدير الذات ببعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة
اليد U17.

دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة لكرة اليد U17.

إشراف الدكتور:

علوان رفيق

من إعداد الطالبين:

مقتين بدرالدين

اليسري رابح

السنة الجامعية

2019/2018

شكر وتقدير:

{ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ } . سورة يونس الآية: 12

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر على جزيلا نعمه

عملا بقول الرسول صلى عليه وسلم " **من لو يشكر الناس لو يشكر الله** "

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة...

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل "

وأخص بالتقدير والشكر:

الدكتور والأساتذة المشرفين "علوان رفيف"

فله يبذل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولم يتوانى في تقديم أرائه الساتبة لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل.

إلى كل من الأساتذة " خالد بعوش " " بايزيد عبد القادر " " حميد زاير " ... " طاوواوي عبد الله "

إلى كل أسرة كريمة البعد ESL

وكذلك نشكر كل من ساعد على

إتمام هذا البحث

وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة

ونخص بالذكر كل " عمال وعاملات المكتبة "

إلى الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقفنا أحيانا في طريقنا.

إلى من زرعووا التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات والتسهيلات والأفكار والمعلومات.

البحر

عبد الدين

عرايح



الإهداء:

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ..
ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك
إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين ..
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من أرضعتني الحب والحنان إلى رمز الحب وبلسم الشفاء
إلى القلب الناصح بالبياض "والدتي الحبيبة"

إلى من جرع الكأس فارحاً ليستقيني قطرة حب
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم
إلى القلب الكبير "والدي العزيز"
إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله
إلى من علموني علم الحياة

إلى من أظلموا لي ما هو أجمل من الحياة أختي وأخواتي خاصة الشمعة المنيرة
الكتكوت الصغير "نزال عبد الرحمان"

إلى أخوالي وخالاتي، أعمامي وعماتي وكل العائلة الكريمة
إلى كل أساتذة وذكاترة المعهد وعمال المكتبة

الآن تفتح الأشرفة وترفع المرسة لتبطلق السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي
هذه الظلمة لا يخيب، إلا قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم وأحبوني
"أصدقائي"

إلى من أسمع لهم قلبي ولو تسمع لهم صفحتي

رابع

الإهداء:

الحمد لله رب العالمين والصلاة
والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين

أهدي هذا العمل إلى:

من قال فيهما المولى تبارك و تعالی: " وَأَخْفِضْهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا

رَبَّيَانِي صَغِيرًا " سورة الإسراء. الآية 24

إلى من قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - " الجنة تحت أقدام الأمهات "

إلى أحق الناس وأولاهم بإهدائي.

إلى سبب الوجود وأجمل شيء في الوجود.

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي فضائلهما

إلى من كانه تحترق كالشمعة لتضيء دربي.

إلى أمي ثم أمي ثم أمي.

إلى أبي حفظه الله وكل عائلة "مقنين" في كامل أرجاء الوطن

إلى من قاسموني أيامي و شاركوني أفراحي و أحزاني إخوتي " أختي وزوجها * يوسف * " شمس

الدين وزوجته، " ضياء الدين وزوجته، و "تقي الدين "

إلى الشموع التي أضاءت البيت " ياسر عبد الهادي " ملاك " إباد " براء " هيثم "

إلى أخوالي وأبنائهم. إلى خالاتي وأبنائهم. إلى كل عائلة " جواهره ".

إلى كل أساتذة ودكاترة المعهد وعمال المكتبة

إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية حتى الجامعة

إلى من افتخر ب صداقتهم ومن عشت معهم أسعد اللحظات وأصعبها " كل الأصدقاء "

إلى من أسمع لهم قلبي ولو تسمع لهم صفحتي

محمد بدر الدين

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
د	- محتوى البحث.
ي	- قائمة الجداول.
ك	- قائمة الأشكال.
ل	- ملخص البحث.
م	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3-أسباب اختيار الموضوع.
03	4-أهمية البحث.
04	5-أهداف البحث.
04	6-تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات السابقة	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
08	- تمهيد
09	1-المحور الأول: تقدير الذات
09	1-1- مفهوم الذات
09	1-2- تقدير الذات
09	1-2-1 مفهوم تقدير الذات
09	1-2-2- مفهوم الذات في المجال الرياضي
10	1-2-3 الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
11	1-3-1 مستويات تقدير الذات
11	1-3-1 المستوى المرتفع

11	2-3-1 المستوى المنخفض
11	4-1 العوامل المؤثرة في تقدير الذات
12	1-4-1 عوامل ذاتية
12	2-4-1 خبرات النجاح والفشل
12	3-4-1 العوامل المتعلقة ببنية الجسم
12	4-4-1 العوامل الاجتماعية
13	5-4-1 الأسرة
13	5-1 نظريات تقدير الذات
13	1-5-1 نظرية روزنبرغ
13	2-5-1 نظرية كوبر سميث
14	3-5-1 نظرية زيلر
15	6-1 الطرق والظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات
15	1-6-1 الطرق المناسبة لتنمية الذات
15	2-6-1 الظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات
16	المحور الثاني: كرة اليد
16	2-1 كرة اليد
16	1-2-1 تعريف كرة اليد
16	2-2-1 مميزات كرة اليد الحديثة
16	3-2-1 مميزات لاعب كرة اليد
16	أولاً: المميزات المورفولوجية
17	ثانياً: المميزات الفسيولوجية والبدنية
17	ثالثاً: المميزات الحركية
18	رابعاً: المميزات النفسية
18	4-2-1 متطلبات الأداء للاعب كرة اليد
18	أولاً: المتطلبات البدنية
19	ثانياً: المتطلبات المهارية
19	ثالثاً: المتطلبات الخطئية
19	رابعاً: المتطلبات النفسية
19	خامساً: المتطلبات الفسيولوجية
20	5-2-1 المتطلبات المهارية للعبة كرة اليد
20	أولاً: مفهوم المهارة

20	ثانيا: المتطلبات المهارية الهجومية
20	أ.مسك الكرة
21	ب.التمرير والاستقبال
21	ج.استقبال الكرة
21	د.تمرير الكرة
21	هـ.تنطيط الكرة
22	و.التصويب
22	ز.الخداع
22	1-2-6 المتطلبات المهارية الدفاعية
22	أولاً: وضع الاستعداد الدفاعي
23	ثانيا: المهارات الأساسية للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة
23	ثالثاً: المهارات الدفاعية الأساسية ضد المستحوذ على الكرة
24	المحور الثالث: الفئة العمرية (المراهقة)
24	1-3 المراهقة
24	1-3-1 مفهوم المراهقة
24	1-3-2 الفرق بين المراهقة والبلوغ
25	1-3-3 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
25	1-3-4 تحديد المجال الزمني للمراهقة
25	1-3-5 مراحل المراهقة
25	أولاً/ مرحلة ما قبل المراهقة
26	ثانيا/ مرحلة المراهقة المبكرة
26	ثالثاً/ مرحلة المراهقة المتأخرة
26	1-3-6 مميزات فئة U17
26	أ.النمو الجسمي
26	ب.النمو العقلي
27	ج.النمو الاجتماعي
28	د.النمو الحركي
28	هـ.النمو الاجتماعي
29	1-3-7 مشاكل المراهقة
29	أولاً: المشاكل النفسية
29	ثانيا المشاكل الانفعالية

29	ثالثا: المشاكل الاجتماعية
30	رابعا: مشاكل الرغبات الجنسية
30	خامسا: المشاكل الصحية
30	سادسا: مشاكل النزعة العدوانية
31	-خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
33	-تمهيد
34	1-2 الدراسات التي تناولت تقدير الذات
34	1-1-2 دراسة ننوش الحبيب
35	2-1-2 دراسة عبد الحميد بوشنة وبن علي هواري
36	3-1-2 دراسة أسماء بوساق
36	4-1-2 دراسة إسماعيل الصادق
38	5-1-2 دراسة موسى فريد
39	2-2 الدراسات التي تناولت القدرات المهارية
39	1-2-2 دراسة محمد ثابت
40	2-2-2 دراسة جيلالي لبنى
41	3-2 التعليق على الدراسات
43	4-2 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
44	-خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
47	- تمهيد.
48	1-3-1 الدراسة الاستطلاعية
48	1-4-1-1 الخطوة الأولى
48	1-4-2-1 الخطوة الثانية
48	1-4-3-1 الخطوة الثالثة
48	1-4-4-1 الخطوة الرابعة
48	1-4-5 الخطوة الخامسة
48	3-2 الدراسة الأساسية
48	3-2-1 منهج البحث
48	3-2-2 متغيرات البحث

48	أولاً/ المتغير المستقل
48	ثانياً/ المتغير التابع
49	3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث
49	أولاً/ مجتمع الدراسة
49	ثانياً/ عينة البحث وكيفية اختيارها
50	3-2-4 مجالات البحث
50	أولاً/ المجال البشري
50	ثانياً/ المجال المكاني
50	ثالثاً/ المجال الزمني
50	3-2-5 أدوات الدراسة
50	أولاً/ الدراسة النظرية
50	ثانياً/ الاختبارات المقترحة
50	ثالثاً/ مقياس تقدير الذات
50	3-2-6 الأسس العلمية للأداة
50	أولاً/ الاختبارات
50	أ- الثبات
50	ب- الصدق
51	ج- موضوعية الاختبار
52	ثانياً/ مقياس تقدير الذات
52	أ/ ثبات المقياس
52	ب/ صدق المقياس
52	ج/ الموضوعية
53	3-2-7 عرض أدوات الدراسة
53	أولاً/ عرض مقياس تقدير الذات
55	ثانياً/ عرض الاختبارات المهارية
55	أ/ اختبار التمرير والاستقبال
56	ب/ اختبار مهارة التخطيط
56	ج/ اختبار دقة التصويب من الارتقاء على الأهداف المرسومة
57	3-2-8- الوسائل الإحصائية
58	- خلاصة.
الفصل الرابع: عرض و تحليل ومناقشة النتائج.	

60	- تمهيد.
61	4-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
61	4-1-1- عرض نتائج العلاقة بين تقدير الذات ومهارة التمرير والاستقبال
62	4-1-2- عرض نتائج العلاقة بين تقدير الذات ومهارة التنطيط
63	4-1-3- عرض نتائج العلاقة بين تقدير الذات ومهارة التصويب
62	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
63	4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى
64	4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية
64	4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة
66	4-2-4- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة
67	- خلاصة
69	- الاستنتاج العام
71	- الخاتمة
74	- الاقتراحات والفروض المستقبلية
-	- البيبليوغرافيا
-	- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	الرقم
49	مجتمع البحث	01
51	تحكيم الاختبارات المهارية	02
52	نتائج معاملات الثبات والصدق للاختبارات المهارية	03
53	تحكيم مقياس تقدير الذات	04
61	الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس تقدير الذات ومهارة التمرير والاستقبال.	05
62	الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس تقدير الذات ومهارة التطبيق	06
63	الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس تقدير الذات ومهارة التصويب	07
65	مقابلة النتائج بالفرضية العامة	08

قائمة الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
21	مسك واستقبال الكرة باليدين	01
21	مسك واستقبال الكرة باليد الواحدة	02
21	التمريرة الرسغية	03
22	الأداء الفني للتصويب بالوثب	04
22	الأداء الفني للتصويب من الكتف	05
22	الأداء الفني للتصويب من السقوط	06
56	اختبار التوافق التمرير والاستقبال	07
57	طريقة التصويب	08

ملخص البحث

علاقة تقدير الذات ببعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد "U17"

دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لولاية البويرة

إشراف الدكتور

- علوان رفيق

إعداد الطالبان:

- مقنين بدرالدين

- اليسري رابع

ملخص البحث (الدراسة):

تبلورت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان الإهمال الواضح للمدربين الرياضيين للربط بين الجانب النفسي متمثلاً في تقدير الذات بالجانب المهاري في معظم الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد، إذ يعمل تقدير الذات على إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الفرد الرياضي والتي تبعث الثقة بالنفس فتثير بذلك حيويته وحماسه وتجعل من أدائه المهاري يتميز بالانسيابية والدقة مما يجعله محباً للأنشطة التي يؤديها وبذلك تتحقق طموحاته ويهدف البحث إلى :

معرفة العلاقة بين تقدير الذات وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد صنف U17 وهذه المهارات متمثلة في التمير والاستقبال والتنطيط والتصويب.

استعمل الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لأنه أفضل المناهج وأيسرها للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعية، حيث أجرى الباحثان دراسته على عينة شملت 22 لاعب موزعة على فريقين من الرابطة الولائية لولاية البويرة تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة، وهي فريق أمل عين بسام AAB و OSG، وتم تطبيق الاختبارات المهارية وتوزيع مقياس تقدير الذات على اللاعبين، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام حقيبة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (13.0 SPSS) بواسطة معامل بيرسون، التجزئة النصفية، ومعامل الصدق الذاتي للاختبار.

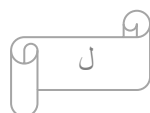
وفي الأخير أسفرت النتائج على صحة الفرضيات المقترحة وكشفت عن وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين تقدير الذات وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد "U17" وانتهى البحث بتوصيات عديدة منها:

- الاهتمام برفع تقدير الرياضيين لذواتهم وخاصة الفئات الصغرى في مختلف الرياضات عامة، وكرة اليد خاصة، من خلال الإرشاد والتوجيه النفسي بما يتماشى مع الأهداف المسطرة والتطلعات في ضوء الإمكانيات المتوفرة ومتطلبات الواقع والتطورات الحاصلة في المجال الرياضي العالمي.

- مساعدة الناشئين وتوجيههم في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس بما يناسب إمكانياتهم وقدراتهم النفسية والبدنية ومواهبهم المهارية

- إجراء دراسات مماثلة تشمل مهارات أخرى في لعبة كرة اليد من غير المستعملة في الدراسة الحالية.

الكلمات الدالة: تقدير الذات، القدرات المهارية، كرة اليد، فئة U17.



مقدمة

مقدمة:

يشكل النشاط البدني الرياضي، باعتباره نشاطا إنسانيا، جزءا متكاملًا من التربية العامة، يستطيع الفرد من خلاله التحكم في جسمه ووسطه الداخلي أو حتى الوسط الاجتماعي، وبفضله ينمي قدراته الحركية، فهو ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية، النفسية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام، وهو يقوم على أسس تعمل كمقومات له، لا تخرج عما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها، وعليه فهو علم مرتبط بباقي العلوم الأخرى ولعل أبرز هذه العلوم علم الفيزيولوجيا، علم التشريح، علم الحركة، علم الاجتماع، التاريخ وعلم النفس.

ويعد الجانب النفسي إحدى المتطلبات الرئيسية لهذا النشاط، فالاهتمام بإعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه فقط بل يتعدى ذلك إلى بناءه بناءا متكاملًا، يشمل شخصيته في جميع جوانبها، من أجل تكوين جيلا متوازنا في مختلف المجالات، فهو يؤهل الرياضي بصفة عامة ولاعب كرة اليد بصفة خاصة لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بصورة مناسبة.

وعلم النفس الرياضي من العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. (علاوي، 1994، صفحة 71)

ويعتمد المدربون اعتمادا كبيرا على معارف ومعلومات علم النفس الرياضي حتى يتمكنوا من إعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية. (علاوي، 1992، صفحة 16)، فالجانب النفسي يلعب دور هام في تحقيق الإنجازات الرياضية وعدم الإهتمام به يضر الأداء بدرجة كبيرة.

ومن المعروف أن رياضة كرة اليد تتميز كباقي الرياضات بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والحركية والمهارية من خلال توافق الجهاز العصبي والعضلي والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة السريعة، ومما لا شك فيه أن هذه الرياضة تعتمد على مهارات أساسية مترابطة ترابطا وثيقا فيما بينها يعد إتقانها من أهم العوامل التي تحقق للفريق التفوق والنجاح مما يستوجب أدائها بشكل متكافئ من قبل اللاعبين كي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب بصورة صحيحة.

فالأداء المهاري من خلال هذه الرياضة يشكل وحدة تشترك في إنجازها بالدرجة الأولى الجوانب النفسية الاجتماعية ومختلف الأجهزة الحيوية لدى اللاعب، بهذا تكون قد تجاوزت حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات والإنفعالات والدوافع الشخصية، يتفاعل من خلالها اللاعب مع نفسه ومع محيطه (الزملاء، المنافس، الجمهور)، فهي ليست سلوك فردي فحسب بل إجتماعي أيضا ولا تتعلق بحاجة الفرد الفيزيولوجية وحاجاته للحركة بل تتعدى ذلك إلى الحاجات النفسية الاجتماعية.

فيحاول المرء باستمرار التعرف على ذاته وتحديد معالمها ويكون هذا بشكل ملح في مرحلة المراهقة ويستمر بقية الحياة تبعا لما يحل عليه وعلى بيئته من تغيير، إن فكرة الفرد عن نفسه تتميز بالتفرد، فالفرد قد يرى نفسه بصورة إيجابية أحيانا وبصورة سلبية أحيانا أخرى. إلا أنه بصفة عامة له تصور شبه ثابت عن ذاته (الناظور، 2011، صفحة 13).

وفي ضوء هذا المعنى نستطيع القول بأن مفهوم تقدير الذات هونتا عمليات التفاعل الاجتماعي وهو يؤثر في الإدراك وفي السلوك، ويجب تطبيقه في المجال الرياضي عندما يتأثر أداء اللاعب في تقديره لذاته ومدى فاعليتها ومدى اعتقاده في قدراته واستطاعته، فإما أن يكون هذا التقدير مرتفع يجعله ذو شخصية قوية ومتميزة ومتوافق مع نفسه ومع وسطه وبالتالي واثق من نفسه ونجاح في أداءه، أو يكون ذلك التقدير منخفض يفقده الثقة بنفسه ويؤثر سلبا على توافقه الشخصي، فيجعله لاعب فاشل في أدائه المهاري وإنجازه. كما أن الإفراط في تقدير ذاته وثقته الزائدة له أثر سلبي أيضا على سلوكه وأدائه، وبهذا فإنه يعتبر أن السلوك وسيلة لتحقيق الذات. ففي المجال الرياضي بجميع ألوانه يتخذ اللاعب من أدائه المتقن للمهارة الحركية سلوكا نوعيا خاصا يهدف من خلاله إلى تكوين رأي إيجابي عن نفسه والإحساس بأهميته وجدارته ورضاه عن نفسه واحترام الآخرين ورضاهم عنه، وبالمقابل لذلك تنشأ عن الأداء الفاشل والسلبي بعض الخبرات الانفعالية السلبية كعدم الثقة بالنفس، النبذ، الرفض وعدم قبول الآخرين.

