

## برنامج تعليمي لتحسين تقدير الذات المهارية وتأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة

\*د/ أبوبكر محمد محمد مرسى

### المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر كرة السلة من الألعاب التي تحتاج إلى متطلبات خاصة مهارية وخطية وبدنية ونفسية ويعد تطوير تلك القدرات ضرورة ملحة، وعند الحديث عن الناشئين في كرة السلة تبرز بصفة خاصة القدرات النفسية المتوفرة لدى هؤلاء الناشئين والتي تعتبر الأساس في ترجمة ما لدى الناشئ من قدرات مهارية وخطية وبدنية إلى واقع ملموس خلال المباريات يتجلى في تحقيق اللاعبين الصغار مستوى متميز خلال أدائه لتلك المهارات ونجاحه في حالة توافر ثبات أنفعالي وثقة بالنفس خلال أحداث المباريات المختلفة، حيث أن العديد من اللاعبين يختلف مستواهم المهاري والخطي عن ما قد يظهروا به خلال التدريبات.

ويرى الباحث أن التغير الدائم والسريع في نتائج مباريات كرة السلة خلال ثوان معدودة وتغيير اتجاه المباريات من فائز إلى مهزوم أدى إلى اهتمام القائمين على اللعبة بدراسة الجانب النفسي لاسيما في بعض مواقف اللعب الخاصة عند اقتراب النتيجة بين المنافسين وما هو القرار الصحيح الذي ينبغي أن يتخذه الناشئ هل التمير أم التصويب المباشر أم القطع والتصويب السلمي، كذلك القدرة على تحمل المسؤولية في اللحظات الحاسمة خلال المباراة، كل ذلك يوجهنا إلى تقدير اللاعب لذاته وما يتسم به من قدرات نفسية تجعله يؤدي النواحي المهارية والخطية بشكل جيد، كما هو الحال خلال التدريبات أثناء المراحل المختلفة لإعداده كناشئ.

ويشير "محمد جسام وموسي جواد" (٢٠٠١م) إلى أن الأعداد النفسية هو أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب

\* مدرس كرة السلة - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد

الأخرى" وأنه من خلال المتابعة الدقيقة للنتائج التي حصلت عليها الفرق المتقدمة في الألعاب الرياضية المختلفة نجد مدى الفارق الكبير الذي تحقق في مستوى قدرات اللاعبين بين المستوى الحالى والمستوى الذي هم عليه الآن الأمر الذي يبرر لنا حقيقة تلك الإنجازات الرياضية لم تأت بصورة عفوية أو عن طريق الصدفة بل من خلال الاستفادة من الطاقة الكامنة التي يمتلكها الرياضي (١٥ : ٣٥)

كما يشير "محمد حسن علاوى" (١٩٩٧م) إلى أهمية المهارات النفسية والإعداد النفسي وأنها تمثل بعدا هاما فى إعداد اللاعبين فهى تؤدى دوراً أساسياً فى تطوير الأداء، وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية، ويرى أن الأبطال الرياضيون على المستوى الدولى يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسى نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يؤدى دورا رئيسا فى تحقيق الفوز (١٧ : ٢٣)

ويرى "رانجيت سينج وروبرت دبليو Ranget & Robart" (٢٠٠٥) أن تقدير الفرد لذاته لا يولد به إنما يكتسبه ويقويه أثناء مراحل حياته حيث أوضحا أنه حتى يعزز الفرد من تقديره لذاته يتعين عليه التغيير من صورة ذاته والتي هى تمثل رؤيته العقلية فجميع مشاعر الفرد وأفعاله تكون مسايرة مع صورة ذاته وأنه يمكن أن يتم إعادة بناء وتنظيم الذات فى إشارة إلى تحويل الصورة السلبية إلى صورة الذات الايجابية. (٩ : ٤)

إن مفهوم الذات من المتغيرات الأساسية المرتبطة بالشخصية، والتي تساعد على فهم سلوك الإنسان وتفسيره وهو ناتج عن تفاعل الفرد مع بيئته وقد شغل مفهوم الذات مكانة بارزة فى نظريات الشخصية وتعددت الآراء التى تناولت فكرة الذات. (١٠ : ٢٠٣)

ويرى "جودة جابر" (٢٠٠٤م) أن مفهوم الذات يعنى تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وقدراته واتجاهاته وشعوره ووسائله،

بحيث يصبح مفهوم الذات موجهها للسلوك عندما تبلغ هذه الأشياء ذروتها  
(٧: ١١٦)