والموضوع قيد الدراسة تكمن أهميته في كونه دراسة وصفية على لاعبي كرة اليد لإبراز العلاقة بين تقدير الذات وبعض القدرات المهارية.

من هذا المنطلق ومن خلال تجربة أحد الباحثان المتواضعة كمدرّب، وإدراكه لوجود قصور في فهم تقدير الذات لدى الناشئين بالشكل الذي ينعكس على أدائهم وإنجازاتهم، فقد تبلورت فكرة دراسة العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد U17، حيث تأتي أهمية هذه الدراسة لدى هذه الفئة من أهمية تلك المرحلة العمرية وهي "المراهقة" والتي تحدث فيها تغيرات عديدة، حيث يصير مفهوم تقدير الذات ذا وزن واضح في علاقته بالأداء المهاري، لذا وجب الاهتمام بهذه الدراسة.

وعلى ضوء ما سبق قسمنا الدراسة الحالية إلى مجموعات متكاملة من الفصول:

- حيث استهلّت الدراسة بمدخل عام وهو بمثابة التعريف بالبحث وتطرقنا فيه إلى تحديد الإشكالية وإطارها وصياغة الفرضيات وتكلمنا عن أسباب اختيار الموضوع وأهمية الدراسة والهدف منها وكذا تطرقنا إلى الدراسات المرتبطة بالبحث سواء كانت مشابهة أم سابقة التي تطرقت إلى موضوع بحثنا وبعدها تم التعليق عليها، وتم كذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات في البحث.

- تم تقسيم الجانب النظري إلى ثلاث محاور، المحور الأول تحدث عن تقدير الذات ومفاهيمه، أما المحور الثاني فقد تناولنا فيه القدرات المهارية في كرة اليد وتم التركيز على أهم المهارات في كرة اليد. أما المحور الثالث فقد تحدث عن الفئة العمرية وهي المراهقة وتم فيه التعريف بهذه الفئة العمرية وكذا مميزاتها وخصائصها وكذلك أهم المشاكل التي تعاني منها هذه الفئة.

- أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه إلى فصلين، الفصل الرابع بعنوان منهجية البحث وإجراءاته الميدانية الذي كان يحوي على المنهج المستعمل ومجتمع وعينة الدراسة ومجالات البحث سواء المجال البشري والمجال المكاني والزمني للبحث وطريقة البحث وأدواته وتقنياته، والفصل الخامس كان بعنوان عرض وتحليل ومناقشة النتائج وتطرقنا فيه إلى تحليل النتائج وتبيين أدوات التحليل الإحصائي المستعملة في ذلك، أما مناقشة ومقابلة النتائج

بالفرضيات فتمحور حول مناقشة النتائج وربطها بالإطار النظري والدراسات السابقة، أي الإحالة إلى الجانب النظري والخروج بالاستنتاجات، بالإضافة خاتمة تحوي أهم ما توصلنا إليه في هذا البحث واقترح الباحثان توصيات وفروض مستقبلية.

**مدخل عام: التعريف
بالبحث**

1- الإشكالية:

تعددت و اختلفت أنواع الرياضات الجماعية الممارسة، فنذكر منها كرة القدم، كرة السلة وكرة اليد، و تعتبر هذه الأخيرة ثاني لعبة الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم، لأنها تتمتع بالسهولة و التقبل من المجتمع خاصة و أنها تحوي عددا كبيرا من الرياضيين الذين يمارسونها أو حتى يدرّبونها، و لعل سهولة الإلمام بقواعدها و أسلوبها السلس دور في ميول اللاعبين لها، و تعد كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين بدينا، مهاريا، نفسيا و خططيا للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية العالية، و نجد أنها نالت الكثير من الاهتمام و المتابعة من الخبراء و المختصين في اللعبة مما أسهم في تطوير جوانبها الفنية و الخططية و النفسية و المهارية. و تعتبر عملية الإعداد المهاري في كرة اليد من القواعد الأساسية في العملية التدريبية، فكرة اليد من الألعاب التي لها مبادئ و مهارات أساسية تعد بمثابة الركن الأساسي و الفعال في تحقيق الفوز للفريق، ولهذا فان عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل و أكثرها حساسية لأن الإعداد البدني و الخططي و النفسي لا قيمة له دون مهارات حركية، فاللاعب المحضر بدينا و لم يحضر مهاريا لا يمكن استغلال إمكاناته البدنية دون السيطرة على الكرة (أحمد للنشر، 2012، ص11). و من متطلبات هذه اللعبة الحركة المستمرة في الملعب لتتنوع مهاراتها الهجومية و الدفاعية، و يعد التمير والاستقبال، التصويب، التسديد أهم المهارات الهجومية في كرة اليد فقد أصبح اللاعب الذي يتقن هذه المهارات بدقة أبرز لاعب في فريقه دون إهمال باقي الجوانب سواء البدني أو الخططي أو النفسي.

يعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل من أهم الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفريق في المستويات العالية والتي يقع اللاعبون والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية والمهارية خلال المباريات، ولهذا يؤكد محمد حسن علاوي 1998 على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد على النفس و تحمل ضغوط المنافسة و تجنيبه مشاعر القلق التي تؤثر على مستواه وزيادة الدفاعية لديه حتى يمكنه من تحقيق أفضل النتائج. (علاوي، كمال الدين، درويش، عباس، 2003، ص124).

وهذا ما يدل على أن للجانب النفسي تأثير كبير على الأداء في كرة اليد، ويمكن لتقدير الذات أن يكون مؤشر و منبه في الجانب النفسي ويرى كارمان 1966 للكفاءات المستقبلية أن الفرد الذي يحمل تقديرا عاليا حول ذاته تمكنه من حل العقد التي يواجهها وهذا ما يشير إلى أن تقدير الذات يدفع الفرد إلى المزيد من العمل من أجل تحقيق نتائج ايجابية إذ يعمل تقدير الذات على إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى الفرد الرياضي والتي تبعث فيه الثقة بالنفس وتجعل من أدائه المهاري يتميز بالدقة والإتقان، مما يساهم في تحديد مدى قدرته على استثمار طاقاته لاقتحام المواقف الصعبة ومواجهة الضغوطات فيصبح أقل عرضة للشعور بالقلق وبذلك يحقق طموحاته، وفي بحثنا هذا نريد أن نبحث العلاقة بين تقدير الذات وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة U17 ومن هذا المنطلق يمكننا طرح التساؤل العام:

- هل توجد علاقة بين تقدير الذات و بعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد U17؟

ويتدرج تحت التساؤل السابق التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل توجد علاقة بين تقدير الذات و مهارة التمرير و الاستقبال لدى لاعبي كرة اليد U17 ؟.
- 2- هل توجد علاقة بين تقدير الذات و مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد U17 ؟.
- 3- هل توجد علاقة بين تقدير الذات و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد U17 ؟.

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

توجد علاقة بين تقدير الذات و بعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد U17.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد علاقة بين تقدير الذات و مهارة التمرير و الاستقبال لدى لاعبي كرة اليد U17.
- 2- توجد علاقة بين تقدير الذات و مهارة التسديد لدى لاعبي كرة اليد U17.
- 3- توجد علاقة بين تقدير الذات و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد U17.

3- أسباب اختيار الموضوع:

أولاً: أسباب ذاتية:

- الرغبة والفضول في معرفة العلاقة بين تقدير الذات وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد U17.
- اهتمام الباحثين بعلم النفس الرياضي.
- حبنا الكبير لرياضة كرة اليد.

ثانياً: أسباب موضوعية:

- إبراز مدى أهمية تقدير الذات على الأداء المهاري.
- تجاهل المدربين لمثل هذه العوامل النفسية أثناء التدريب (لاحظ هذا أحد الباحثين خلال عمله كمدرّب في كرة اليد واحتكاكه بالمدربين).
- حداثة الموضوع في كرة اليد بحيث لم يتم التطرق له مسبقاً.
- الدور الفعال لتقدير الذات في مجال التدريب والتعلم.
- الفائدة العلمية للدراسة بحيث يعتبر مفهوم تقدير الذات من المواضيع التي نالت اهتمام عديد الباحثين والعاملين في مجال الرياضة مؤخراً.

4- أهمية البحث:

- محاولة ربط الجوانب النفسية الخاصة بلاعبي كرة اليد مع الأداء المهاري الذي يقدمه اللاعبون.
- إبراز أهمية تقدير الذات على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.
- الاستفادة من اختبارات الأداء المهاري.
- تحسيس وتوعية المدربين بالأهمية البالغة لتقدير الذات في تطوير مستوى القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد. وإبراز أهمية القياسات النفسية في الجانب الرياضي.

5- أهداف البحث:

يقول عصام الدين متولي أن يرتبط هدف البحث بموضوع ومشكلة البحث وعنوانه، ويجب أن تصاغ الأهداف في عبارات صريحة ومختصرة (متولي، 2008، صفحة 20). وسيكون الهدف الرئيسي من دراستنا هو:

- تسليط الضوء على العلاقة بين تقدير الذات وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد U17.
- التعرف على علاقة تقدير الذات ومهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد U17.
- التعرف على علاقة تقدير الذات ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد U17.
- التعرف على علاقة تقدير الذات ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة اليد U17.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث من شأنه المساهمة في توضيح الموضوع وإزالة الغموض الذي قد يعيق الفهم الصحيح لهذا البحث، ولهذا السبب نجد أنفسنا مضطرين إلى تحديد المصطلحات بحثنا نظرياً وإجراءياً من أجل تحقيق القدر الكافي من الوضوح، وهذا على النحو التالي:

6-1- تقدير الذات:

* **التعريف اللغوي:** تقدير: بمعنى قدر أي اعتبر، ثمن وهو معيار تقيم به درجات الطالب في سمة أو انجاز ما. (العايد وآخرون، 1989، ص 970).

* **التعريف النظري (الاصطلاحي):** يصف جيمس تقدير الذات بأنه شعور ذاتي يأتي من النجاحات التي حققها الفرد و في نفس الوقت كان يرغبها أو نجاح محاولاته أو نجاح مواجهته للفشل أو من خلال تكافؤ النجاحات مع التوقعات، فكلما حققنا نجاحاً ارتفع تقدير الذات و من ثم نشعر شعوراً طيباً بأنفسنا من خلال نجاحاتنا و التي هي بالفعل رغباتنا أو تقليل آمالنا و طموحاتنا، وقد ينخفض تقديرنا لذاتنا من خلال الفشل في تحقيق أهدافنا الواقعية و المنطقية و وضع أهداف غير ممكنة التحقيق (الفرحاتي، 2012، صفحة 157).

* **التعريف الإجرائي:** تقيم يقوم به الفرد نحو ذاته، فضلاً عن كونه تقدير وتعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته.

6-2- القدرات المهارية:

* **التعريف النظري (الاصطلاحي):** فالمهارة تعني " تلك الحركات التي تتميز بالسرعة ودقة الأداء ضمن حدود وقواعد تحكم ذلك النشاط، والمهارة الحركية حسب (إبراهيم مفتي حماد) هي: القدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل للطاقة في أقصر زمن ممكن. (حماد، 1997، ص 31).

* **التعريف الإجرائي:** إن القدرات المهارية هي جميع الحركات الأساسية التي تتطلبها اللعبة والتي يؤديها اللاعب في جميع المواقف المختلفة سواء كانت الحركة بالكرة أو بدون كرة.

6-3- المرحلة العمرية: U17

* **التعريف اللغوي:** كلمة مراهق تعني في اللغة العربية "الاقتراب من الحلم"، رهق الغلام أي: قارب الحلم، بلغة حد الرجولة. جاء في المنجد "رهقت كلاب الصيد أي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم".

***التعريف النظري (الاصطلاحي):** تمثل مرحلة المراهقة، ويعرفها إبراهيم العظماوي بأنها نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان إذ أن ما يبلغه من تقدم ويحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة الحداثة. (العظماوي، 1997، صفحة 13).

***التعريف الإجرائي:** هي الفئة العمرية لأقل من 17 سنة، تستعمل في المجال الرياضي وتأتي قبل فئة أواسط، وتعتبر فئة مهمة من الفئات التي يمر بها لاعب كرة اليد خلال مساره الكروي، وهذه المرحلة العمرية تمثل المراهقة وهي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج حيث تمتد من البلوغ إلى الرشد.

6-4- كرة اليد:

***التعريف النظري (الاصطلاحي):** كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم و أداة تفاعل مستمر و غير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به اللاعب لتحقيق الهدف، معتمدا على قدراته وصلاحياته البدنية ومهاراته وحالاته النفسية والعقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية. (ديور، 1996، ص19).

***التعريف الإجرائي:** هي رياضة جماعية تجمع لاعب واخر و أداة تساهم في الاحتكاك و التنافس بين فريق و آخر من جل تحقيق أفضل النتائج.

6-5 الأداء المهاري :

***التعريف النظري (الاصطلاحي):** يعرف محبوب الأداء المهاري أنه الشكل الفني المتسلسل والتفصيلي من بداية المباراة إلى نهايتها. (محبوب، 1989، ص101).

***التعريف الإجرائي:** هو الدرجة التي يتحصل عليها لاعب كرة اليد في وحدات إختبار الأداء المهاري في مهارات كرة اليد (مهارات التمرير والإستقبال، التصويب، التنطيط).

الجانب النظري: الخلفية
النظرية للدراسة والدراسات
المرتبطة بالبحث

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

يعتبر مفهوم الذات مؤشر هام في تحديد شخصية الفرد حيث يرى العديد من الباحثين أن الذات هو عبارة عن منبع عام للتعريف بالكفاءات المستقبلية للفرد، فمثلا إذا كان الفرد يحمل تصورا إيجابيا لذاته فهذا سيجعله يبرز كفاءة عالية لديه تمكنه من حل المشاكل التي يواجهها، ففي المجال الرياضي مثلا الإلمام بتقدير الذات من جميع جوانبه يمد اللاعب أو المدرب برؤية حقيقية لدوره في الفريق، ومن ثم يساعده في كيفية التعامل بشكل سليم مع المواقف التي يقع فيها سواء كان ذلك في الرياضات الفردية أو الجماعية ففي كرة اليد مثلا يساهم تقدير الذات في الجانب المهاري حيث أن شعور اللاعب بذاته يعمل على بعث قدرات نفسية ايجابية تعمل على تحسين انجازه الرياضي.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مجموعة من المحاور حيث تناولنا في المحور الأول تقدير الذات أما في المحور الثاني فقد تناولنا الفئة العمرية وفي المحور الثالث والأخير فقد تناول الباحثان محور كرة اليد.

1-1 المحور الأول: -تقدير الذات-

1-1-1 مفهوم الذات:

يعتبر مفهوم الذات من المتغيرات الأساسية المرتبطة بالشخصية التي تساعد على فهم السلوك الإنساني و تفسيره، و هو ناتج عن تفاعل الفرد مع بيئته.

حيث نجدها قد احتلت الذات مكانة بارزة في نظريات الشخصية و تعددت الآراء و اختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات، و قد اهتم علماء النفس بالبحث في مدلولها و ماهيتها، و كانت لهم فيها أبحاث متعددة أدت إلى وجود مدارس متعددة، حاولت كل منها أن تصيغ هذا المفهوم في إطار الفلسفة التي تتبناها و نوع البحوث التي أجرتها (رشيدة، 1998، ص203).

تعرف الذات بأنها المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسميا و عقليا و اجتماعيا في ضوء علاقتنا بالآخرين و هو قابل للتعديل و التغيير تحت شروط معينة، وهذا المفهوم هو النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة مركبة ديناميكية. (عبد المقصود، 1998، ص203).

1-1-2 تقدير الذات:

أولا: مفهوم تقدير الذات: لقد تعددت التعريفات الخاصة "بتقدير الذات" فالبعض يرى أن الذات تتضمن جميع الأبعاد الداخلية والخارجية، الشخصية والغير الشخصية والتي لها صلة بالعوامل الشعورية وبكل ما يحيط بالفرد من المؤثرات والمفاهيم والقيم، الاتجاهات والحياة بصفة عامة.

ويعرف "روجر 1959" أنه اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي. (المنعم، ب س، ص25). ويرى "عبد الوهاب كامل" أن تقدير الذات ينتج عن وعي ورؤية سليمة وموضوعية للذات فقد يعاني الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات وتجعله غير مقبول من الآخرين، ويؤدي إلى نوع من السلوك العدواني ومنها العدوانية اللفظية. (كامل، 1993، ص184-185).

وحسب تعريف "روزنبرغ" فتقدير الذات هو تقييم شخصي يعبر عن القبول أو الرفض أي إما إيجابي أو سلبي فالتقييم الإيجابي حسبه يدل على كفاءة الفرد واحترامه لذاته، أما التقييم السلبي فيدل على رفض الفرد للذات وعدم الاقتناع بها. (عكاشة، 1990، ص12).

أما حسب "زيلر" فإن تقدير الذات هو مجموعة الإدراكات التي يمتلكها الفرد عن قيمة الذاتية وهذه المدركات تكون مرتبطة ومتأثرة بمدركات ردود الفرد ويتطور تقدير الذات عن طريق عملية مقارنة اجتماعية تخص سلوك ومهارات الذات ومهارات الآخرين. (L'ésuyer, 1987, p20)

ويرى الباحثون أن تقدير الذات هو محتوى إدراكات الفرد عن نفسه والقيم والاتجاهات الايجابية والسلبية التي يقدر بها الفرد صورته الذاتية في صورة تقييم وحكم.

ثانيا: مفهوم الذات في المجال الرياضي:

إن من أهم الدوافع البشرية دافع الاعتبار فما من إنسان إلا وهمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد، كما لا يهنيئ الفرد ولا يهدئ حتى يكون محترما في أعين الناس، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس، فالكشف عن

السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والايجابي منها يفيد في تطور مستوى الأداء مما يؤثر في الانجاز والتفوق. (الهام، 1997، ص24).

ويشير فاننيك وكراتي إلى أن "تطوير الأداء المهاري يعتمد الآن على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية، ويعد مفهوم الذات اتجاها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي". (Miroslav Vanek, Bryant J,Cratty, 1970,p217) وأن " تقييم الفرد لذاته يعد قيمة كبيرة في الصراع من أجل الانجاز والتفوق". (Bandura.A,1982,p122).

ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية أفضل نتيجة مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته يزداد كلما أصبح أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي لارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أدائه. (علاوي، رضوان، 1987، ص623).