كما يتفق كلا من "قاسم حسن حسين (١٩٩٨)، محمد حسن علاوى  
(١٩٩٨)، نهاد محمد" (١٩٩٩) أن مفهوم الذات يعني كيفية تقييم الفرد لذاته أو  
الحكم عليها (١٤: ٢٣٢)، (١٨: ١٨٥)، (٣٠: ١٥-١٦)

ويرى الباحث أنه من خلال فهم الفرد لذاته يتكون لديه رؤيه صحيحة  
لقدراته وأفكاره، ويتعرف بشكل جيد على أسباب سلوكه فى المواقف المختلفة  
ويتوصل إلى حل ما قد يتعرض إليه من مشكلات بشكل أفضل، ويؤدى مفهوم  
الذات إلى الشعور بتقديرها، وهنا يتولد لدى الفرد نوعان لتقدير الذات إما تقدير  
الذات الايجابي أو تقدير الذات السلبي ويختلفا طبقا للموقف نفسه وما ينتج  
عنه من نجاح أو فشل.

ويشير "نبيل محمد الفحل" (٢٠٠٤) إن مفهوم الذات عبارة عن معلومات  
عن صفات الذات بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات، وأن مفهوم الذات  
يتضمن فهم موضوعى أو معرفى للذات، بينما تقدير الذات فهم أنفعالى للذات  
يعكس الثقة بالنفس. (٢٨: ٥١)

ويرى "محمود فتحى عكاشة" (١٩٩٠) أن الكثير من العلماء والباحثين  
قد استخدموا مصطلح تقدير الذات على أنه مجموعة الأحكام الشخصية التى  
يراها الفرد عن نفسه كمحصلة خصائصه الانفعالية والعقلية والجسمية. (٢٥:  
١٠)

#### أبعاد الذات :

إن كيفية تفحص الفرد لذاته تتدخل فيها عوامل عديدة وهذه الأخيرة  
ترتبط خصوصا بالفروق الفردية والظروف الشخصية لكل فرد، ولكن هناك  
سلم مشترك لتقييم الذات وتقديرها بالنسبة لمختلف الأفراد، وهذا السلم المتدرج  
يتضمن ثلاثة أبعاد بارزة لمفهوم الذات كما يتصورها كل فرد وهى:

### الذات الواقعية :

وتتمثل في الصورة الحقيقية والوضعية العامة التي يوجد عليها الفرد ويتوصل إلى تقديرها ويقتنع بتطابقها مع واقعه الذاتي من خلال عمليات تحليله وتقييمه لأوضاعه الذاتية فالذات الواقعية تتمثل في الصورة المتضمنة لمعطيات الذات المطابقة للواقع، بمعنى أن الفرد يكون فكرة عن ذاته من خبراته المتعددة بعد اقتناعه بها على أنها تتطابق مع الواقع الذي يعيش فيه.

### الذات الممكنة :

وتتمثل في الصورة التي يعتقد الفرد أنه من الممكن الوصول إليها، ببذل بعض الجهود أو تصحيح بعض المواقف، وفي هذه الحالة تكون صورة ذاتة الواقعية الحالية لا تعبر عن جدارته ومختلف قدراته وإمكاناته وبالتالي يعتقد أنه بإمكانه الارتقاء نحو الأفضل، وبذلك تعني الذات الممكنة أن الفرد يسعى من أجل الوصول إلى الصورة التي يريد أن يكون عليها من أجل تحقيق ذاته.

### الذات المثالية :

وتتمثل في الصورة المثالي التي يتمنى الفرد أن يكون عليها حتى ولو كان يعرف أنه لا يستطيع الوصول إليها عمليا، فهي تعبر عن الواقع عن أحلامه وتصورات المثالية. (١٦ : ٥٥٥)

ويشير "رانجيت سينج ودبليو روبرت Ranget & Robart" (٢٠٠٥) بأن تقدير الذات لها مكونان أساسيان هما الكفاءة الذاتية، وقيمة الذات، والكفاءة الذاتية تعني تمتع الفرد بالثقة بالنفس وإيمانه بأنه قادر على الكتيف والتعامل مع التحديات التي تواجهه، بينما قيمة الذات تعني في الأساس قبول الفرد لنفسه من غير شرط أو قيد وأن يكون لديه شعور بأنه أهل لتلك التحديات وكل منهما يجعل الفرد يشعر بالرضا عن نفسه (٩ : ٣)

ويرى الباحث أن تقدير الذات في المجال الرياضي تتمثل في تقدير الذات البدنية، تقدير الذات الجسمية، وتقدير الذات المهارية، ويكون لهم بالغ الأثر في ظهور اللاعبين بالمستوى الأمثل خلال التدريبات والمباريات، كما أن