حيث يرى "حسين حسن(1998)" أن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدرا للتأثير في البيئة المحيطة. يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته، وغالبا فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعا منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية، وتزداد الدافعية نحو الانجاز بزيادة هذه القيمة، وأن الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم.

إن أغلب اللاعبين يميلون إلى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي، فهم يحددون قيمة أنفسهم بقدر تحسن أدائهم الرياضي. هنا يجب التأكيد على أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في الأداء، فأحيانا يتم الربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أداء الرياضي باعتباره نوعا من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ينقص ذلك من قيمته لنفسه. (قاسم، 1998، ص432).

وأن هدف قبول الذات يأتي بعد أن تحدد الهدف الحلم والواقعي البعيد، تقول لنفسك " لو تحقق كل ما تمنيته ولو بذلت كل ما يمكن من جهد، فقد لببت كل متطلبات الحصول على الميدالية الذهبية التي حلمت بها لأكثر من أربع سنوات، لكنني خسرت في السباق، في هذه الحالة سأقبل بهذه الخسارة ولن ألوم نفسي ولن أشعر بأني فاشل، بل سأقبل ذاتي لأن الذين فازو لابد أنهم تدرّبوا أحسن مني وأن مؤهلاتهم كانت أكبر من مؤهلاتي". (انويا، 2002، ص71).

ثالثا: الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات: إن مفهوم الذات عبارة عن صفات الذات بينما تقدير الذات هو تقييم لهذه الصفات، وأن مفهوم الذات تتضمن فهم موضوعي أو معرفي للذات، بينما تقدير الذات هو فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس. (الفحل، 2004، ص51).

1-1-3 مستويات تقدير الذات: يتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته ولهذا يوجد مستويين لتقدير الذات، مستوى موجب أو مرتفع، ومستوى سالب أو منخفض.

أولاً: المستوى المرتفع: أصحابه ممن يتمتعون بالسواء النفسي والتوافق الشخصي والاجتماعي وما يتبعه من القدرة على الإقدام وتحمل المسؤوليات والمثابرة والنجاح والقدرة على إقامة العلاقات الناجحة والتفاعل الاجتماعي السليم. ولقد أثبتت الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير الذات المرتفع هم الذين يدركون حقيقة ذاتهم أكثر من غيرهم، وأنهم أكثر تقبلاً للحقائق الخاصة بخبراته وإمكانياته، ويقدرون أنفسهم حق تقديرها تماماً كمل يقدرها غيرهم ممن يتصفون بالموضوعية والقدرة على رؤية الأمور كما أنهم يميلون إلى استكشاف الخبرات المهددة والتعرض لها، وهم يدركون أيضاً أن حل المشاكل يحتاج إلى الكثير من المحاولة والخطأ، وتوقعات النجاح لديهم قريبة من توقعات الفشل. (عدس، 1998، ص358).

ومن بين الصفات التي يشترك فيها أصحاب تقدير الذات المرتفع انه عندما يواجهون واقع جديدة يستعملون نفس الأساليب التي سبق أهم استخدامها بنجاح في مواقف مشابهة، وإنهم يبذلون جهوداً ملحوظة ليتعرفوا على طبيعة المواقف الجديدة ويقومون بتحليلها، ويحاولون الاقتداء بمن هم أكثر منهم تكيفاً، وينظرون إلى القلق كعون لهم في المحافظة على ثقته بأنفسهم وفي التحضير للعمل والمستقبل، فإنهم يعملون إلى استخدام خبراتهم الذاتية بشكل نافع ويحاولون التصدي للمشاكل بأسلوب بناء وهادف ولا تعيقهم العقبات الصغيرة في السير للوصول إلى أهدافهم.

ثانياً: المستوى المنخفض: أصحابه ممن لديهم متاعب نفسية وقد يصل الأمر إلى درجة الاضطرابات النفسية ونلمس لديهم سوء التوافق الشخصي والاجتماعي، فكلما كانت فكرة المرء عن نفسه سالبة وتقديره لها منخفض كان عرضة للاكتئاب ويؤدي بالفرد إلى الانعزال والوحدة والشعور بالضعف والفشل وعدم القدرة على الإنجاز واليأس وسرعة الاستجابة لمواقف الإحباط وإحساسه بعدم صلاحيته لعمل أي شيء.

ومن الصفات التي يشترك فيها الأفراد الذين يتصفون بتقدير الذات المنخفض هي الخوف من الفشل بدرجة كبيرة ومبالغ فيها لدرجة يسهل خوفهم، ومن ثم ينعكس ذلك على سلوكهم وأدائهم، وبالتالي يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز، ويؤدي التقدير المنخفض إلى حدوث القلق، ضعف التركيز، عدم التأكد من الهدف والشعور بعدم الكفاية والافتقاد إلى المتعة والشعور بالرضا. (الجسماني، 1998، ص208-209).

1-1-4 العوامل المؤثرة في تقدير الذات: تتداخل عدة عوامل في تحديد موقف الفرد من نفسه، وتقييمه لذاته، فإن أي تأثير بالعوامل الاجتماعية والجسمية والنفسية يؤدي بالشخص إلى حالة عدم التوافق، ويمكن تصنيف أهم هذه العوامل إلى ثلاث فئات متداخلة: (خير الله، 1981، ص183).

أولاً: عوامل ذاتية: والتي تشمل كل من:

التحصيل الأكاديمي: إن العلاقة بين تقدير الذات والتحصيل قوية ووثيقة، إذ يمكن القول أنه كلما زاد أحدهما أثر في الثاني بشكل ايجابي، وتشير الدراسات إلى أن الأفراد ذوي التحصيل المنخفض غالباً ما يميلون إلى أن يكونوا مشاعر سلبية اتجاه أنفسهم، في حين يميل الأفراد ذوو التحصيل العالي إلى تكوين مفاهيم ومشاعر إيجابية.

السن: أشارت الدراسات إلى أن مفهوم الذات يتطور مع التقدم في السن، وهي إحدى سمات مفهوم الذات، لكنه يتطور بدرجات متفاوتة لعوامل متعددة كالجنس والصف الاجتماعي والتعلم والقدرات العقلية وغيرها. فعملية التقدم في السن مسألة حتمية، وأن مفهوم الذات يتبع ذلك مادام هناك زيادة في المعارف والخبرات التي يمر بها الفرد أثناء محاولته التكيف مع البيئة التي يعيش فيها. حيث أن تقييمه للذات يزداد مع تقدم النمو بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل ويتطور ذلك التقويم وفقا لملاحظات المرء عن ذاته ولإدراكه رؤية الآخرين له. (أبو زيد، 1987، ص120).

القدرة العقلية: حيث ينمو موقف الفرد من نفسه وتقييمه لذاته إذا كانت قدراته العقلية تمكنه من أن يقيم خبراته، فالإنسان السوي تنمو لديه بصورة أفضل، أما الإنسان غير السوي فهو لا يستطيع أن يقيم خبراته.

مستوى الذكاء: فالشخص الذكي تكوم له درجة كبيرة من الوعي والبداهة وفهم الأمور، لذلك فهو ينظر لنفسه بشكل أفضل من الشخص قليل الذكاء، بالإضافة إلى الأحداث العائلية، حيث يعمل الذكاء على إعطاء نظرة خاصة للفرد حول ذاته، "هذه النظرة التي يساهم فيها المجتمع بصفة إيجابية أو سلبية حسب معاملة المحيطين به.

ثانيا: خبرات النجاح والفشل: إن النجاح والفشل من الأمور التي تتعلق بالطالب وراء أهداف معينة، وكذلك بتوقعاته من نفسه ومستوى طموحه، إن النجاح وتوقع النجاح يساهم في تقدير إيجابي للذات، وبذلك يسلك الطالب طرقا تؤدي إلى مزيد من النجاح، أما الفشل فيؤدي إلى الإحباط الذي يؤدي أحيانا إلى تكيف سلبي، ولا سيما في حالة كون الدافع المحيط بالفرد هاما وقويا.

أيضا تتأثر نظرة الفرد لذاته بما كونه من مفهوم لذاته الأكاديمية، وبمدى ما حققه من نجاح وفشل، ومن انطباعات وتفاعلات وردود أفعال اتجاه الحياة الدراسية وفي تحصيله الدراسي، مما يؤثر في مستوى طموحه وتطلعاته ومستقبله الدراسي ككل. (المحمودي، 2005، ص109).

ثالثا: العوامل المتعلقة ببنية الجسم:

صورة الفرد عن جسده: تعد الناحية الجسمية من المصادر الحيوية في تشكيل الذات، والتي تتضمن بنية الجسم ومظهره وحجمه، فطول الجسم وتناسقه ومظهره وملامحه الجميلة لها تأثير ايجابي في رؤية الفرد لنفسه لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول والرضا والتقدير والحب والاستحسان، كذلك يعد النضج الجسمي للذات الجسمية عنصرا مهما في مفهوم الذات بدرجة أكثر من البلوغ المتأخر.

رابعا: العوامل الاجتماعية: فالتفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تدعم الفكرة السليمة الجيدة من الذات ويظهر هذا من خلال النتائج التي نوصل إليها كومبس "COMBS" حيث وجد أن الفكرة الموجبة عن الذات تعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحا، ويصبح لدى الفرد وخاصة المراهق دور اجتماعي فعال في بيئته.

وبالتالي فإن تقدير الذات يتأثر بالظروف المحيطة بالفرد، فإذا كانت مثيرات البيئة إيجابية وتحترم الذات الإنسانية وتكشف عن قدراتها وطاقاتها يصبح تقدير الذات إيجابيا، أما إذا كانت البيئة محبطة فإن الفرد يشعر بالعدوانية، وبالتالي يسوء تقدير الفرد لذاته وقد ترجع الاختلافات بين الأفراد عند تقييمهم لأنفسهم إلى اختلافاتهم في تركيز

انتباههم عند تمثيلهم لأنفسهم، فالأشخاص ذو التقدير المرتفع لذاتهم هم من يؤكدون قدراتهم وجوانب قوتهم، أما ذوو التقدير المنخفض فهم يركزون على عيوبهم وصفاتهم السيئة. (تونسية، 2011-2012، ص56).

خامسا: الأسرة: يختلف مدى تقدير الفرد لذاته ونظرته إليها باختلاف الجو الأسري الذي تنشأ فيه ونوعية العلاقة التي تسود، فالفرد الذي يلقى من أسرته الرعاية والاهتمام يختلف عن الفرد المهمش والمحروم إذ تكون نظرية تميل إلى السلب والشعور بالحرمان والنقص. (زهران، 1997، ص28).

1-1-5 نظريات تقدير الذات: هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات ومن أهمها:

أولا: نظرية روزنبرغ (1989): تدور أعمال روزنبرغ حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرغ بصفة خاصة بدراسة تقييم المراهقين لذاتهم، ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، كما اهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل تلك التي تنشأ بين المراهقين الزوج والمراهقين البيض، والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر.

والمنهج الذي استخدمه روزنبرغ هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك.

واعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات التي يتفاعل معها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى. (عايدة، 2010، ص81).

ثانيا: نظرية كوبر سميث (1981): تمثلت أعمال سميث في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية وعلى عكس روزنبرغ لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فإن علينا أن لا ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية.

وإذا كان تقدير الذات عند روزنبرغ ظاهرة أحادية البعد بمعنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي، فإنها عند كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، وردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة. ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين. وقد ركز كوبر سميث على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات وهي النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات.

ويذهب كوبر سميث إلى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال، فإن هناك ثلاث حالات من حالات الرعاية للوالدين تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي:

- تقبل الأطفال من جانب الآباء .

- تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء .

- احترام مبادرة الأطفال وحريرتهم في التعبير من جانب الآباء . (عايدة، 2010، ص82).

ثالثا: نظرية زيلر (1973): نالت أعمال زيلر شهرة أقل من سابقتها وحظيت بدرجة أقل من الشيوخ والانتشار، وهي في نفس الوقت أكثر تحديدا وأشد خصوصية، ويرى زيلر أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات، إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد تبعاً لذلك، وتقدير الذات طبقاً ل زيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى. ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحضي بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه. (عايدة، مرجع سابق، ص83).

نستنتج مما سبق أن النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات تؤكد أهمية الدور الذي تقوم به الأسرة، ونوع الرعاية للوالدين في نمو هذا المفهوم لدى الأفراد، وهو كمفهوم تكيفي يتأثر على حد كبير بالمؤثرات البيئية وطرق وأساليب التنشئة الاجتماعية، لذلك اهتم علماء النفس بالخبرات المبكرة التي يخبرها الطفل في سني حياته الأولى، حيث تلعب دوراً مهماً في تكوين وبناء شخصيته وتشكيل سلوكه نحو الاستقلال والاعتماد على النفس، وبعكس ذلك تترسخ لدى الأفراد الاعتمادية والعجز عن القيام بأمر بأنفسهم، وكذلك تترسخ لديهم الرغبة بالعزلة والانسحاب والبعد عن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والشعور بالنقص والدونية وضعف مجرات الأقران، وضعف قدرتهم على اتخاذ القرارات التي تخصهم بأنفسهم دون الاعتماد على غيرهم وخاصة الاجتماعية منها ويرى " خضر 2000" أن تقدير الفرد لذاته يزيد من دافعيته في الإقبال على الأعمال التي تتطلب تفاعلاً اجتماعياً مع الآخرين وهو يستطيع أن يشارك في التفاعل الاجتماعي بكفاءة عالية، ويستطيع أن يناقش ويدافع عن وجهة نظره وما يتخذ من قرارات. (عايدة، نفس المرجع، ص83).

1-1-6 الطرق والظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات:

أولاً: الطرق المناسبة لتنمية الذات: إن تقدير الذات يؤثر في أسلوب الحياة وطريقة التفكير وفي العمل وفي المشاعر فمع احترامنا وتقديرنا لذاتنا تزداد الفاعلية تزداد الفاعلية الإنتاجية، فلا نجعل إخفاقات الماضي تؤثر علينا فتفقدنا إلى الوراء أو تقيدنا عن سيرنا وننسى عثرات الماضي ونجعل الماضي سراجاً منيراً بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث، إذ يعتمد مستوى تقديرنا لذاتنا على تجاربنا الفردية ومن أراد أن يحسن صورته

الذاتية عليه أن يجعل له عادة وهي الملاحظة المنظمة مع نفسه فلا بد أن يضع خطوات زمنية في حياته ونقاط انتقالية معروفة وعلامات واضحة لتقييم مسيرته وتطوير ذاته.

ثانياً: الظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات: يملك الأفراد الوسائل لتنشئة أنفسهم سعداء بحيث يمتلكون الحوافز الذاتية للنجاح، ويمكن لهذه التنشئة أن تتحقق في أي مكان و زمان إذا ما أدرك الشخص أن كل شيء مهم لذاته و أنه فردي و له حقوق و مشاعر يجب الاعتراف بها والمحافظة عليها وكذلك بإيجاد الظروف اللازمة لتنمية الخصائص التالية :

- 1- الشعور بالأمن.
- 2- الشعور بالانتماء.
- 3- الشعور بالهدف أو الغاية.
- 4- الشعور بالكفاءة والقدرة الشخصية. (جيل، 2008، ص267).

1-2-1 - كرة اليد -

1-2-1 - تعريف كرة اليد:

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم. ويعدّها كثير من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم وهي لعبة السرعة والإثارة معا في وقت واحد، تجمع بين الجري، واستلام الكرة، وتمريرها في أقل وقت ممكن. وتسجل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم، و تحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية ومهارية عالية وقوة جسمانية و على الرغم من حداثة اللعبة، إلا أنها اجتذبت كثيرا من الجماهير في جميع بلدان العالم، حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم، بعد لعبتي كرة القدم و السلة، و تجري مسابقتها في الصالات المغلقة، أو في الملاعب المفتوحة في الهواء الطلق. (صبي، 2012، ص45).

1-2-2 - مميزات كرة اليد الحديثة:

➤ كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى وتحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير وإلى صفات بدنية ضرورية من أجل ممارستها (كالسرعة، القوة والمداومة) من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال زمن المقابلة.

➤ يتم الأداء بسرعة في التحرك، التمرير والتصويب وبدرجة عالية في الفاعلية والإنجاز.

➤ كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعداد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطعة.

➤ تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدافعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.

➤ تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والتي تمتلئ بالتغيير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللعب الحر والمقيد.

➤ في كرة اليد الحديثة الملعب صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف يتحكم الدقة والسرعة لإنجاز أفضل النتائج. (ببور، 1996، ص19).

1-2-3 - مميزات لاعب كرة اليد: اللاعب ذو المستوى العالي في كرة اليد يتميز ب:

أولا: المميزات المورفولوجية:

- **النمط الجسمي:** إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين، مع كبر كف اليد والطول، كذلك سلاميات الأصابع مما يساعد في السيطرة على الكرة وقوة التصويب وتنوعه، ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضات.
- **الطول:** عامل أساسي ومهم خاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف حيث يتضح من خلال الارتقاء وكذلك في الدفاع من خلال الصد واسترجاع الكرات.

- **الوزن:** إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد، ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول، من خلال هذا المؤشر «indice»

$$\text{indice de robustesse} = \frac{\text{الطول}}{\text{الجسم وزن}} \times 1000$$

وكلما كان هذا المؤشر مرتفع ارتفع معه مستوى اللاعب.

- **العرض:** ويتم حسابه بإسناد اللاعب إلى حائط بحيث تكون الذراعين مبسوطتين (ممدودتين) أفقيا من نهاية إصبع الوسطى من اليد اليمنى إلى غاية نهاية إصبع الوسطى من اليد اليسرى ويؤخذ القياس، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة القذف والرمي، كما أن لها أهمية كبيرة عند حراس المرمى بحيث تسمح لهم بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.
- **الشبر (كف اليد):** ويعبر عن مساحة كف اليد أي راحة اليد ويتم قياسه كالتالي:

من نهاية إصبع الإبهام إلى نهاية إصبع البنصر (الإصبع الصغير) لليد، بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها البعض إلى أقصى حد، وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة وسهولة التحكم فيها. (Claude bayer, 1987, p.23)

ثانيا: المميزات الفسيولوجية والبدنية:

- سريع وبالتالي سرعة تنفيذ كبيرة جدا.
 - قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من أداء الرمي والقفز بفاعلية كبيرة:
- $$\text{Puissance} = \text{Vitesse} \times \text{Force}$$
- قادر على إيجاد مصادر طاقة تسمح له بالمحافظة خلال المقابلة و ذلك بتأثير ظهور أعراض التعب.
 - ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية عالية.
 - بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين و الراحة، أي تمارين لا تتعدى 10 ثواني، هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعبي كرة اليد.
 - لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللين ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما حيث تكون تمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت راحة قصير جدا مثل الهجمات المضادة والدفاع الفردي. (جرجس، 1994، ص334).

ثالثا: المميزات الحركية:

- **التوازن:** ضروري للاعب في كل التحركات و القفزات التي يقوم بها.
- **الرشاقة:** هي ضرورية في التحكم و التعامل الجيد مع الكرة.
- **التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء:** تسمح بأداء حركات صحيحة ودقيقة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد ما سيفعله بيده وما سيفعله برجله مثلا (الجري، الرمي، الجري والشد).

رابعاً: المميزات النفسية:

- **المواجهة والمثابرة للانتصار:** يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم.
 - **التحكم في كل انفعالاته:** نظراً لخاصية لعبة كرة اليد، التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب في التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضوراً ذهنياً وبدنياً في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.
 - **الدافعية:** حب الانتصار والفوز تجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفيزاً ولقد أثبتت البحوث المتعددة أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية، والإرادية يظهرون بمستوى يقل على مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج في المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذا الخطئية.
 - **الذكاء:** يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح اللاعب وذكاء منافسيه ويظهر هذا جلياً خلال الألعاب الجماعية، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمن في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه.
- جملة هذه الخصائص التي يتميز بها لاعب كرة اليد تحتم على المدربين والمربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم وخصائصهم. (جرجس، 1994، ص238).

1-2-4 متطلبات الأداء للاعب كرة اليد:

-أولاً: المتطلبات البدنية:

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات، و لذلك فإن التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخطئية، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة، وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطئية على أن يكون مرتبطاً بالأداء البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب. (علاوي، كمال الدين، 2003، ص31)

ثانيا: المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

ثالثا: المتطلبات الخطئية:

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس ويمكن حصرها في:

- متطلبات خطئية هجومية - متطلبات خطئية دفاعية.

- المتطلبات الخطئية الدفاعية لحارس المرمى - المتطلبات الخطئية الهجومية لحارس المرمى.

رابعا: المتطلبات النفسية:

نظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية والإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخطئي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، والثقة، والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات. ويعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل أحد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبون والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات. (علاوي، 2002، ص29).

خامسا: المتطلبات الفسيولوجية:

يحتاج اللاعب عند ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني وللطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات ولفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية وتستمر في فترات التدريب والمباريات وتعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم. (رياض، 2003، ص89).

1-2-5 المتطلبات المهارية للعبة كرة اليد:

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصص الذي يمارسه. (أحمد محمد، 2015، ص11).

وتتضمن متطلبات المهارات في كرة اليد جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها. ويقول محمد حسن علاوي وآخرون، تعني جميع المهارات الأساسية كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو التعليم أو المباراة. (علاوي، عبد الرحمن، 2003، ص33).

أولاً: مفهوم المهارة:

يرى، (دوايتنج، **dwinting**)، أنها تعني الكفاية في انجاز الواجبات وأعمال خاصة ومحددة. أما (سنجر، **singer**) فيقول أنها ترتبط بالإنجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد، هذا الموقف يشتمل أساساً في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة.

كما يرى (كناب، **knappe**)، أن المهارة هي استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ. (علاوي، رضوان، 1987، ص20).

أما (هيل توماس، **thomas Hill**)، فيقول "هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت. (Timas hil., p30, 1987.)

تتميز كرة اليد بتعدد مهاراتها الأساسية التي يجب ان يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية ويمكن حصر المتطلبات المهارية للعبة كرة اليد في :

ثانياً: المتطلبات المهارية الهجومية:

أ: مسك الكرة:

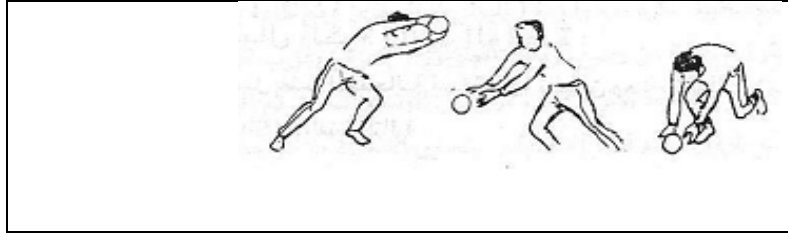
و هي أول مهارة، ومنها ينطلق اللعب لأداء جميع المهارات الأخرى من تمرير واستلام وتصويب ولذلك يجب الاهتمام بها، ويتوقف حسن مسك الكرة على حجم الكف وطول الأصابع ويجب مسك الكرة بدون تقلص سواء في أصابع اليد أو في الذراع، ويكون مسك الكرة إما باليد الواحدة أو بكلتا اليدين. (عودة، 2014، ص33).

ب: التمرير والاستقبال:

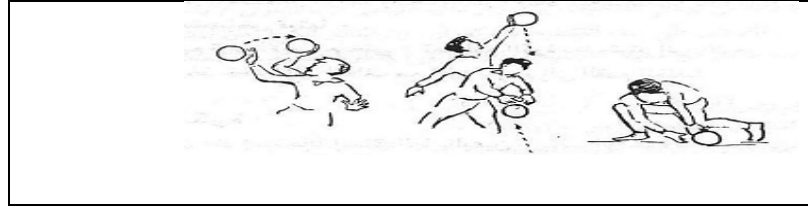
التمرير والاستقبال مهارتان متلازمتان و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى وتتأثر بها. (بزاز، 2014، ص37).

ج: استقبال الكرة:

مهارة استقبال الكرة لا تقل أهمية عن سابقتها كونها أكثر استخداما خلال اللعب، وكقاعدة عامة أن الاستقبال الجيد للكرة يجب أن يتم باليدين أو باليد الواحدة ما يساعد على عدم فقدانها ، كما يساعد على أداء التمريرة الجيدة. (جريس، 2004، ص96).



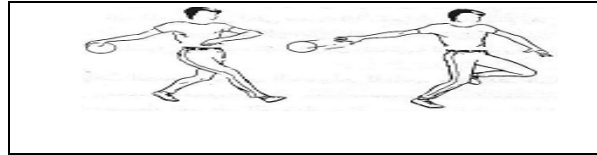
شكل رقم(01) يمثل مسك واستقبال الكرة باليدين



شكل رقم(02) يمثل مسك واستقبال الكرة باليد الواحدة.

د- تمرير الكرة:

يسهم التمرير في نقل الكرة إلى المكان المناسب للتصويب على الهدف، والتمرير الدقيق في الوقت المناسب. ويختلف التمرير من وجهة نظر خطط اللعب إلى التمرير القوي، مسافة التمرير، اتجاه التمرير ارتفاع التمرير وتوقيت التمرير. (نزار، 2012، ص78).



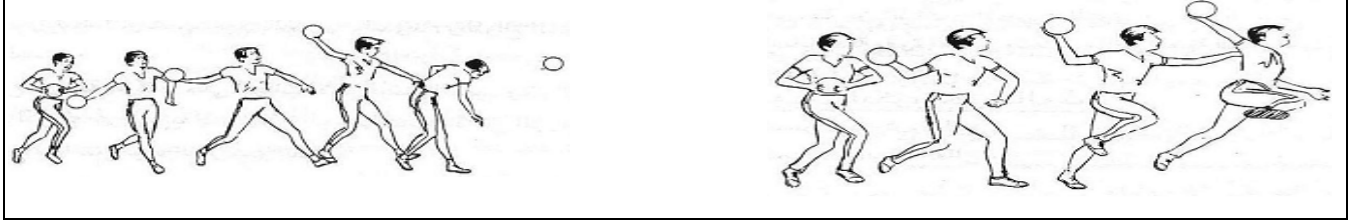
شكل رقم(03) يوضح التمريرة الرسغية.

ه: تنطيط الكرة:

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم ، وفي حالة عدم القدرة على التمرير لزميل آخر ويتم أداءها بيد واحدة يسرى أو يمى. (جريس، 2004، ص141).

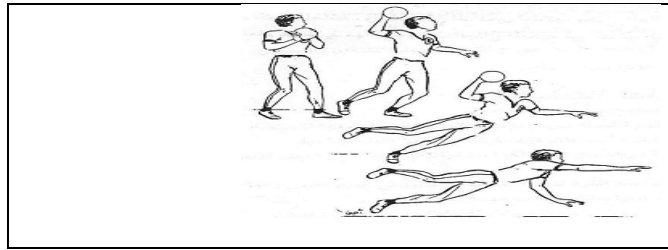
و: التصويب:

إن غرض كرة اليد هو إصابة الهدف ويعتبر التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية و الخطئية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى. (جريس، 2004، ص124).



شكل رقم (05) يمثل الأداء الفني للتصويب من الكتف.

شكل رقم (04) يمثل الأداء الفني للتصويب بالوثب



شكل رقم (06) يمثل الأداء الفني للتصويب من السقوط.

ز: الخداع:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه، يعد الخداع من الوسائل الفعالة في تغير انتباه المنافس إلى الاتجاه الخاطئ أو التمهيد لحركة ما بغرض إبعادها عن الحركة الأساسية، أي الغرض منه هو جعل المنافس يستجيب استجابة خاطئة، كما هناك نوعان من الخداع هما: الخداع بالكرة والخداع بدون كرة.

1-2-6 المتطلبات المهارية الدفاعية:

لم يعد هدف الدفاع الفردي مقصورا على قيام اللاعب بتوظيف مهارته الدفاعية لمنع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف في مرماه، بل أصبح الآن هدف الدفاع الفردي هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهارته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه للكرة أو لحظة استلامه لها أو عند استحوازه عليها بغية إفساد التصور الخططي للمهاجم أو دفعه إلى ارتكاب الأخطاء الفنية أو القانونية لاستحواذ على الكرة وتحويلها بالسرعة إلى هجوم مضاد، إن وجود مدافع متميز بالمهارات الدفاعية يعتبر عصب الأداء الدفاعي كما يذكر منير جريس في هذا الصدد " إن العبرة ليست باختيار أنسب الطرق الدفاعية للفريق ضد المنافس بل الأفضل هو العناية بالمدافع الفردي، ثم بعد ذلك إدماجه في طريقة دفاعية ما. (أبو زيد، 1999، ص19).

أولا: الوضع الاستعداد الدفاعي:

هو الوضع الذي يبدأ منه اللاعب التحرك لأداء أي مهارة من المهارات الدفاعية بهدف الاستحواذ على الكرة أو منع لاعبي الفريق المهاجم من تنفيذ التصور الهجومي وتسجيل الأهداف.

- ثانياً: المهارات الأساسية للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة:
تتضمن هذه المهارات ما يلي: التحركات الدفاعية ، التوقف ، حجز المهاجم، تقادي الحجز.
- ثالثاً: المهارات الدفاعية الأساسية للدفاع ضد المستحوذ على الكرة:
وتتضمن هذه المهارات ما يلي: إعاقه التميريات ، إعاقه التصويبات ،التصدي للمراوغة.

1-3-1 المراهقة:

1-3-1 مفهوم المراهقة: يؤكد العلم الحديث أن المراهقة منعطف خطير في حياة الفرد وهي التي تؤثر طيلة حياته على سلوكه الاجتماعي، الخلق والنفسي. لذلك لا بد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية للفرد أثناء هذه الفترة الصعبة من حياته الانفعالية لاتصالها اتصالاً وثيقاً بسعادته أو بؤسه أو بصورة أدق واشمل بسلوكه الاجتماعي.

➤ **لغة:** كلمة المراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adolexere ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعال. (الدسوقي، 2003، ص147).

ويرجع أصل كلمة المراهقة في اللغة العربية إلى الفعل "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو راهق أي قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً أي قربت منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد، وكذلك يستخدم لفظ المراهقة عادة ليدل على فترة الانتقال من الطفولة المتأخرة إلى الرشد. (فرج، 2001، ص119).

➤ اصطلاحاً: المراهقة مرحلة مهمة من مراحل النمو تقع بين الطفولة والرشد وتمثل هذه المرحلة فترة حرجة من حياة الفرد بمعنى أنها تحتاج إلى التكيف من نوع جديد. وتختلف تماماً عما كان الفرد قد تعود عليه من قبل، وهي تبدأ عادة بنهاية مرحلة الطفولة والتي تنتهي بانتهاء مرحلة النضج والرشد.

ويرى "إبراهيم قشقوش" (1989) أن مرحلة المراهقة مرحلة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية معاً، إذ تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية عند الأولاد والبنات، ويتواكب مع هذه التغيرات وتصاحبها تضمينات اجتماعية معينة. (الدسوقي، 2003، ص145).

فالمراهقة هي عملية الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، وتتميز بأنها فترة بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية، وليس للمراهقة تعريف دقيق ومحدد فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

فيعرفها "البهي فؤاد السيد" على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتساب النضج، والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (السيد، 1975، ص257).

أما "مصطفى فهمي" فيرى أن كلمة مراهقة مشتقة من الكلمة اللاتينية Adolescence أو grow up ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والبدني والعقلي والانفعالي. (العبودي، 1989، ص21).

1-3-2 الفرق بين المراهقة والبلوغ: يعتبر البلوغ الجانب العضوي للمراهقة من حيث نضج الوظيفة الحسية، ويحدد علماء النفس الفيزيولوجي البلوغ بأنه مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي التي تسبق المراهقة ويستمر أثنائها، وتحدد نشأته وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي. (منسي، 1991، ص192).

ومعنى ذلك أنه يمكن تعريف البلوغ على أنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة، وفيها يصبح الفرد قادراً على المحافظة على نوعه واستمرار سلالته. (عصام نور، 2004، ص15).

وعلى ضوء ما سبق ينظر إلى البلوغ كجزء من المراهقة وليس مرادفا لها، وهو بمثابة الخطوة الأولى من جملة مراحل النضج. (راتب، 1999، ص131).

1-3-3 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

تحضر الرياضة المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده بالمهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الإحساس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية، فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من أجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه المراهق بالقلق والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ويضع وقته في ما لا يرضي الله ولا النفس والمجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها. ونذكر بعض أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
- التقليل من الأوامر والنواهي.
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية بتوفير الوسائل والإمكانات والجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النضج والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده وتوجيهه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. (زيات، 1996، ص15).

1-3-4 تحديد المجال الزمني للمراهقة:

بداية المراهقة ونهايتها ليست واحدة عند كل الأطفال، لأن الخصائص التي تحدد بدايتها تظهر مبكرة عند بعض الأطفال ومتأخرة عند البعض الآخر، ويرجع ذلك إلى عوامل كثيرة منها الوراثة، الجنس، طبيعة الطفل، البيئة الاجتماعية والاقتصادية، وهي عادة ما تبدأ من سن 11 و 13 سنة وتمتد حتى 18 و 21 سنة. ونلاحظ قصر فترة المراهقة في المجتمعات البدائية حيث ينضج الطفل بسرعة حتى تكاد تنعدم فترة المراهقة بالنسبة له، في حين تطول فترة المراهقة في المجتمعات الغربية الحديثة. (فرج، 2001، ص119).

بينما هي تضم من وجهة نظر علم الاجتماع أولئك الأفراد الذين يحاولون اجتياز الفجوة بين مرحلتين هما: "مرحلة الطفولة" وهي مرحلة يعد الاعتماد أبرز معالمها، و"مرحلة الرشد" وهي مرحلة يمثل الاستقلال والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات أبرز خواصها. (الدسوقي، 2003، ص146).

1-3-5 مراحل المراهقة:

أولا: مرحلة ما قبل المراهقة: يطلق على هذه المرحلة "مرحلة التحفز والمقاومة" وهي ما بين سن العاشرة والثانية عشر، تظهر لدى الفرد تمهيدا للانتقال إلى المرحلة الثانية من النمو، وكذا تبدو مقاومة نفسية تبذلها للذات ضد

تحفز الميول الجنسية ومن علامات هذه المرحلة زيادة حساسية الفرد ونفور الفتى من الفتاة والابتعاد عنها وكذا تجنب الفتاة الفتى، وكذلك تتميز هذه المرحلة بتحرر المراهق من سيطرة الأم.

ثانياً: مرحلة المراهقة المبكرة: من 13 حتى 16 عاماً وهي تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بعد البلوغ بسنة تقريباً عند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائماً في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لدى الفرد إحساساً بذاته وكيانه.

ثالثاً: مرحلة المراهقة المتأخرة: من 17 حتى 21 سنة وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، يوائم بين تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة تحت لواء الجماعة فتنتقل نزاعاته الفردية، ولكن في هذه المرحلة تتبلور مشكلته في تحديد موقفه بين عالم الكبار وتحدد اتجاهاته اتجاه الشؤون السياسية والعمل الذي يسعى إليه. (رواية هلال، بدون سنة، ص33).

1-3-6 مميزات فئة U17:

أ. النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو التشريحي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن "03 كلغم" في السنة و"29 سنتيمتر".

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح هذا الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب. (الحافظ، 1990، ص48).

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيراً على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية. (علاوي، 1992، ص147).

ب. النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضاً في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.

حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده على التكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسية والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع إلى مدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدامه الاستنتاج والاستدلال. (الحافظ، 1990. ص69).

ج. النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة.

ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والأحكام السائدة والمعروفة في المؤسسة. (محي الدين، 1982، ص33، ص162).

*النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر عن مرحلة الطفولة وهي:

أولا: الصراع مع الأسرة: معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك، فنظرية التحليل النفسي مثلا: تبين أن الآباء هم المسؤولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة رأي "feridenberg" الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والانجاز

ثانيا: المراهق والزملاء (الرفاق): يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما العلاقات الأسرية مفروضة عليه دائما وليس له الحق أو الحرية في اختيارها، في حين نجد العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما أنها قابلة للتغيير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

ثالثاً: المراهق والمركز الاجتماعي: يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن (19-16) سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة. (الباهي، 1981، ص06، 07).

د. النمو الحركي:

ينفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي " **motor développement acadimy** " التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان. والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً و انسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده " **Reaction time** زمن الرجوع " وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة. (زهران، ص339).

هـ. النمو الاجتماعي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن انفعالاته ويصبح قادراً على التحكم فيها. وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماماً لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته. أولاً: الحاجة إلى الحنان: يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر الشعور إلى أن يشعر بالتقدير والتقابل الاجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

ثانياً: النشاط الذاتي: يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثلاً: التعاون، الاتصال، حب الغير، وحرية التعبير عن آراءه.