شعور اللاعب بثقته فى قدراته المهارية (تقدير الذات المهارية) يجعله يؤدى المهارات المختلفة للعبة بشكل جيد خلال المنافسات المختلفة، وتقدير الذات المهارية تسمح للاعب وتساعد وتكون حافزا له لأداء التدريبات التعليمية خلال عملية الإعداد فى المهارات المتعلمة وكذلك أثناء عملية تطوير وتنمية تلك المهارات حيث أن تقدير اللاعب لذاته المهارية تجعله دائما محتفظا بمستوى عالى من ثقته بنفسه وذلك يتم ترجمته فى ظهور اللاعبين بمستوى فنى متميز وهو الهدف الأساسي الذي يسعى إليه مدربي الألعاب المختلفة.

هذا ما يشير إليه "أسامه كامل راتب" (١٩٩٧) موضحا أن الحاجه إلى الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التى تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة، كما أوضح أنه كلما تمتع اللاعب بثقة عالية بالنفس أستطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته حيث أن أمتلاك اللاعب الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته ويسمح ذلك له بأن يكون أكثر فاعليه فى تصحيح أخطائه (٥ : ١٧٣)

وفى هذا الصدد يشير "رانجيت ودبليو Ranget & Robart" (٢٠٠٥) إلى أهمية تطوير الذات حيث أنه من الضروري تقوية جهود الفرد الرامية إلى التحسين المستمر للذات والذي يساعد على الاحتفاظ بمستوى مناسب لتقدير الذات ويسعى الفرد خلال ذلك إلى تطوير أربعة جوانب رئيسية هى الجوانب العقلية والبدنية والاجتماعية والروحية (٩ : ٣٥)

وعملية ضبط الذات متطلب أساسي لكى يحيا الفرد حياة ناجحة ومثمرة من خلال التركيز على الأهداف الرئيسية وتجنب عوامل التشتت، وضبط الذات عادة يمكن أن يكتسبها جميع الأفراد وهى تعني أن تركز إهتمامك على الأنشطة الهامة دون تشتت إلى أن تنتهى من إنجازها وهى تعني العمل بشكل منظم ومتناسق ومستمر فى اتجاه الهدف إلى أن يتم تحقيقه من خلال السيطرة على العقل والمشاعر والانفعالات (٩ : ١٣٩-١٤٠)

ويوضح "عبد العزيز النمر، مدحت صالح" (٢٠٠٠م) أن عملية الإعداد المهارى في تدريب كرة السلة تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها لاعب كرة السلة في المباراة، ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية. (١٣ : ٨)

كما يشير "أحمد على حسين" (١٩٩٨م) إلى أهمية المهارات الأساسية فى كرة السلة موضحاً أنها تحتوى على مجموعة من المهارات الأساسية يتم بواسطتها الوصول الى تأدية اللعبة بالشكل الجيد والمطلوب، فكلما ارتفع مستوى المهارات الأساسية ارتفع بالتالي مستوى الاداء العام للعبة (٣ : ٩)

ويرى "مصطفى زيدان" (١٩٩٨م) أن المهارات الأساسية فى كرة السلة هى التى تحدد مستوى الفرق وترتيبها ونجاح أى فريق يتوقف على مدى إجادة أفراد هذه المهارات ففريق كرة السلة الممتاز هو الذى يستطيع أفراداً أن يؤدوا التميريات بسرعة وأحكام وتوقيت مضبوط وأن يصبوا نحو السلة بدقة وسرعة وأن يتحركوا بالكرة وبدونها بخفه وتحكم، لذا فإن مرحلة تعليم هذه المهارات تعد أهم مراحل تعليم اللعبة وأسبقها لرفع مستوى الفريق والأرتقاء به نحو الإجادة والامتياز وعلى ذلك يجب أتباع الخطوات التعليمية الصحيحة والتدريب المستمر على هذه المهارات حتى تصبح عادة أليه وفقاً لخصائصهم وقدراتهم (٢٦ : ٢١)

وتعتبر المرحلة السنية تحت ١٤ سنة فى كرة السلة هو أولى مراحل المنافسات للناشئين والتي يبدأ يمارس فيها اللاعب ما قد تعلمه من مهارات خلال مرحلة (المينى باسكت) تحت ١٢ سنة، كما أن هذه المرحلة من أهم المراحل التى يكون فيها اهتمام مدربي هذه المرحلة هو وصول اللاعبين إلى الأداء الفنى الأمثل عند أدائهم لمهارات اللعبة سواء خلال التدريب أو المنافسة، حيث أن الأداء المهارى خلال تلك المرحلة أحد أهم الجوانب الهامة فى العملية التعليمية وأكتساب العديد من الخبرات الجديدة فى تقدير اللاعب لذاته المهارية،