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

- 1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحس ورقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.
- 2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.
- 3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.
- 4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلها والنصيحة إهانة، فيعمد إلى إبراز شخصيته.
- 5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح ويتفوق دراسي أو ثروة كبيرة. (الباهي، 1981، ص06).

1-3-7 مشاكل المراهقة:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولذلك سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

أولاً: المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بثتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله.

وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وبثورته وتردده وعناده، فإن كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته.

ثانياً: المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحاً في عنف الانفعالات وحدثها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، كل ذلك يرجع إلى التغيرات الجسمية للمراهق، حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشناً فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

ثالثاً: المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة.

* الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيراً في شأنه واحتقاراً لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحياناً لعناده، وإن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة. (معرض، 1971. ص73، 167).

*** المدرسة كمصدر للسلطة:**

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يريد أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

*** المجتمع كمصدر للسلطة:**

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له.

رابعا: مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزا أمام تحقيق ما يميل إليه، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكات غير الأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى الأساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع، وتكون لها صلة بالجنس الآخر وبالتالي تصيبهم بالانحراف في بعض العادات والأساليب الأخلاقية.

خامسا: المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

سادسا: مشاكل النزعة العدوانية:

- من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثل الاعتداء بالضرب والشتيم على الزملاء. (معوض، 1971، ص162، 301).

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى ثلاث محاور من أجل الإحاطة بالخلفية النظرية للدراسة حيث تمثلت هذه المحاور في متغيرات الدراسة وكانت كالتالي المحور الأول وقد تناولنا فيه تقدير الذات ومستوياته والعوامل التي تؤثر فيه وتقدير الذات في المجال الرياضي، أما عن المحور الثاني فقد تكلمنا عن مميزات كرة اليد بصفة عامة ومميزات لاعب كرة اليد إضافة إلى متطلبات هذه اللعبة، وفي المحور الثالث والأخير فقد تطرقنا فيه إلى مرحلة المراهقة وخصائص الفئة العمرية وأهمية الرياضة بالنسبة لهذه الفئة.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

إن الدراسات السابقة تفيدنا في التحصل والاطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذا الاطلاع على المنهجية المستخدمة ومقاربتها مع الدراسة الحالية، وأهم المراحل والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية للبحث، ومن كل هذا فإن الدراسات التي سنتطرق إليها بالعرض والتعليق روعي فيها ارتباطها بالدراسة الحالية من حيث المتغيرات المدروسة والمنهج المستخدم، وليعرف الباحث أنه يسير في الطريق الصحيح والواضح في دراسته حتى يتمكن من الوصول إلى أهدافه الموجودة لا بد أن يستفيد مما سبقه من دراسات سابقة له ولهذا سنحاول إلقاء نظرة على الدراسات السابقة والمثابرة والتي من قبل ذلك لبيين لنا الطريق الذي سلكه الباحثين ومحاولة نقادي التكرار وإضافة دراسة جديدة للبحث العلمي.

ولذلك فقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات السابقة والمثابرة للدراسة الحالية وهي عبارة عن بحوث محكمة ومنشورة في المجالات الخاصة بالمجال الرياضي ورسالات ماجستير، حيث سنتناولها بالعرض من حيث أهم المحاور المتناولة في هذه الدراسات مثل الفرضيات والأهداف والمنهج والأدوات والنتائج المتوصل إليها، ثم التعليق عليها.

إن الدراسات السابقة تفيدنا في التحصل والاطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذا الاطلاع على المنهجية المستخدمة ومقاربتها مع الدراسة الحالية، وأهم المراحل والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية للبحث، ومن كل هذا فإن الدراسات التي سنتطرق إليها بالعرض والتعليق روعي فيها ارتباطها بالدراسة الحالية من حيث المتغيرات المدروسة والمنهج المستخدم.

2-1 الدراسات التي تناولت تقدير الذات:

2-1-1 دراسة ننوش الحبيب 2015 2016:

*عنوان الدراسة: الأمن النفسي وعلاقته بتقدير الذات في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من (17- 21 سنة) .

*مستوى الدراسة: ماستر

*تساؤلات الدراسة:

- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الأمن النفسي وتقدير الذات لدى مجموعتي الذكور والإناث في حصة التربية البدنية والرياضية؟.

- هل هناك فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الأمن النفسي من خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية؟

- هل هناك فروق جوهرية بين الذكور والإناث في درجة تقدير الذات من خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية؟

* هدف الدراسة:

- تحديد طبيعة العلاقة ما بين الأمن النفسي وتقدير الذات لدى التلميذ المراهق خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

- التعرف على طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في درجة الأمن النفسي لدى التلميذ المراهق خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

- التعرف على طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في درجة تقدير الذات لدى التلميذ المراهق خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

*فرضيات الدراسة:

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في درجة الأمن النفسي وتقدير الذات لدى التلميذ المراهق خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الأمن النفسي لدى التلميذ المراهق خلال حصة التربية البدنية والرياضية لصالح الذكور .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تقدير الذات لدى التلميذ المراهق خلال حصة التربية البدنية والرياضية لصالح الذكور .

*منهج الدراسة: استعمل الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية .

*عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 260 تلميذ وتلميذة مسجلين في ثانويتين بمستغانم (ثانوية حمو عثمان و ثانوية 20 أوت 1954) خلال الموسم الدراسي 2015-2016، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية .

*الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- مقياس الأمن النفسي .
- مقياس تقدير الذات .

*أهم النتائج المتوصل إليها: توصل الباحثان إلى مجموعة من النتائج أسفرت عن ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين شعور التلاميذ المراهقين بالأمن في حصة التربية البدنية والرياضية ودرجة تقديرهم لذواتهم .
- وجود فروق فردية جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث المراهقين في حصة التربية البدنية والرياضية في مستوى الشعور بالأمن النفسي لصالح الذكور .
- وجود فروق فردية جوهرية ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث المراهقين في حصة التربية البدنية والرياضية في درجة تقدير الذات لصالح الذكور .

*أهم التوصيات والاقتراحات:

- خلق منافسات رياضية لرفع مستوى الأمن النفسي لدى التلاميذ وتنمية تقدير الذات الإيجابي لديهم.
- الاهتمام بالمرهق خاصة من الناحية النفسية، لأنه بحاجة إلى من يخفف عنه ويجعله يمر إلى سن الرشد بصفة عادية.
- توعية التلاميذ بخصوص مرحلة المراهقة.

- الرجوع إلى القرآن الكريم كونه السبيل الأول و الأنجع في تحقيق الأمن النفسي ورسم الصور الإيجابية للذات.

2-1-2 دراسة عبد الحميد بوشنة و بن علي هوارى 2012-2013:

*عنوان الدراسة: "دراسة مقارنة في تقدير الذات بين المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني"
*مستوى الدراسة: ماستر

*مشكلة الدراسة: هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند المعاقين حركيا الممارسين للرياضة المنتظمة من غير الممارسين ؟

* هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد العوامل التي ترفع من مستوى تقدير الذات عند فئة المعوقين حركيا الممارسين للرياضة المنتظمة.

*أهم فرضية للدراسة: إن ممارسة الأنشطة الرياضية ترفع من مستوى تقدير الذات عند المعاقين الممارسين عن غير الممارسين.

* منهج الدراسة: اعتمد الباحثان في دراستهم على المنهج الوصفي.

*عينة الدراسة: تم تطبيق العينة على 60 معاق ممارس وغير ممارس من كلا الجنسين، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.

*الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- المقابلات الشخصية.

- الاستبيان.

* أبرز النتائج المتوصل إليها: أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين الممارسين وغير الممارسين في رفع مستوى تقدير الذات.

* أهم توصية: كانت أهم توصية هي حث المعاقين ودفعهم لممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة وهذا للرفع من مستوى تقدير الذات لديهم.

2-1-3 دراسة أسماء بوساق 2007-2008:

* عنوان الدراسة: "تأثير الإعلام المحلي على تقدير الذات لدى طلبة الإدارة والتسيير الرياضي بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة".

* مستوى الدراسة: ماجستير.

* مشكلة الدراسة: كانت مشكلة الدراسة: كيف يؤثر الإعلام المحلي الممثل في الإذاعة المحلية على تقدير الذات لدى الطالب الرياضي الجامعي وذلك حسب المتغيرات التالية الجنس والمحيط الاجتماعي؟

* هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الطالب الرياضي الجامعي والإعلام المحلي كمؤثر من المؤثرات الخارجية على تقدير الطالب الرياضي لذاته.

* أهم فرضية للدراسة: كانت أهم فرضية للدراسة كالتالي: للإعلام المحلي الممثل في الإذاعة المحلية تأثير إيجابي على تقدير الذات لدى الطالب الرياضي الجامعي وسط محيطه الاجتماعي الممثل بالطالب الجامعي في التخصصات الأخرى.

* منهج الدراسة: اعتمد الباحثان في دراستهم على المنهج الوصفي.

* عينة الدراسة: اشتملت العينة على 260 طالب جامعي من مجتمع أصلي قدره 1580 تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

* الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- مقياس الأمن النفسي كوبر سميث لتقدير الذات.

- إجراء المقابلات الشخصية.

* أبرز النتائج المتوصل إليها: من أبرز النتائج المتوصل إليها هو أنه للإعلام المحلي دور كبير في توليد نظرة إيجابية لدى طلبة الإدارة و التسيير الرياضي بالجامعة.

* أهم توصية: كانت أهم توصية هي التعاون بين المسؤولين المعنيين و القطاعات التربوية لترسيخ مكانة الأستاذ الجامعي عامة و أستاذ التربية البدنية و الرياضية خاصة على المستوى المحلي.

2-1-4 دراسة إسماعيل الصادق 2007-2008:

* عنوان الدراسة: "العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم"

* مستوى الدراسة: ماجستير

*تساؤلات الدراسة:

- هل يختلف مستوى الأداء المهاري بين الناشئين في كرة القدم في هذه المرحلة؟ وهل يختلف باختلاف الصنف (أشبال، أواسط) في ضوء بطارية اختبارات "فاندرهوف"؟ وهل يرتبط أداء مختلف المهارات بعضه ببعض؟
- هل يوجد تفاوت في مستوى تقدير الذات بين الناشئين في كرة القدم؟ وما هي العلاقة التي تربط هذه الأبعاد بعضها ببعض؟ وإلى أي مدى تتباين هذه الأبعاد فيما بينها عند الناشئين في كرة القدم في ضوء مقياس "تنسي" لتقدير الذات؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الأداء المهاري وتقدير الذات بأبعاده لدى الناشئين في كرة القدم؟ وهل تختلف هذه العلاقة من بعد إلى آخر؟
- هل توجد فروق فردية في مستوى الأداء المهاري بين الناشئين ذوي المستوى المرتفع وبين نظرائهم من ذوي المستوى المنخفض في تقدير الذات بأبعاده؟
- هل توجد فروق في مستوى تقدير الذات بأبعاده بين الناشئين ذوي الأداء المهاري المرتفع وبين نظرائهم من ذوي الأداء المهاري المنخفض؟

*فرضيات الدراسة:

- يختلف مستوى الأداء المهاري بين الناشئين في كرة القدم، حيث ترتبط المهارات بعضها ببعض من حيث درجة الأداء.
- يختلف مستوى تقدير الذات بين الناشئين في كرة القدم، حيث ترتبط أبعاده فيما بينها.
- توجد علاقة ارتباط إيجابية بين الأداء المهاري وتقدير الذات بأبعاده، وهي مختلفة من بعد لآخر.
- توجد فروق فردية معنوية في مستوى الأداء المهاري بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع وبين ذوي التقدير المنخفض.
- توجد فروق فردية معنوية في مستوى تقدير الذات بين الناشئين ذوي الأداء المهاري المرتفع وبين ذوي الأداء المهاري المنخفض.

* منهج الدراسة: اعتمد الباحثان في دراستهم على المنهج الوصفي الإرتباطي.

* عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث من مجتمع أصلي يتكون من مجموع لاعبي القسم الوطني الأول فوج (وسط غرب) صنفى أشبال و أواسط يمثلته 12 نادي، يضم كل نادي 50 لاعبا بمعدل 25 لاعب لكل صنف.

* أهم النتائج المتوصل إليها:

- يخلتق مستوى الأداء المهاري بين الناشئين في كرة القدم، حيث ترتبط المهارات بعضها ببعض من حيث درجة الأداء.
- يختلف مستوى تقدير الذات بأبعاده بين الناشئين في كرة القدم، حيث ترتبط هذه الأبعاد فيما بينها.
- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الأداء المهاري و بين تقدير الذات بأبعاده لدى الناشئين في كرة القدم.

- توجد فروق في مستوى الأداء المهاري بين الناشئين ذوي المستوى المرتفع وبين الناشئين ذوي المستوى المنخفض من تقدير الذات بأبعاده.

- توجد فروق في مستوى تقدير الذات بأبعاده بين المستوى المرتفع و بين المستوى المنخفض من الأداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم.

* أهم التوصيات والاقتراحات:

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم.

- إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين.

- الاهتمام برفع تقدير الرياضيين لذواتهم وخاصة الفئات الصغرى في مختلف الرياضات، وكرة القدم على وجه الخصوص، من خلال الإرشاد والتوجيه النفسي بما يتماشى مع أهدافنا وتطلعاتنا في ضوء إمكاناتنا ومتطلبات الواقع والتطورات الحاصلة في المجال الرياضي العالمي.

- مساعدة الناشئين وتوجيههم في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس بما يناسب إمكانياتهم وقدراتهم النفسية والبدنية ومواهبهم المهارية.

- ضرورة بث الثقة في الناشئ واحترامه، وإتاحة الفرصة أمامه لكي ينمو ويستغل إمكانياته وإمكانات البيئة إلى أقصى حد تؤهله له تلك الإمكانيات.

- يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات والمهارات وتحقيق التوافق الرياضي وتشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي والتفكير الإبتكاري.

- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية.

2-1-5- دراسة موسى فريد 2004 :

* مستوى الدراسة: ماجستير

* عنوان الدراسة: "تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر".

* هدف الدراسة: هدف الباحث من خلال هذه الدراسة إلى معرفة تقدير الذات عند اللاعب وبالتالي التنبؤ بسلوكه في الميدان وكذلك إعطاء صورة للمدرب من أجل معرفة مستوى دافعية الإنجاز عند اللاعبين انطلاقا من تقديرهم لذواتهم.

* عينة الدراسة: تشكلت عينة الدراسة من (55) لاعبا من ثلاث نوادي من الجزائر القسم الوطني الأول.

* الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- مقياس الذات للدكتور "عبد الرحمن صالح الأزرق".

- و مقياس دافعية الإنجاز لنفس الدكتور.

* أهم النتائج المتوصل إليها: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين تقدير الذات و دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم ووجود فروق بين تقدير الذات المرتفع و المنخفض في دافعية الإنجاز.

2-2 الدراسات التي تناولت القدرات المهارية:

2-2-1 دراسة محمد ثابت 2008:

* عنوان الدراسة: "التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في كرة اليد".

* مستوى الدراسة: ماجستير.

* تساؤلات الدراسة:

- هل للتوافق النفسي والاجتماعي أثر على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة اليد أشبال؟

- هل للتوافق النفسي علاقة بالأداء المهاري لأشبال كرة اليد؟

- هل للتوافق الاجتماعي علاقة بالأداء المهاري للاعب كرة أشبال؟

* هدف الدراسة: هدف الباحث من خلال هذه الدراسة هو:

- دراسة الحالة النفسية لأشبال كرة اليد في جوانب متعددة منها: الاعتماد على النفس، الإحساس بقيمته الذاتية، الشعور بالحرية، التحرر من الميل إلى الانفراد والخلو من الأمراض العصبية وعلاقتها بالأداء المهاري المثالي لتحقيق أفضل النتائج.

- دراسة الحالة الاجتماعية من حيث: اعتراف اللاعب بالمستويات الاجتماعية، واكتساب المهارات الاجتماعية، التحرر من الميول المضادة للمجتمع، وعلاقة اللاعب بأسرته والنادي الرياضي والبيئة المحلية، وعلاقتها بمرود الأداء المهاري بالإضافة إلى إبراز أهمية التوافق بالنسبة للاعب والفريق.

* فرضيات الدراسة:

- هناك علاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي والأداء المهاري للاعب كرة اليد.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التوافق النفسي والأداء المهاري للاعب كرة اليد.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التوافق الاجتماعي والأداء المهاري للاعب كرة اليد.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد المقياس والأداء المهاري للاعب كرة اليد.

- هناك فروق دالة إحصائياً في الأداء المهاري بين ذوي التوافق النفسي الاجتماعي (التوافق العام) الموجب وذوي التوافق النفسي الاجتماعي (التوافق العام) السالب.

* منهج الدراسة: استعمل الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي.

* عينة الدراسة: اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد صنف أشبال لأندية القسم الوطني الأول (ب) التي تشمل ولايتي تيبازة والبليدة، للموسم الدراسي 2006/2005، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المنتظمة.

* الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- اختبار التوافق النفسي الاجتماعي

- اختبار الأداء المهاري في كرة اليد

***أهم النتائج المتوصل إليها:**

- يوجد ارتباط دال إحصائيا بين التوافق النفسي والاجتماعي والأداء المهاري.
- يوجد ارتباط دال إحصائيا بين التوافق النفسي وأداء التصويب من الوثب العالي.
- يوجد ارتباط دال إحصائيا بين التحرر من الميل إلى الانفراد وأداء التصويب من الثبات.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء المهاري بين المتوافقين نفسيا واجتماعيا وغير المتوافقين نفسيا واجتماعيا.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أداء التصويب من الوثب عاليا بين المتوافقين نفسيا واجتماعيا وغير المتوافقين نفسيا واجتماعيا.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء المهاري المركب بين المتوافقين نفسيا واجتماعيا وغير المتوافق نفسيا واجتماعيا.

***أهم التوصيات والاقتراحات:**

- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة ضمن الدراسات التي تساعد الأخصائي النفسي الرياضي في الإعداد النفسي للاعبين، كما تمكنه من تطبيق برامج الإعداد النفسي للاعب كرة اليد.
- تمكن من مساعدة الرياضي في التوافق النفسي حتى يتمكن من تأدية المباراة أو المنافسة خالية من الأزمات والصراعات النفسية، كما تمكن من مساعدة اللاعب على التوافق الاجتماعي حتى يتمكن من بناء علاقات تبادلية مع الزملاء داخل الفريق وتساهم في رعاية اللاعبين، وتربية العملية التوافقية السليمة لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات والاهتمام بالشؤون الأسرية حتى لا تؤثر في مستوى الأداء المهاري.