فباللاعب يزداد لديه الثقة بالنفس عند إتقانه للمهارات التي يتعلمها ومن ثم تنفيذها خلال المباريات بشكل متميز مما يتيح له التنافس من أقرانه بالفريق، لكن نجد أنه في حالة عدم إتقان اللاعب الناشئ في هذه المرحلة للمهارات المتعلمة نجد أن ذلك يضعف لديه ثقته في نفسه ويقلل من تقديره لذاته المهارية الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى مستوى تعلم غير جيد وأداء فنى للمهارات المتعلمة تشوبه العديد من أخطاء الأداء.

ومن خلال تحليل المراجع العلمية والاطلاع على الدراسات السابقة تتضح أهمية الإعداد النفسي للاعبين الناشئين في كرة السلة تحت ١٤ سنة والاهتمام بالوصول للاعبين الناشئين في تلك المرحلة الهامة والحساسة إلى مستوى تقدير جيد للذات المهارية عن طريق تقنين برنامج تعليمي لتحسين تقدير الذات المهارية لهؤلاء اللاعبين للوصول إلى مستوى تعلم متميز يتضح في الأداء الفنى للمهارات المتعلمة (التصويبية السلمية- الرمية الحرة- المتابعة الهجومية - المتابعة الدفاعية) حيث أن تحسين مستوى تقدير اللاعب لذاته يؤدي إلى تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة بشكل أفضل من خلال إتباع الخطوات الصحيحة عند تعليم هؤلاء اللاعبين بشكل علمي ومنظم من خلال وضع أهداف صغيرة (يمكن تحقيقها) وتوفير خبرات نجاح للاعبين والبعد عن خبرات الفشل وتشتت أذهان اللاعبين فيما قد يقع فيه اللاعب من أخطاء الأداء عند وضع أهداف قد لا يستطيع اللاعبون تحقيقها في الوحدة التعليمية والأجزاء الصغيرة داخل نفس الوحدة، بحيث نراعي الجانب النفسي جنباً إلى جنب مع الجانب المهاري والبدني والخططي للوصول إلى مستوى متميز للاعبين.

وفي ضوء ما تقدم هذا ما دفع الباحث إلى القيام بهذا البحث من خلال تصميم برنامج تعليمي لتحسين تقدير الذات المهارية والتعرف على تأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة بمحافظه أسيوط.

**أهداف البحث :**

- ١- تصميم مقياس تقدير الذات المهارية في كرة السلة للعينة قيد البحث.
  - ٢- تصميم برنامج تعليمي في كرة السلة ومعرفة تأثيره على :  
- مستوى تقدير الذات المهارية.  
- تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة السلة
- تساؤل البحث:**

- ١- ما مقياس تقدير الذات المهارية في كرة السلة للعينة قيد البحث؟
- فروض البحث :**

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة للعينة قيد البحث.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة للعينة قيد البحث.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة للعينة قيد البحث.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث.



٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث.

٧- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات المهارية وتعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث.

#### حدود البحث :

١- المهارات الأساسية في كرة السلة (التصويبة السلمية- الرمية الحرة- المتابعة الهجومية- المتابعة الدفاعية).

٢- لاعبي كرة السلة تحت ١٤ سنة بمحافظة أسيوط.

٣- الموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩.

#### أهمية البحث :

١- الاهتمام بالارتقاء بمستوى أداء لاعبي كرة السلة تحت ١٤ سنة من خلال إتباع الخطوات العلمية المناسبة للوصول إلى ثقة اللاعب في قدراته المهارية.

٢- تصميم مقياس تقدير الذات المهارية في كرة السلة للاعبين تحت ١٤ سنة بمحافظة أسيوط.

٣- التوصل إلى برنامج تعليمي لتحسين تقدير الذات المهارية في كرة السلة للعينة قيد البحث ذو تأثير فعال في تعلم المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية (قيد البحث).