2-2-2-دراسة جيلالي لبني 2016/2015:

***عنوان الدراسة:** "علاقة بعض القدرات العقلية بالأداء المهاري لأصاغر كرة اليد (u17)".

***مستوى الدراسة:** ماستر.

***تساؤلات الدراسة:**

- هل هناك علاقة بين بعض القدرات العقلية والأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أصاغر (u17)؟
- هل توجد علاقة بين تركيز الانتباه والأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أصاغر (u17)؟
- هل توجد علاقة بين التصور العقلي والأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أصاغر (u17)؟
- هل توجد علاقة بين الإدراك الحس حركي والأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أصاغر (u17)؟

***أهداف الدراسة:**

إن الهدف الأساسي من هذا البحث هو تسليط الضوء على العلاقة بين بعض القدرات العقلية والأداء المهاري في كرة اليد لدى أصاغر الأقل من 17 سنة والتعرف على بعض القدرات العقلية المميزة للنشاط البدني الرياضي المختلف، أيضا دفع الخبراء في المجال الرياضي إلى الاستفادة من هذه الدراسة والاختبارات والمقاييس الموجودة بها عن طريق وضع برامج تدريبية عقلية للحرص عليها من أجل تحقيق الانجاز الرياضي.

***فرضيات الدراسة:**

- توجد علاقة ارتباطيه بين بعض القدرات العقلية والأداء المهاري للاعبي كرة اليد صنف أصاغر (u17).
- توجد علاقة ارتباطيه بين تركيز الانتباه والأداء المهاري للاعبي كرة اليد صنف أصاغر (u17).
- توجد علاقة ارتباطيه بين التصور العقلي والأداء المهاري للاعبي كرة اليد صنف أصاغر (u17).
- توجد علاقة ارتباطيه بين الإدراك الحس حركي والأداء المهاري للاعبي كرة اليد صنف أصاغر (u17).

***منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي.

***عينة الدراسة:**

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية نظرا للخصائص التي تتمتع بها هذه الفئة العمرية وتجانسها مع أهداف الدراسة، اشتملت عينة البحث على لاعبي 3 نوادي بواقع 49 لاعب موزعين على هذه الأندية، ويمثلون نسبة 29.16 بالمائة من مجتمع البحث الأصلي.

***الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

- مقياس التصور العقلي.
- اختبار تركيز الانتباه المعدل.
- اختبارات الإدراك الحس حركي.
- اختبارات الأداء المهاري للاعبي كرة اليد.

***أهم النتائج المتوصل إليها:**

- لقد تحققت العلاقة بين بعض القدرات العقلية والمتمثلة في تركيز الانتباه، التصور العقلي والإدراك الحس حركي والأداء المهاري للاعبي كرة اليد (U17).
- إن تحقيق نتائج جيدة في الأداء المهاري يتعلق بالتركيز والحدة في الانتباه.
- وجود علاقة طردية بين التصور العقلي والأداء المهاري.
- هناك علاقة عكسية بين الإدراك الحس حركي والأداء المهاري في كرة اليد صنف أصاغر.
- إن الاختبارات العقلية تعتبر أداة يمكن من خلالها للمدرب أن يكشف أسباب فشل اللاعب في الأداء المهاري خلال المباراة أو خلال التدريبات.

***أهم توصية:**

- الاهتمام بتطوير وترقية القدرات العقلية لدى الأصاغر عن طريق تطبيق برامج عقلية تدريبية.
- إجراء اختبارات دورية لقياس القدرات العقلية والأداء المهاري في كرة اليد على لاعبي الأصاغر خلال الموسم التدريبي والاستفادة من هذا البحث في تطبيق فرضياته على فعاليات رياضية أخرى.

2-3 التعليق على الدراسات:

في هذه النقطة سوف نقوم بالتعليق على الدراسات السابقة وذلك بمناقشة العينات، المنهج المستخدم، الأهداف، وسائل جمع البيانات والنتائج المتوصل إليها، ولقد ألفت الدراسات والبحوث السابقة التي تم عرضها في هذا الفصل الضوء على كل الجوانب التي تفيد بحثنا في ما يتعلق بكل من الأداء المهاري وتقدير الذات.

في الدراسات التي تناولناها في هذا الفصل تنوعت العينات التي أقيمت عليها الدراسة سواء من حيث الجنس أو السن وحتى في المستوى الرياضي، أما بالنسبة للمنهج المتبع فكان المنهج الوصفي لجميع الدراسات كما أن معظم الدراسات كان هدفها العلاقة بين تقدير الذات وتقدير الذات البدنية مع توجهات الدافعية، كما أن البعض من الدراسات التي أجريت في مجال الأداء المهاري اقتصر على الجانب التقني فقط ولم يتم فيها ضبط المتغيرات الأخرى مثل الجانب النفسي والذي له تأثير كبير في نتيجة الأداء، هذا وقد لاحظنا من خلال استعراضنا للدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات من ناحية والأداء المهاري من ناحية أخرى، نقص الدراسات التي اهتمت بالعلاقة الموجودة بينهما. وقد استعملت الدراسات من هذه المجموعة وسائل متنوعة لجميع البيانات مثل مقياس التوجه مقياس تقدير الذات مقياس تقدير الذات البدنية و مقياس الكفاءة الرياضية.

وعن الدراسات التي تناولت علاقة تقدير الذات بالأداء المهاري في كرة اليد فهي شبه غائبة إن لم نقل غائبة تماما. حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين توجهات الدافعية مع تقدير الذات و تقدير الذات البدنية ووجود فروق في تقدير الذات البدنية تبعا لمتغير الجنس.

من خلال العرض والتحليل والتعقيب على الدراسات السابقة نلخص ما استعدناه فيما يلي:

- الاستفادة من المقاييس المستعملة والأساليب الإحصائية المنتهجة في تحليل البيانات في الدراسات السابقة.
 - الاستفادة من النتائج المتوصل إليها في الدراسات السابقة في تحليل النتائج دراستنا.
- لقد ألفت الدراسات و البحوث السابقة التي تم عرضها في هذا الفصل الضوء على كل الجوانب التي تفيد بحثنا فيما يتعلق بكل من الأداء المهاري و تقدير الذات، ويتضح من خلال عرض الدراسات السابقة الذكر العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط وسيقوم الباحثان إلى عرضها بالتفصيل.

***من حيث متغيرات الموضوع:** تختلف الدراسات السابقة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في المتغيرات التالية: تقدير الذات، وبعض القدرات مهارية في كرة اليد.

***من حيث المنهج المتبع:** تنوعت المناهج المعتمدة في الدراسات السابقة الذكر بين المنهج الوصفي الإرتباطي والمنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لكت أغلبها استخدمت المنهج الوصفي الإرتباطي وهو ما يتفق إلى حد كبير مع الدراسة الحالية حيث اعتمدت هي الأخرى على المنهج الوصفي الإرتباطي.

***من حيث العينة وكيفية اختيارها:** تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين العينات العشوائية والعينات القصدية، لكن أغلب الدراسات اعتمدت على العينات العشوائية مما يتفق إلى حد كبير مع الدراسة الحالية التي اعتمدت هي الأخرى على العينة العشوائية.

*من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية والمقابلات الشخصية والاستبيان والاختبارات المهارية في كرة اليد وبعض الاختبارات النفسية ومقياس تقدير الذات ومقياس التصور العقلي والأمن النفسي، فهناك من اعتمد على مقياس تقدير الذات واختبار اختبار التوافق النفسي الاجتماعي، وهناك من اعتمد على اختبار نفسي والاختبارات المهارية في كرة اليد، وآخر استخدم مقياس التصور العقلي والاختبارات النفسية والاختبارات المهارية في كرة اليد، وهناك من استخدم مقياس تقدير الذات والاختبارات المهارية في كرة القدم، وهو ما يتفق إلى حد كبير مع هذه الدراسة التي استخدمت مقياس تقدير الذات مع الاختبارات المهارية في كرة اليد.

*من حيث النتائج المتوصل إليها: خلصت معظم الدراسات إلى النتائج التالية:

-يمكن الاستفادة من هذه الدراسات ضمن الدراسات التي تساعد في الإعداد النفسي للاعبين بما يؤثر إيجاباً على مستوى الأداء المهاري للاعبين في كرة اليد.
-التأكيد على تدعيم مفهوم تقدير الذات من خلال استعمال وسائل التهيئة النفسية.

2-4 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات من حيث:

- ✓ تحديد الإطار النظري لموضوع الدراسة.
- ✓ ضبط متغيرات الدراسة.
- ✓ تم الاعتماد عليها كمرجع في اختيار عينة البحث والمنهج المتبع.
- ✓ تم الاعتماد عليها في بناء وتصميم اختبارات الأداء المهاري.
- ✓ تم الاعتماد عليها في بناء وتصميم مقياس تقدير الذات.
- ✓ الأدوات المستخدمة في الدراسة.
- ✓ التعرف على الوسائل الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- ✓ كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.

خلاصة:

تشكل الدراسات السابقة والمثابفة أهمية كبرى لأي باحث، بل إن توفرها من عدمه أساس استمرار الباحث من مشكلة، وعلى ذلك فهي تزود الباحث بالنتائج التي توصلت لها الدراسة السابقة ومن ثم ينهي عليها الباحث دراسته وهو الهدف الأساس من الدراسات السابقة.

غير أنها تشكل أهمية بالنسبة للباحثين تحديدا حيث توفر لهم كما من المعلومات النظرية الجاهزة، وليس هذا فحسب بل إنها تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها.

ومن خلال تحليل الدراسات السابقة والمرتبطة بالدراسة تبيّن للباحث أهمية هذه الدراسات من خلال محاولته تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون، وإيجاد نقاط التشابه والاختلاف وقد أشارت جميع الدراسات في نتائجها إلى تحقيق أهدافها وفروضها.

الجانب التطبيقي



**الفصل الثالث: منهجية
البحث وإجراءاته الميدانية**

• تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

3-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أولى خطوات البحث العلمي والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة والتأكد من مدى ملائمته للبحث، ولقد أصبح إجراء الدراسة الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه الكثير من الباحثين، للوقوف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا في بحثنا بغية تجاوزها في التجربة الأساسية، وإعداد أدوات البحث وتجريبها والوقوف على خصائصها من حيث صدقها وثباتها وقدرتها على قياس متغيرات البحث ومناسبتها للعينة، والمفاهيم التي تبنتها. وقصد معرفة أفضل الظروف لإجراء الدراسة الأساسية، وللتأكد من صلاحية المقياس والإختبارات وسلامة لغتها وسهولة فهم أفراد العينة لها، وأجرى الباحثان الدراسة الاستطلاعية على نادي الوفاق الرياضي لكرة اليد بالأخضرية ESL داخل القاعة المتعددة الرياضات "أحمد عيادي" بالأخضرية، وكان ذلك في شهر نوفمبر، الغاية من هذه الدراسة هو الوقوف على مدى ثبات وصدق الاختبارات ومقياس تقدير الذات بالإضافة إلى التعود على مثل هذه المقاييس والاختبارات، ونظراً لطبيعة موضوع بحثنا كانت الدراسة الاستطلاعية مقسمة إلى مجموعة من الخطوات كالاتي:

3-1-1- الخطوة الأولى: بعد الإحساس بالمشكلة واختيار موضوع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه تم ضبط متغيرات البحث بصفة نهائية وهي (تقدير الذات وبعض القدرات المهارية).

3-1-2- الخطوة الثانية: الإطلاع والنقسي في مجموعة من المصادر والمراجع المتمثلة في الكتب، المجالات العلمية، الدراسات المرتبطة، وعقد جلسات مع بعض المدربين في مجال كرة اليد ومع بعض الأساتذة في المعهد لأخذ المعلومات اللازمة لبناء مقياس تقدير الذات في كرة اليد وكذا اختيار بعض الاختبارات المهارية.

3-1-3- الخطوة الثالثة: قام الباحثان بزيارة الرابطة الولائية لكرة اليد بولاية البويرة وكان ذلك في بداية شهر أكتوبر بحيث تحصل الباحثان على قائمة اسمية لجميع الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لولاية البويرة صنف U17.

3-1-4- الخطوة الرابعة: قام الباحثان بتوزيع الاختبارات المهارية المرشحة للأساتذة المختصين وذلك بغرض اختيار الاختبارات المناسبة لقياس كل من التمرير والاستقبال، التنطيط والتصويب، وتم كذلك عرض مقياس تقدير الذات على الأساتذة المختصين من أجل التحكيم.

3-1-5- الخطوة الخامسة: تم تطبيق الاختبارات والمقاييس على عينة من 06 لاعبين من فريق وفاق الأخضرية (ESL) تم اختيارها بطريقة عشوائية بحضور مدرب الفريق. حيث تم عزل هذه العينة على عينة الدراسة الاستطلاعية، وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق المقياس والاختبارات على نفس اللاعبين.

3-2- الدراسة الأساسية:**3-2-1- منهج البحث:**

نظراً لطبيعة بحثنا الذي يدرس علاقة تقدير الذات ببعض العلاقات المهارية فإن المنهج الملائم لدراستنا هو المنهج الوصفي التحليلي الإرتباطي لأنه المنهج الملائم لدراستنا هذه وهو أفضل المناهج وأيسرها للوصول إلى تحقيق هدفنا.

3-2-2 متغيرات البحث:

أولاً: المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

ثانياً: المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل (علاوي وراتب، 1999، صفحة 213). وفي دراستنا كانت متغيرات البحث كالاتي:

المتغير المستقل	تقدير الذات
المتغير التابع	بعض القدرات المهارية

3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: "مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات" ويعرفه آخرون على أنه: "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث" (بن مرسل، 2005، صفحة 166).

أولاً: مجتمع الدراسة: إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، بحيث تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة بعض فرق كرة اليد التي تنشط في الرابطة الولائية لكرة اليد في ولاية البويرة صنف U17 موسم 2018/2019.

الجدول رقم (01): يمثل مجتمع البحث

الرقم	الفريق
01	GSSGHOZLANE
02	OSGHOZLANE
03	AABESSAM
04	IRBCHORFA
05	ASTELIOUINE
06	ESLAKHDARIA
المجموع	06

ثانياً: عينة البحث وكيفية اختيارها: حرص الباحثان للحصول على نتائج أكثر دقة وموضوعية للواقع باختيار العينة العشوائية البسيطة والتي تعرف بأنها العينة التي يتم اختيارها بحيث تتم وفق قواعد تعطي لجميع وحدات

العينة فرصة متكافئة في الاختيار حيث يتم وضع لأسماء جميع الفرق في وعاء ثم تقلب تقلباً جيداً ويتم سحب العدد المطلوب.

وفي هذه الدراسة أراد الباحثان اختيار عينة عشوائية مكونة من فريقين من ولاية البويرة المشاركة في الرابطة الولائية المكونة من 06 فرق. أي ما يعادل نسبة 33.33%

3-2-4 مجالات البحث:

أولاً: المجال البشري: يشمل المجال البشري عدد الأفراد التي سيتم من خلالها إنجاز هذه الدراسة، وهم 22 لاعب موزعين على فريقين AAB و OSG لكرة اليد أقل من 17 سنة.

ثانياً: المجال المكاني: وهنا يمكن تقسيمها إلى نقطتين مرتبطتين بجانب الدراسة (الجانب النظري والجانب التطبيقي)، حيث قمنا بجمع المعلومات المتعلقة بالجانب النظري في مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فهي القاعة المتعددة الرياضات الخاصة بكل نادي.

ثالثاً: المجال الزمني: قسم أيضاً إلى قسمين:

- حيث بدأ الباحث بتحديد المعالم النظرية للدراسة في بداية شهر أكتوبر 2018 حتى شهر أبريل.

- أما بالنسبة للجانب التطبيقي تم إجرائه كالأتي:

✓ تم تصميم مقياس تقدير الذات في كرة اليد تماشياً مع الجانب النظري من منتصف شهر نوفمبر إلى غاية نهاية شهر ديسمبر

✓ تم ترشيح الاختبارات المهارية للتحكيم من طرف الأساتذة في بداية شهر جانفي.

✓ تم تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية للتحقق من الصدق والثبات.

3-2-5 أدوات الدراسة:

قام الباحثان باختيار الوسائل والأدوات التي تتماشى مع موضوع الدراسة والتي تنحصر في مجال البحث وكانت الأدوات المستخدمة كالأتي:

أولاً: الدراسة النظرية: تم الاستعانة بمجموعة من المصادر والمراجع من قواميس، كتب، مذكرات، مجلات، منشورات، شبكة الإنترنت، دراسات سابقة.... الخ.

ثانياً: الاختبارات المقترحة: تم اقتراح مجموعة من الاختبارات المهارية التي تقيس كل من التنطيط، التمرير والاستقبال، والتصويب.

ثالثاً: مقياس تقدير الذات.

3-2-6 الأسس العلمية للأداة (الشروط السيكمترية):

أولاً/ الاختبارات:

يجب على الباحثان قبل استخدامهما للاختبارات التي قاما بانتقائها وترشيحها أن يراعي فيها الشروط والأسس العلمية المتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية.

أ/ الثبات: تم حساب الثبات باستخدام طريقة "الاختبار وإعادة الاختبار" على عينة مكونة من 06 لاعبين من فرق ESLAKHDARIA لكرة اليد أقل من 17 سنة، وبعد الحصول على النتائج قمنا باستعمال معامل بيرسون في التحليل الإحصائي لمعرفة مدى الارتباط بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني.

ب/ الصدق: يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويشير باروا (barrow) ومك جي (MC-Gee) إلى إن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها، والاختبار الذي يجري لإثباتها. (موفق، 2011، ص21، 22).

ونقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة إليه. (بوداود، عطاء الله، 2009، ص105).

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{الصدق} : \text{قانون الصدق}$$

ج/ موضوعية الاختبار:

يقصد بها عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين (المحكمين)، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، ويعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه.

وفي هذه الدراسة يمكن توضيح موضوعية الاختبارات المهارية من خلال وضوح مفرداتها وتوافقها مع نشاط كرة اليد، بالإضافة إلى ملائمتها مع خصائص المرحلة العمرية (U17) المختارة للدراسة. والجدول التالي يوضح نتائج عملية التحكيم:

المحكمين	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	مقبول
2	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	مقبول
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	مقبول
4	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	مقبول
5	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	مقبول

الجدول رقم (02): تحكيم الاختبارات المهارية

الجدول رقم (03): نتائج معاملات الثبات والصدق للاختبارات المهارية.

وحدات الاختبار	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	مستوى الدلالة	قيمة Sig	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التمرير والاستقبال	6	0.935	0.875	0.05	0.23	4	دال
التنطيط		0.953	0.91		0.011		دال
التسديد		0.964	0.93		0.01		دال

- بما أن قيمة sig بلغت (0.23)، (0.011)، (0.01)، لكل من التمرير والاستقبال، التنطيط، التسديد على التوالي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 فهذا يدل على وجود علاقة ارتباطيه .

*من خلال الجدول السابق يتضح بأن الاختبارات المهارية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة للدراسة.

ثانياً/ مقياس تقدير الذات:

أ/ ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به المقياس الظاهرة التي وضع من أجلها. والثبات يعزى إلى اتساق القياس.

هناك عدة طرق لحساب الثبات واعتمدنا في بحثنا هذا على طريقة التجزئة النصفية، وفي هذه الطريقة يتم تجزئة المقياس إلى جزئين متكافئين، ويحصل الفرد على درجة عن كل جزء منهما وهكذا يصبح كل جزء وكأنه صورة مكافئة للاختبار.

لغرض الحصول على ثبات المقياس قام الباحثان باستخدام طريقة التجزئة النصفية و قد بلغت قيمة معامل التجزئة النصفية 0.61 و هي قيمة مرتفعة، مما يدل على أن المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

ب/ صدق المقياس:

$$\sqrt{\text{الصدق} = \text{الثبات}}$$

بلغت قيمة صدق المقياس 0.781

ج/الموضوعية: بالنسبة لمقياس تقدير الذات تم توضيح موضوعيته من خلال وضوح مفردات المقياس و توافقها مع نشاط كرة اليد (بعد تكييفه و تحكيمه) بالإضافة إلى ملائمته مع المرحلة العمرية المختارة للدراسة. والجدول التالي يوضح نتائج التحكيم:

المحكمين	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	مقبول
2	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	مقبول
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	مقبول
4	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	مقبول
5	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	مقبول مع بعض التعديلات

الجدول رقم (04): تحكيم مقياس تقدير الذات

3-2-7- عرض أدوات الدراسة:

أولاً/ عرض مقياس تقدير الذات:

*مقياس تقدير الذات:

الوصف:

مقياس تقدير الذات المهارية أعده محمد حسن علاوي وعصام الهلالي وتيمور أحمد راغب للوقوف على تقدير لاعب الكرة الطائرة لمدى ما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة الكرة الطائرة ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة. وعند بداية تكوين المقياس تم عرض 63 عبارة منقاة في ضوء تحليل المهارات الحركية الأساسية للعبة الكرة الطائرة والمراجع العلمية والمجلات والدوريات التي تناولت المهارات الحركية للاعبين الكرة الطائرة وتم عرض العبارات الخاصة بكل مهارة حركية أساسية على مجموعة من الخبراء في الكرة الطائرة بعد تعريف هذه المهارات تعريفاً إجرائياً. وفي ضوء الإجراء السابق تم اختيار 54 عبارة حصلت على 70% أو أكثر من آراء الخبراء وتم حساب الأهمية النسبية لكل مهارة حركية يتضمنها المقياس لتحديد عدد عبارات كل من هذه المهارات. وتم تطبيق المقياس في صورته الأولى على 50 لاعب ولعبة في الكرة الطائرة لاستخراج معاملات ثباته وصدقه وتحليل مفرداته.

وفي ضوء التطبيق الأولي للمقياس تم حذف واستبعاد بعض العبارات وتغيير بعض العبارات الأخرى وأصبح المقياس في صورته الثانية يتكون من 40 عبارة وتم حساب الأهمية النسبية لكل مهارة من المهارات التي يشتمل عليها المقياس

وأسفر عن الآتي:

*7 عبارات لكل من مهارة التمرير والاستقبال.

*6 عبارات لمهارة الضربة الساحقة.

*5 عبارات لكل من التحركات والاستقبال والدفاع من الملعب.

*3 عبارات لمهارة الدرجة والطيوان.

*عبارتان لمهارة حائط الصد.

ويستجيب اللاعب على المقياس في ضوء مقياس خماسي التدرج (أبدأ، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما).

المعاملات العلمية:

-الثبات: تم حساب معامل ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق على مجموعة من 40 لاعبا، 20 لاعبة من لاعبي ولاعبات الدرجة الأولى في الكرة الطائرة بفارق زمني قدره 15 يوم بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك باستخدام معادلة بيرسون-براون وأسفرت النتائج عن معامل صبات قدره 87% بالنسبة للاعبين، و 81% بالنسبة للاعبات.

كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا وأسفر عن معامل ثبات قدره 90 بالنسبة للاعبين 86 بالنسبة للاعبات.

-الصدق: أجري حساب صدق المقياس باستخدام الطريقتين التاليتين:

* تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 40 لاعبا 25 لاعبة من لاعبي ولاعبات الدرجة الأولى في الكرة الطائرة وتم إيجاد دلالة الفروق بين درجات 27% من الطرف العلوي لكل عينة، ومتوسط درجات 27% من الطرف السفلي لكل عينة من اللاعبين واللاعبات واتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح الطرف العلوي لكل عينة (مرتفعو الدرجات) الأمر الذي يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين مجموعتين افتراضيتين تتميز إحداهما بارتفاع درجاتها والثانية بانخفاضها على نفس المقياس.

* تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 50 طالبا من كلاب الاختياري الأول في الكرة الطائرة بالصفين الثالث والرابع بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بغد استبعاد لاعبي الدرجة الأولى وكذلك 40 لاعبا من لاعبي الدرجة الأولى في الكرة الطائرة، كما تم تطبيق المقياس على 25 طالبة جامعية من الممارسات للكرة الطائرة في مستوى أقل من الدرجة الأولى وكذلك على 25 لاعبة من لاعبات الدرجة الأولى في الكرة الطائرة.

وتم إيجاد دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي اللاعبين وكذلك متوسطي درجات مجموعتي اللاعبات. واتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح كل من مجموعة لاعبي ولاعبات الدرجة الأولى. الأمر الذي يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات.

التصحيح:

يتكون المقياس من 30 عبارة ايجابية و 10 عبارات سلبية، وأرقام العبارات الايجابية كالآتي:

1 2 3 5 6 8 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 23 24 25 26 28
29 30 31 32 33 35 36 37.

وأرقام العبارات السلبية كالآتي:

4 7 9 10 22 27 34 38 39 40

وأوزان العبارات الإيجابية كما يلي:

5 درجات عند الإجابة "دائماً".

4 درجات عند الإجابة "غالبا".

3 درجات عند الإجابة "أحيانا".

درجتان عند الإجابة "نادرا".

درجة واحدة عند الإجابة "أبدا".

وأوزان العبارات السلبية كما يلي:

5 درجات عند الإجابة "أبدا".

4 درجات عند الإجابة "نادرا".

3 درجات عند الإجابة "أحيانا".

درجتان عند الإجابة "غالبا".

درجة واحدة عند الإجابة "دائماً".

والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات الايجابية والسلبية (40 عبارة) والحد الأقصى لدرجات المقياس 200 عبارة وكلما زاد اقتراب الفرد من هذا الحد دل ذلك على زيادة مفهومه وتقديره الايجابي العالي لذاته المهارية.

التعليمات:

فيما يلي عدد من العبارات التي يمكنك أن تصف بها نفسك كلاعب كرة طائرة وأمام كل عبارة خمس خانوات تدل على خمس استجابات محتملة.

فإذا وقع اختيارك على الاستجابة الأولى ضع علامة (*) في الخانة الأولى وإذا وقع اختيارك على الاستجابة الثانية ضع علامة (*) في الخانة الثانية.....وهكذا.

ويتضح من ذلك أنه ليست هناك استجابات صحيحة وأخرى خاطئة فلكل لاعب مستوى معين من المهارات والقدرات.

مثال:

أستطيع أن أتمرر الكرة للمكان الذي أريده

أبدا نادرا أحيانا غالبا دائما

لاحظ من فضلك أنه يفضل أن تختار الاستجابة التي تتبادر إلى ذهنك لأول وهلة ولا تضيع وقتا كثيرا في التفكير، والمرجو أن تكون استجاباتك صادقة.

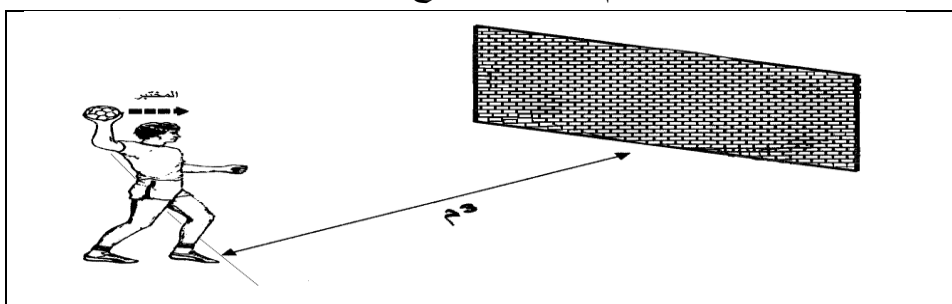
ملاحظة: تم تحكيم المقياس وتكييفه على رياضة كرة اليد وللاطلاع على المقياس بصورته النهائية أنظر الملحق رقم (01)

ثانيا/ الاختبارات المهارية:

أ/ إختبار التمرير والاستقبال:

إختبار قياس دقة التوافق التمرير والاستقبال. (فير نوفيك وآخرون، 1982. ص62)

- الإجراءات: يقف المختبر مواجه الحائط على بعد 3 أمتار وهو حامل الكرة كما في الشكل البياني ويقوم برمي الكرة واستقبالها (التمرير والاستلام) لمدة 30 ثانية بعد سماع إشارة المحكم، وتعطى محاولتين لكل مختبر.
- حساب الدرجات: تحسب عدد مرات الاستلام الصحيحة خارج منطقة 3 أمتار خلال المحددة 30 ثانية.



شكل رقم(07) يوضح اختبار التوافق التمرير والاستقبال.

ب/ إختبار مهارة التنطيط:

إختبار التنطيط لمسافة 30متر في خط متعرج(15متر ذهابا، 15متر إيابا):

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التنطيط- رشاقة- بمصاحبة الكرة.
- أدوات الاختبار: 6 أعلام-كرة يد-ساعة إيقاف
- وصف الاختبار: يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط البدء وعند إعطاء إشارة الانطلاق يقوم اللاعب بالتنطيط الزجاجي حول الأعلام لمسافة 30 متر، 15متر ذهابا، 15متر إيابا.
- شروط الاختبار:

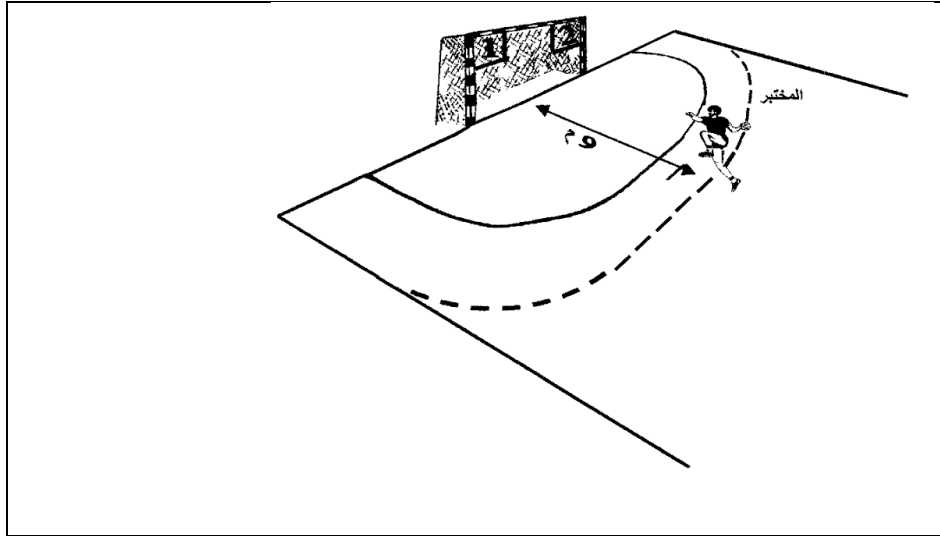
- لكل لاعب محاولة واحدة، عند حدوث أي خطأ قانوني يعاد الاختبار.

- يراعى تبديل اليد التي تقوم بتنطيط الكرة عند الوصول إلى كل من الأعلام في الذهاب والعودة.

- تسجيل نتائج الاختبار: يحتسب الزمن لأقرب 0.1 ثانية. (قبان، 2012، ص52، 53).

ج/ اختبار دقة التصويب من الارتقاء على الأهداف المرسومة:

- الغرض: قياس دقة التصويب من الإرتقاء على الأهداف المرسومة.
- الأدوات: 5 كرات، مرمى كرة اليد، صافرة.
- الإجراءات: يقف المختبر على بعد 9 أمتار من مرمى كرة اليد، ويقوم بالتصويب من الإرتقاء على المربعات المرسومة في الزاوية العلوية للمرمى التي يبلغ طول ضلعها 60 سم. كما في الشكل البياني
- يسمح للمختبر عشر تصويبات ب10 درجات وتسجل مجموع درجات خلال العشر تصويبات. (خاطر، البيك، 1996، ص506).



شكل رقم(08) يوضح طريقة التصويب.

3-2-8- الوسائل الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية بالاعتماد على برنامج spss باستخدام:

- التجزئة النصفية.
- معامل بيرسون: وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز « r » ويشير هذا المعامل على مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين (حلمي، 1993، صفحة 48).

$$r = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

• خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية حيث شمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فمن خلاله وضع الباحثان مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، ووضعنا فيه مستهلة المنهج العلمي المتبع في الدراسة، بالإضافة مجتمع وعينة الدراسة وكذا حدود الدراسة المكانية والزمنية، ووصفنا الأدوات والتقنيات المستعملة في جمع المعلومات والبيانات (الاختبارات المهارية، مقياس تقدير الذات) والوسائل الإحصائية وكذا المعالجة الجيدة للمعطيات.... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته. كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يركز عليه الباحث لإعطاء بحثه مصداقية منهجية، ويكون عمله منظم بطريقة مقنعة ومنطقية، وتخدم مجالات البحث العلمي، فأى عمل يخلو من هذا المجال يفقد قيمته العلمية، ولا يمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات، لهذا لابد للباحث أن يخصص أغلب وقته في تحديد هذه العناصر تحديدا يليق بمستوى الدراسة حتى تعكس الصورة الحقيقية له، إن كان منهجي في عمله أو أنه يتميز بالفوضى والعشوائية، وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر التي قد تعترض القارئ في هذا الفصل.



**الفصل الرابع: عرض
وتحليل ومناقشة النتائج**

• تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري. بعد عملية جمع النتائج وعرضها سنقوم في هذا الفصل بتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها من الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، وبطريقة علمية منظمة حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة من طرف اللاعبين الذين طبقت عليهم الاختبارات المهارية ومقياس تقدير الذات، ومعالجة هذه النتائج معالجة إحصائية وتقديم تحليل مفصل لهذه النتائج. وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدة، وإبداء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضة، قام الباحثان بعرض النتائج التي توصلوا إليها ومناقشتها وكما يأتي:

4-1-1- عرض نتائج العلاقة بين تقدير الذات ومهارة التمرير والاستقبال.

لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات ومهارة التمرير والاستقبال سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (05) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
تقدير الذات مهارة التمرير والاستقبال	22	0.962	0.01	20	0.05	دال إحصائياً

الجدول رقم (05) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس تقدير الذات ومهارة التمرير والاستقبال.

* عرض وتحليل النتائج:

. يظهر من خلال الجدول رقم (05) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات تقدير الذات ودرجة اختبار مهارة التمرير والاستقبال لعينة الدراسة حيث أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب (r) المحسوبة بلغت (0.01%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) بالإضافة إلى القيمة العالية للارتباط الذي بلغ 0.962 وهذا يعني وجود ارتباط دال قوي جداً وفي اتجاه موجب.

*الاستنتاج: ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية موجبة بين تقدير الذات ومهارة التمرير والاستقبال عند لاعبي كرة اليد أي أن الزيادة في مستوى تقدير الذات يزيد من مستوى مهارة التمرير والاستقبال.

4-1-2- عرض نتائج العلاقة بين تقدير الذات ومهارة التنطيط:

لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات ومهارة التنطيط سعى الباحثان إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (06) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
تقدير الذات	22	-0.932	0.01	20	0.05	دال إحصائياً
مهارة التنطيط						

الجدول رقم (06) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس تقدير الذات ومهارة التنطيط.

* عرض وتحليل النتائج:

. يظهر من خلال الجدول رقم (06) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات تقدير الذات ومهارة التنطيط لعينة الدراسة حيث أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب (r) المحسوبة بلغت (0.01%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) بالإضافة إلى القيمة العالية للارتباط الذي بلغ -0.932 وهذا يعني وجود ارتباط عال قوي وفي اتجاه سالب.

* ملاحظة: هنا العلاقة الارتباطية العكسية بين تقدير الذات ومهارة التنطيط لا تدل على أن عند زيادة تقدير الذات ينقص من مستوى مهارة التنطيط بل العكس والسبب في ذلك هو أن اختبار التنطيط كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى الانجاز في مهارة التنطيط قل الزمن، أما تقدير الذات فكلما زاد درجته دل ذلك على زيادة تقدير الذات أي بينهما علاقة عكسية وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة 0.932.

* الاستنتاج: ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين تقدير الذات ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد أي أن زيادة تقدير الذات يؤدي إلى زيادة في مستوى مهارة التنطيط.

4-1-3- عرض نتائج العلاقة بين تقدير الذات ومهارة التصويب.

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات ومهارة التصويب سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (07) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
تقدير الذات	22	0.837	0.01	20	0.05	دال إحصائياً
مهارة التصويب						

الجدول رقم (07) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس تقدير الذات ومهارة التصويب.

* عرض وتحليل النتائج:

. يظهر من خلال الجدول رقم (07) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات تقدير الذات ودرجة اختبار مهارة التصويب لعينة الدراسة حيث أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب (r) المحسوبة بلغت (0.01) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) بالإضافة إلى القيمة العالية للارتباط الذي بلغ 0.837 وهذا يعني وجود ارتباط دال قوي وفي اتجاه موجب.

*الاستنتاج: ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية موجبة بين تقدير الذات ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد، أي أن الزيادة في مستوى تقدير الذات يزيد من مستوى مهارة التصويب.