#### مصطلحات البحث :

١- مفهوم الذات :

يعرف "محمد حسن علاوى" (١٩٩٨م) مفهوم الذات بأنه كيفية تقييم الفرد لنفسه أو الحكم عليها". (١٨ : ١٨٥)

## ٢- تقدير الذات :

يعرفها "إبراهيم الفقى" (٢٠٠٠م) بأنها "تقدير الفرد لقيمته ولأهميته مما يشكل دافعا لتوليد مشاعر الفخر والانجاز واحترام النفس وتجنب الخبرات التى تسبب شعورا بالنقص (١ : ٣٣)

## ٣- تقدير الذات المهارية فى كرة السلة\* :

"تقدير اللاعب لمهاراته الهجومية والدفاعية التى يتمتع بها فى ضوء رؤيته وإدراكه لمستواه المهاري والتى تظهر فى مستوى ثقته فى نفسه أثناء المباريات أو التدريبات وطبقا لمواطن القوة والضعف لكفائته المهارية فى كرة السلة

## الدراسات السابقة :

١- دراسة "ناهدة عبد زيد الدليمي" (٢٠١٣) (٢٧) بعنوان "سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية الدفاعية وعلاقتها بدقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة"، وأستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين مستوى سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات الدفاعية بدقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، وتمثلت العينة فى (١٤) لاعب حر يمثلوا أندية دورى النخبة، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية، ووجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين تقدير الذات المهارية الدفاعية ودقة الأداء الدفاعي للاعب الليبرو.

٢- دراسة "أحمد مؤيد حسين على العنزي" (٢٠١١) (٤) بعنوان "بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد فى المنطقة الشمالية فى

\* تعريف إجرائى.

العراق"، وأستهدفت الدراسة بناء مقياس تقييم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد، والتعرف على مستوى الذات المهارية للاعبي كرة اليد لعينة الدراسة، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتمثلت العينة فى (٩٦) لاعب من الأندية الثمانية بالدورى الممتاز العراقي لكرة اليد، وكانت أهم النتائج تصميم مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد بالمنطقة الشمالية فى العراق، وأن غالبية لاعبي العينة لديهم مستوى متوسط فى مستوى الذات المهارية.

٣- دراسة "تصر حسين عبد الأمير" (٢٠١١) (٢٩) بعنوان "تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب فى كرة السلة، وأستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب فى كرة السلة، المقارنة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري بين الناشئين والشباب، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وتمثلت العينة فى اللاعبين الناشئين (١٥-٦٦ سنة) عددهم (٦٠) لاعب، واللاعبين الشباب (١٧-١٨ سنة) بلغ عددهم (٢٠) لاعب، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للناشئين والشباب، وعدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى تقدير الذات بين اللاعبين الشباب والناشئين.

٤- دراسة "ثائر رشيد حسن" (٢٠٠٥) (٦) بعنوان "تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة"، وأستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية ومستوى أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتمثلت العينة فى (١٢) لاعب كرة طائرة لمحافضة ديالى، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الذات البدنية ومهارات الضرب الساحق، وحائط الصد،

ووجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الذات المهارية ومهارات الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد، ووجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الذات البدنية ومهارة الأعداد.

٥- دراسة "عامر جبار، حميد هادي، بسمه نعيم" (٢٠٠٥) (١٢) بعنوان "مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة"، وأستهدفت الدراسة التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية بين لاعبي الكرة الطائرة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتمثلت العينة في (٧٠) لاعب كرة طائرة من كليات التربية الرياضية بالعراق، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض نتائج مستوى تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة لعينة الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات المهارية لعينة الدراسة.

#### التعليق على الدراسات السابقة :

في ضوء ما أشارت إليه تلك الدراسات تم التوصل إلي:

١- دراسات تناولت العلاقة بين تقدير الذات المهارية ومستوى الأداء المهاري للألعاب الخاصة بكل دراسة (٦)، (٢٧)، (٢٩) وقد استخدمت تلك الدراسات مقاييس لتقدير الذات معدة من قبل آخرون ولم تكن تلك المقاييس معدة لقياس تقدير الذات المهارية الخاصة بتلك الألعاب تحديداً، بينما تناولت دراسة أحمد مؤيد حسين على العنزي (٤) بناء مقياس لتقدير الذات المهارية في كرة اليد، وأهتمت دراسة عامر جبار، وحميد هادي، وبسمه نعيم (١٢) بالتعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية بين لاعبي الكرة الطائرة.

٢- على حد علم الباحث لم تتناول أي من الدراسات المتخصصة في مجال كرة السلة تصميم مقياس لتقدير الذات المهارية في كرة السلة كذلك لم تتناول تلك الدراسات تصميم برامج تعليمية لتحسين تقدير الذات المهارية في كرة السلة والتعرف على تأثيرها في تعلم بعض المهارات الأساسية.