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى التي مفادها: "علاقة تقدير الذات بمهارة التمرير و الاستقبال لدى لاعبي كرة اليد u17".

حيث نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (05) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة بين تقدير الذات ومهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد، حيث أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب (r) المحسوبة بلغت (0.01%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) بالإضافة إلى القيمة العالية للارتباط الذي بلغ 0.962 وهو ما يدل على قوة العلاقة، وهذا ما أكدته دراسة إسماعيل الصادق 2008 والتي مفادها أن تقدير الذات المرتفع لدى الناشئين يطور من الأداء المهاري لديهم وهذا ما يتفق مع دراستنا الحالية، ويرى الباحثون أن مستوى أداء اللاعبين ربما يتعلق بتقديرهم لذاتهم وهو ما يعطي دافعية كبيرة للاعب لتحسين مستواه الفني لاسيما أداء المهارات وتطبيق خطط اللعب والتعليمات والتوجيهات التي يعطيها مدرب الفريق لذا على المدربين غرس وتنمية تقدير الذات لدى لاعبيهم، وكل هذا يكون بفضل القيادة الرشيدة للمدرب، فيمكن للقائد الجيد أن يخلق مواقف سارة تجعل اللاعبين يتذوقون النجاح ويحصلون على خبرات مرضية سارة فيحققون شيئاً من الرضا الذي يمكنهم من الارتقاء بمستواهم المهاري وحتى البدني والخططي ومنه نقول أن الزيادة في مستوى تقدير الذات يزيد من مستوى الأداء في التمرير والاستقبال،

4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية التي مفادها: توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد (u17).

حيث نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (06) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة بين تقدير الذات ومهارة التنطيط في كرة اليد، حيث أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب (r) المحسوبة بلغت (0.01%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) بالإضافة إلى القيمة العالية للارتباط الذي بلغ (0.932) وهو ما يدل على قوة العلاقة، وهذا ما أكدته دراسة مويسي فريد 2004 والتي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات و دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم. ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها: توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (u17).

حيث نلاحظ من نتائج الجدول رقم (07) أنه، حيث أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب (r) المحسوبة بلغت (0.01%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) بالإضافة إلى القيمة العالية للارتباط الذي بلغ 0.837 وهو ما يدل على قوة العلاقة، ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتائج على أساس أن تقدير الذات يلعب دوراً هاماً وإيجابياً في رفع مستوى الأداء المهاري وهذه النتائج المتحصل عليها تتفق إلى حد كبير مع نتائج الدراسات السابقة التي عالجت نفس الموضوع،

وهذا ما أكده إلهام عبد الرحمن محمد في المحور الأول ص (09)، أن الذات في المجال الرياضي والتي تعبر عن قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس تقيد في تطوير الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق.

4-2-4- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم (08): مقابلة النتائج بالفرضية العامة

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات ومهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة اليد (U17)	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد (U17)	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (U17)	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة (U17)	الفرضية العامة

من خلال نتائج الجدول رقم (08) تبين لنا أن الفرضيات الجزئية الثلاثة التي اقترحها الباحثان كحلول لمشكلة البحث قد تحققت، وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها، ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه الدراسة وحسب ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها، بالإضافة إلى التطابق الكبير بينها وبين نتائج الدراسات السابقة يتضح لنا جليا أن الفرضية العامة والتي مفادها أنه "توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد U17" وقد تحققت بنسبة كبيرة. وهذا ما أشار إليه فانيك وكراتي إلى أن "تطوير الأداء المهاري يعتمد الآن على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية، ويعد مفهوم الذات اتجاها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي"، وأن "تقييم الفرد لذاته يعد قيمة كبيرة في الصراع من أجل الانجاز والتفوق".

وفي الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

• خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل بمثابة الخطوة المهمة للوصول إلى الهدف الأساسي للدراسة، ولقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية وحتى تكون للنتائج المتحصل عليها ذات منهجية قمنا بتحليلها وتحليل نتائج الاستمارة (استمارة المقياس واستمارة الاختبارات المهارية) الخاصة بخصائص العينة، وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقاً حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المتحصل عليها من أدوات الدراسة (مقياس الدراسة والاختبارات المهارية) وتفريغ النتائج وذلك باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

الاستنتاج العام

• الاستنتاج العام

في ضوء فرضيات وأهداف البحث وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها، والعينة التي اختيرت لتمثيل المجتمع الأصلي وبناءا على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وذلك في اعتمادنا على البيانات والمعلومات التي تحصلنا عليها، استنتجنا أن تقدير الذات له علاقة بالقدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد، ومن خلال دراستنا هذه توصلنا إلى أهم النقاط التالية:

* توجد علاقة ارتباطية طردية قوية موجبة بين تقدير الذات ومهارة التمرير والاستقبال عند لاعبي كرة اليد U17، فكلما كان تقدير الذات كبير يساهم ويؤثر في مهارة التمرير والاستقبال.

* توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين تقدير الذات ومهارة التنطيط لدى لاعبي كرة اليد U17، فكلما كان تقدير الذات كبير يساهم ويؤثر في مهارة التنطيط.

* توجد علاقة ارتباطية قوية موجبة بين تقدير الذات ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد U17، فكلما كان تقدير الذات كبير يساهم ويؤثر في مهارة التصويب.

وعليه فقد جاءت النتائج لتبين ما ذهبت إليه الفرضيات الجزئية الثلاث أي وجود علاقة ارتباطية طردية بين تقدير الذات و بعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد U17،

وعليه فقد جاءت النتائج لتبين ما ذهبت إليه الفرضيات الجزئية الثلاث أي وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة وقوية بين تقدير الذات وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد U17، حيث يرتبط النجاح في أداء بعض القدرات المهارية بتقدير اللاعب لذاته تقديرا صحيحا والذي يعتبر من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق نجاح أفضل في أدائه المهاري ومستواه الرياضي بشكل عام.

خاتمة

* خاتمة:

يعد الاهتمام بتقدير الذات من جهة، وبالآداء المهاري من جهة أخرى في المجال الرياضي بكل أنواعه موضوعاً هاماً، ويمثل ميداناً خصباً للبحث في ميدان علم النفس الرياضي، وذلك قصد إبراز العلاقة التي تربطهما. وفي هذا السياق أنجزت هذه الدراسة التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الأداء المهاري في كرة القدم كسلوك نوعي خاص من جهة، وتقدير الذات كبعد نفسي من أبعاد الشخصية، وصفة متعددة الأبعاد من صفاتها، تدور حول القيمة التي ينسبها الفرد لذاته، ونوع من أنواع الديناميكيات للشعور بالذات والحكم عليها، وعملية معرفية يشكل فيها الفرد حكماً وإدراكاً ذاتياً بالنسبة لقدراته بكل أنواعها لمواجهة متطلبات معينة.

ولقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نبين العلاقة بين تقدير الذات وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد U17، فكانت الانطلاقة في هذا العمل المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بالموضوع قيد الدراسة ومن ثم طرح الأسئلة ووضع الفرضيات التي ساعدت على رسم خطوات البحث، وصولاً إلى تنظيم النتائج وتحليلها، وقد كان مجمل هدفنا يصبو إلى معرفة إذا كان هناك علاقة تربط بين تقدير الذات وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة اليد U17، وذلك لأن موضوع تقدير الذات يحتل مكانة هامة في مجال علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة على إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الفرد الرياضي والتي تبعث الثقة بالنفس فتثير بذلك حيويته وحماسه وتجعل من أدائه المهاري يتميز بالانسيابية والدقة، كما حاولنا إزالة الغموض الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي، ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية المتعلقة بالبحث، حيث قمنا بتطبيق مجموعة من الاختبارات المهارية وتوزيع مقياس تقدير الذات بعد تكيفه في كرة اليد على عينة مختارة من مجتمع البحث بطريقة منهجية واضحة وتسجيل النتائج وتحليلها، فكانت هذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير وكان الهدف الذي يرمي إليه الباحثان من خلالها هو معرفة إذا ما كان هناك علاقة تربط تقدير الذات ببعض المهارات الخاصة بكرة اليد وهي التمرير والاستقبال والتنطيط والتصويب.

وقد أوضحت دراستنا من خلال النتائج التي توصلت إليها، أن العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري تظهر عندما يكون مستوى تقدير الذات عند اللاعب عاملاً محدداً لنوعية أداءه المهاري، ومؤشراً للتنبؤ بسلوكه في ظروف مختلفة، وبالعكس فإن هذه العلاقة تظهر كذلك عندما ينعكس مستوى الأداء المهاري على الطريقة التي ينظر ويحكم بها الفرد على نفسه.

وفي الأخير نستطيع القول أن تقدير الذات يشكل تدعيماً أساسياً من أجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة، ومن بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو تقدير اللاعب لذاته تقديراً صحيحاً.

نرجو أن تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها مكسباً للإفادة في التطبيق العملي، وأن يساهم هذا العمل المتواضع في إثراء البحث العلمي في المجال الرياضي لعله يمد المختصّ والعام برؤية حقيقية لكيفية التعامل مع الرياضي بصفة عامة ولاعبي كرة اليد بصفة خاصة، بشكل سليم ويمكن من تحديد الإستراتيجيات المناسبة للتحكم في أداء اللاعب وتعديله في مختلف الرياضات على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها، من خلال

الوصف والتفسير والتنبؤ، وبالتالي النهوض بالمستوى الرياضي في بلادنا وتكوين المواطن الصالح واللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية.

اقتراحات وفروض مستقبلية

• اقتراحات وفروض مستقبلية:

في ضوء النتائج التي خلصت إليها الدراسة وكذا المناقشة التي تمثلت في الجانب التطبيقي، خلصنا لمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة العاملين في المجال الرياضي، وأن تمثل بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال من جوانب وزوايا أوسع وفهم أكثر، ويمكن حصرها فيما يلي:

- الاهتمام بالمرهق وبرمجة أيام وندوات تحسيسية لهذه المرحلة، لأن المرهق بحاجة إلى من يخفف عنه ويجعله يمر إلى سن الرشد بصفة عادية.
- توعية اللاعبين بخصوص مرحلة المراهقة.
- التأكيد على تدعيم مفهوم تقدير الذات للرياضيين من خلال استعمال وسائل التهيئة النفسية كالأحاديث الحيوية وتأييد المشجعين ووضوح الأهداف وغيرها.
- القيام بدراسة لتطوير وتنمية تقدير الذات لدى الرياضيين عامة ولاعبى كرة اليد خاصة.
- ضرورة تدعيم الفرق الرياضية باختصاصي في الإرشاد النفسي
- إجراء دراسات مماثلة تشمل مهارات أخرى في لعبة كرة اليد من غير المستعملة في الدراسة الحالية.
- إجراء دراسات مشابهة على ألعاب فرقية أخرى وتشمل فئات عمرية مختلفة.
- على الباحثين والأساتذة الجامعيين التعمق في دراسة مثل هذه المواضيع.
- إضافة مقياس أو استبيان آخر مع مقياس تقدير الذات نستطيع من خلاله الحكم على صلاحية هذه الدراسة.
- إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين.
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدرب كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية.
- مساعدة الناشئين وتوجيههم في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس بما يناسب إمكانياتهم وقدراتهم النفسية والبدنية ومواهبهم المهارية.
- ضرورة تدعيم الفرق الرياضية باختصاصي في الإرشاد النفسي.
- إجراء دراسات مماثلة تشمل مهارات أخرى في لعبة كرة اليد من غير المستعملة في الدراسة الحالية.
- إجراء دراسات أخرى في رياضات أخرى.

البيبايوغرافيا

المصادر

1. أحاديث نبوية

2. القرآن الكريم. سورة الإسراء الآية 24

3. القرآن الكريم. سورة النحل الآية 18.

4. القرآن الكريم. سورة يوسف الآية 12.

مراجع باللغة العربية

1. إبراهيم أحمد أبو زيد. سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة للطباعة والنشر، الإسكندرية: 1987.

2. أحمد بن مرسل. مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط02، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 2005.

3. أحمد عريبي عودة. الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى: 2014.

4. أحمد عريبي عودة. كرة اليد وعناصرها الأساسية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى: 2016.

5. أحمد محمد خاطر، علي فهمي ألبيك. القياس في المجال الرياضي، ط01، دار الكتاب للنشر، القاهرة: 1996.

6. بزاز علي جوكل: فلسفة التدريب في كرة اليد، ط01، منشورات دار دجلة، الأردن: 2014.

7. بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد. المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 2009 .

8. تيرس عوديشو انويا، دليل الرياضي في الإعداد النفسي، عمان، دار وائل للنشر، الأردن: 2002.

9. جمال عبد المنعم. بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية، مصر، دار الكتاب القانونية: 2008

10. جمال محمد أحمد محمد. المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد، ط01، دار الوفاء، الإسكندرية: 2015.

11. حامد عبد السلام زهران. الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب القاهرة، ط 03: 2005.

12. حامد عبد السلام زهران. علم النفس علم الطفولة والمراهقة، القاهرة، علم الكتاب: 04. 1997.

13. حسن علاوي محمد، نصر الدين رضوان. القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي: 2008.

14. رشيد زرواتي. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط01، الجزائر: 2002.

15. رواية هلال احمد شتا. حاجات المراهقين الثقافية والإعلامية، مركز الإسكندرية للكتاب: 2008

16. سعيد نزار سعيد. أثر تمارين لتطوير الإدراك الحسي الحركي وبعض مظاهر الانتباه في أداء بعض

المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد، ط01، دار غيدا للنشر والتوزيع: 2012	
17.	سلامي الباهي. سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر: 1981.
18.	سيد خير الله. مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية، القاهرة، المكتبة الأنجلو مصرية: 1981.
19.	عايدة ذيب عبد الله محمد. الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان: 2010
20.	عبد الرحمن عدس، محي الدين توق. مدخل إلى علم النفس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن: 1998.
21.	عبد العلي الجسماني. سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، داري العربية للعلوم، مصر: 1998.
22.	عبد القادر حلمي. مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1993.
23.	عبد الوهاب كامل. المكونات العاملة لتقدير الذات (بحوث علم النفس)، مكتبة النهضة المصرية، مصر: 1993
24.	عكاشة محمد فتحي. تقدير الذات ببعض متغيرات الشخصية، الكويت، الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة: 1990
25.	فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة. أسس البحث العلمي. ط01، الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع العلمية: 2002
26.	فريدريك معتوق. معجم العلوم الاجتماعية، إنجليزي - فرنسي - عربي، بيروت، أكاديميا: 1998.
27.	قاسم حسم حسين. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة، عمان: 1998.
28.	ليندة نقيدي جيل. تحفيز الذات، السعودية، دار النشر مكتبة الجزيرة: 2001.
29.	محمد حسن علاوي. سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط 7، القاهرة، دار المعارف: 1992.
30.	محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي: 1999.
31.	محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر: 1987.
32.	محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة: 2008
33.	محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان. الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات، ط01، القاهرة، 2003.

34. محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج01، القاهرة، دار الفكر العربي: 1995.
35. محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط01، القاهرة، دار الفكر العربي: 1995.
36. محي الدين مختار. محاضرات في علم النفس الاجتماعي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 1982
37. مصطفى باهي. المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط01، القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1999.
38. المنعم محمد جمال. بناء مقياس تقدير الذات لدى الحكام الأنشطة الرياضية، مصر، دار الكتب القانونية: ب س.
39. منير جريس. كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة: 2004.
40. موفق أسعد محمود. الاختيارات والتكنيك في كرة القدم، عمان، دار دجلة: 2011.
41. موفق أسعد محمود: الاختيارات والتكنيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان: 2001.
42. ميخائيل خليل معوض. مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة: 1971.
43. نبيل محمد الفحل. بحوث في الدراسات النفسية، دار قباء للنشر والتوزيع القاهرة، ط2004:1.
44. نوري الحافظ. المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط2، القاهرة: 1990.
قائمة الرسائل الجامعية والمذكرات
1. رشيدة عبد الرؤوف، رمضان قطب. أفاق معاصرة في الصحة النفسية، القاهرة، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع: 1998.
2. عبد القادر حلمي. مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 02، الجزائر: 1993.
3. محمد الطاهر عبد الله المحمودي. مفهوم الذات والتكيف لدى الجانحين بالمجتمع الليبي، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراة، في علوم التربية، الجزائر: 2006.
المجلات باللغة العربية
1. إلهام عبد الرحمان محمد. بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية الرياضية، 1997.
2. نبيل محمد الفحل. دراسة تقدير الذات ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية، دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد 54، القاهرة: 2000.
المراجع باللغة الفرنسية
1. Bandura. A, self –Efficiency mechanism in human agency American psychologist, No 2 1982

2. L'ésuyer le concept de soit Paris 1987

3. Miroslav Vanek, Bryant J. Cratty, psychology and the superior Athlete , The Macmillan company, London 1970

—

Abstract

Relationship of esteem-self some skills capacity handball players "u17"

The Field study conducted on some teams in the State League of Bouira

Study Summary :

Search problem crystallized through the researchers note apparent neglect of coaches of linking psychological aspect in the esteem of skill aspect in most sports, including handball, esteem to raise many positive emotions in individual sports And self confidence, raise it vitality, enthusiasm and make his performance skills features cruise precision making it an aesthetic activities performed thereby fulfilled his ambitions and research aims to:

Know the relationship between self esteem and some skill capacity handball players U17 classified these skills in scrolling and stumping and reception and correction.

The researchers used the descriptive relational best curriculum and the easiest way to reach substantive goals, where researchers study conducted on a sample of 22 players spread over two State Association of Bouira randomly chosen simple, the team is Amal Ain Bassam AAB and OSG, Skill tests were applied and esteem scale distribution to players, was statistical treatment using statistical software portfolio for Social Sciences (SPSS 13.0) administered by Pearson, half retail, self-honesty.

Finally, the results have confirmed the validity of the hypotheses and revealed a positive direct correlation between esteem and some skill capacity handball players ' U17 ' search ended several recommendations:

-Interest in raising the estimate selfs athletes, especially smaller groups in various public sports, handball in particular, through guidance and counselling in line with objectives and aspirations in light of the possibilities and requirements of reality and developments in global sports here.

-Helping young people and guide them in choosing the type of sports activity the practitioner to suit Their capabilities and abilities psycho-physical skill and talents.

-Studies include other skills in the game of Handball is used in the current study.

Key words: self-esteem, skill capacity, handball,catogery U17.