- ٣- صياغة أهداف وفروض البحث وتساؤله والمنهج المستخدم (الوصفي - شبه التجريبي).
- ٤- تحديد إجراءات تنفيذ البحث وكذلك طرق قياس متغيرات البحث.
- ٥- استخدام المعالجات الاحصائية التي تتناسب مع البحث الحالي.
- ٦- عرض وتفسير نتائج البحث.

#### إجراءات البحث :

#### المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج شبه التجريبي لمناسبتهما وطبيعة البحث وأهدافه.

#### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على (٧٥) لاعب كرة سلة تحت ١٤ سنة بمحافظة أسيوط للموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩م  
**عينة البحث الأساسية :**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية قوامها (٢٤) لاعب كرة سلة من أندية أسيوط الرياضي والشبان المسلمين بالمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (١٢) لاعب لكل مجموعة بحيث تتبع الطريقة العادية في تعليم المهارات الأساسية في كرة السلة قيد البحث للمجموعة الضابطة بينما يتم تعليم المجموعة التجريبية وفقا للبرنامج التعليمي القائم على تحسين تقدير الذات المهارية.

وقد تم اختيار (٣٦) لاعب من داخل المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية لاجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم حيث بلغت عينة البحث الكلية (٦٠) لاعب بنسبة قدرها (٨٠%) من مجتمع البحث.  
**ولقد روعي عند اختيار العينة :**

- استبعاد اللاعبين الذين لم ينتظموا في أداء الاختبارات والقياسات

### التوزيع الإعتدالي في متغيرات البحث :

قام الباحث بالتحقق من إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث والتي قد تؤثر في المتغير التجريبي وذلك من خلال تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة (١٧)، (١٩)، (٢١)، (٢٢)، (٣١) وتم التوصل إلي المتغيرات الاتية :

- متغيرات أساسية (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي).
- مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة للعينة قيد البحث
- المهارات الأساسية في كرة السلة قيد البحث (التصويب السلمي-الرمية الحرة-المتابعة الهجومية-المتابعة الدفاعية)

تم إيجاد إعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات وجداول (١) و (٢) و (٣) توضح التوصيف الاحصائي للعينة في تلك المتغيرات.

#### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء ومعامل التفلطح في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=٢٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٤.١٣	٠.٤٨	٠.٩١-	٠.٨٤	غير دال
٢	الطول	سم	١٦٤.٧٥	٦.٦٩	٠.٥٥	٠.٩١-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٢.٨٨	٣.٨٩	٠.٨١	٠.٠٣-	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٧٢.٦٣	١.١٠	٠.٨٧	٠.٨٠	غير دال

حد الدلالة للإلتواء = ٠.٩٤      حد الدلالة للتفلطح = ١.٨٤

يتضح من جدول (١) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٥٥ : ٠.٩١-) وهي أقل من حد الدلالة لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (٠.٠٣- : ٠.٩١-) وهي أقل من حد الدلالة لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قيد البحث.

جدول (٢)  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح في  
المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث (ن=٢٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	التصويب السلمي	عدد	١١.٤٦	١.١٤	٠.١١	٠.٢٢	غير دال
٢	الرمية الحرة	عدد	٩.٤٦	١.٤١	٠.٠٩	-٠.٦٤	غير دال
٣	المتابعة الهجومية	عدد	٧.٥٠	١.٠٢	-٠.١٣	١.٤٧	غير دال
٤	المتابعة الدفاعية	عدد	٥.٠٤	٠.٩١	-٠.٠٩	٠.١٤	غير دال

حد الدلالة للالتواء = ٠.٩٤      حد الدلالة للتفلطح = ١.٨٤  
يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.١٣ : ٠.١١) وهي أقل من حد الدلالة لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠.٦٤ : ١.٤٧) وهي أقل من حد الدلالة لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

جدول (٣)  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح في  
مقياس تقدير الذات المهارية للعينة قيد البحث (ن=٢٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	مقياس تقدير الذات المهارية في كرة السلة	درجة	٧٦.١٣	٥.٦٩	٠.٩٣	٠.٩١	غير دال

حد الدلالة للالتواء = ٠.٩٤      حد الدلالة للتفلطح = ١.٨٤  
يتضح من جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء بلغت (٠.٩٣) وهي أقل من حد الدلالة لمعامل الالتواء، كما بلغت قيمة معامل التفلطح (٠.٩١) وهي أقل من حد الدلالة لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في مقياس تقدير الذات المهارية في كرة السلة للعينة قيد البحث.

تجانس العينة :

جداول (٤)، (٥)، (٦) توضح تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

#### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتجانس العينة قيد البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للبحث  
(ن=١٢، ن=٢=١٢)

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المجموعه التجريبية		المجموعه الضابطة		اختبار Levene's test	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	السن	سنة	٠.٥٥	١٤.١٤	٠.٤٣	١٤.١١	٠.٣٥	٠.٥٦
٢	الطول	سم	٧.٠٩	١٦٤.٧٥	٦.٥٩	١٦٤.٧٥	٠.١٠	٠.٧٥
٣	الوزن	كجم	٤.٣٩	٦٢.٨٣	٣.٥٣	٦٢.٩٢	٠.٩١	٠.٣٥
٤	العمر التدريبي	سنة	١.٠٠	٧٢.٥٨	١.٢٣	٧٢.٦٧	٠.٣٨	٠.٥٤

يتضح من جدول (٤) تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (Levene's test) ما بين (٠.١٠ : ٩١)، وبمستويات دلالة تراوحت بما بين (٠.٣٥ : ٠.٧٥) وهي أكبر من مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تجانس المجموعتين.



جدول (٥)  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتجانس العينة في المتغيرات المهارية  
قيد البحث (ن=١٢، ن=٢=١٢)

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعه التجريبية		المجموعه الضابطة		اختبار Levene's test	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	التصويب السلمي	عدد	١١.٥٨	١.١٦	١١.٣٣	١.١٥	٠.٠١	٠.٩٢
٢	الرمية الحرة	عدد	٩.٤٢	١.٤٤	٩.٥٠	١.٤٥	٠.٠٢	٠.٩٧
٣	المتابعة الهجومية	عدد	٧.٥٠	١.٢٤	٧.٥٠	٠.٨٠	٠.٩٦	٠.٣٤
٤	المتابعة الدفاعية	عدد	٥.٠٨	٠.٩٠	٥.٠٠	٠.٩٥	٠.٠٣	٠.٨٧

يتضح من جدول (٥) تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (Levene's test) ما بين (٠.٩٦ : ٠.٠١) وبمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٣٤ : ٠.٩٧) وهي أكبر من مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تجانس المجموعتين.

جدول (٦)  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتجانس العينة في مقياس تقدير الذات المهارية قيد البحث (ن=١٢، ن=٢=١٢)

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعه التجريبية		المجموعه الضابطة		اختبار Levene's test	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	مقياس تقدير الذات المهارية	درجة	٧٦.٠٠	٥.٦٢	٧٦.٢٥	٦.٠٠	٠.٣٤	٠.٥٧

يتضح من جدول (٦) تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تقدير الذات المهارية في كرة السلة قيد البحث حيث بلغت قيمة معامل ليفين (Levene's test) (٠.٣٤) وبمستوى دلالة بلغ (٠.٥٧) وهي أكبر من مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تجانس المجموعتين.

## أدوات جمع البيانات :

- ١- مقياس تقدير الذات المهارية فى كرة السلة (تصميم الباحث)
- ٢- الاختبارات المهارية المستخدمة فى البحث
- ٣- البرنامج التعليمي (تصميم الباحث)

### أولاً: تصميم مقياس تقدير الذات المهارية فى كرة السلة للعينة قيد البحث :

من خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية والدراسات السابقة فى مجال كرة السلة كذلك الدراسات التى تناولت تصميم المقاييس فى مجال التربية الرياضية (٤)، (١١)، (١٣)، (٢١)، (٢٢)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٩) تم التوصل إلى الخطوات التالية لتصميم مقياس تقدير الذات المهارية للاعبى كرة السلة تحت ١٤ سنة بمحافظة أسيوط.

#### ١- تحديد الهدف من المقياس :

فى ضوء هدف البحث تم تحديد الهدف من المقياس وهو الوصول إلى أداة علمية مقننة على درجة عالية من الصدق والثبات تستخدم فى قياس تقدير الذات المهارية فى كرة السلة للعينة قيد البحث (للمهارات الأساسية الهجومية والدفاعية فى كرة السلة)، وقد روعي أن يتضمن المقياس جميع المهارات الأساسية الهجومية بالكرة وبدون كرة، جميع المهارات الأساسية الدفاعية فى كرة السلة.

#### ٢- تحديد محاور المقياس :

من خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية والدراسات السابقة تم التوصل إلى المحاور التالية :

- ١- المهارات الأساسية الهجومية بالكرة
- ٢- المهارات الأساسية الهجومية بدون كرة
- ٣- المهارات الأساسية الدفاعية
- ٤- خطط اللعب

٥- القواعد القانونية للعبة

٦- تاريخ ونشأة كرة السلة

٧- عوامل الأمن والسلامة

وقام الباحث بعرض هذه المحاور مرفق (٢) علي السادة الخبراء مرفق

(١) وجدول (٧) يوضح الأهمية النسبية لكل محور وفقا لأراء السادة الخبراء

جدول (٧)

أراء السادة الخبراء لتحديد المحاور المناسبة لمقياس تقدير الذات المهارية للاعبى كرة السلة (ن=٩)

م	المحاور	مناسب	غير مناسب	النسبة المئوية
١	المهارات الأساسية الهجومية بالكرة	٨	-	%٨٨.٨٨
٢	المهارات الأساسية الهجومية بدون كرة	٩	-	%١٠٠
٣	المهارات الأساسية الدفاعية	٨	-	%٨٨.٨٨
٤	خطط اللعب	٥	٣	%٥٥.٥٥
٥	القواعد القانونية للعبة	٥	٣	%٥٥.٥٥
٦	تاريخ ونشأة كرة السلة	٤	٤	%٤٤.٤٤
٧	عوامل الأمن والسلامة	٣	٥	%٣٣.٣٣

يتضح من جدول (٧) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء تراوحت ما بين (٣٣.٣٣% : ١٠٠%) وقد أرتضى الباحث نسبة ٧٠% فما فوق لقبول المحور لذا تم استبعاد عدد أربعة محاور لم تحصل على نسبة مئوية ٧٠% وبذلك تمثلت محاور مقياس تقدير الذات المهارية للاعبى كرة السلة للعينة قيد البحث التى اتفق عليها السادة الخبراء فى المهارات الأساسية الهجومية بالكرة، المهارات الأساسية الهجومية بدون كرة، المهارات الأساسية الدفاعية.

٣- صياغة عبارات المقياس :

بعد أن توصل الباحث لمحاور المقياس من خلال آراء السادة الخبراء قام

بتحليل بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في كرة السلة (٢)

(٣) (٨) (١١) (١٣) (٢١)، (٢٢)، (٢٤) بهدف صياغة مفردات المقياس

حيث بلغ عددها (٧٦) مفردة موزعه على المحاور الثلاثة بواقع (٣٩) مفردة لمحور المهارات الأساسية الهجومية بالكرة و(١٨) مفردة لمحور المهارات الأساسية الهجومية بدون كرة و(١٩) مفردة لمحور المهارات الأساسية الدفاعية، ثم قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية مرفق (٣) على السادة الخبراء المتخصصين في مجال كرة السلة والمناهج وتدريب التربية الرياضية مرفق (١) خلال الفترة من ٢٠١٩/٢/٣ إلى ٢٠١٩/٢/٧ وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة المفردات للمقياس ومدى كفاية كل محور وكفاية المقياس ككل ومدى وضوح المفردات ومناسبتها لعينة البحث وفي ضوء آراء الخبراء تم اختيار المفردات التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء، وجدول (٨) يوضح ذلك.

### جدول (٨)

النسبة المئوية لموافقة السادة الخبراء على مفردات مقياس تقدير الذات  
المهارية (ن=٩)

المحور الثالث				المحور الثاني				المحور الأول					
النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة
١٠٠	١٤	٨٨.٨٩	١	٨٨.٨٩	١٤	١٠٠	١	٦٦.٦٧	٢٧	٧٧.٧٨	١٤	١٠٠	١
٨٨.٨٩	١٥	٦٦.٦٧	٢	٨٨.٨٩	١٥	٥٥.٥٦	٢	١٠٠	٢٨	٤٤.٤٤	١٥	٥٥.٥٦	٢
٧٧.٧٨	١٦	٨٨.٨٩	٣	٧٧.٧٨	١٦	٧٧.٧٨	٣	٦٦.٦٧	٢٩	٨٨.٨٩	١٦	١٠٠	٣
٨٨.٨٩	١٧	١٠٠	٤	٧٧.٧٨	١٧	٨٨.٨٩	٤	٨٨.٨٩	٣٠	١٠٠	١٧	٧٧.٧٨	٤
٥٥.٥٦	١٨	١٠٠	٥	١٠٠	١٨	٨٨.٨٩	٥	٤٤.٤٤	٣١	١٠٠	١٨	٤٤.٤٤	٥
٨٨.٨٩	١٩	١٠٠	٦			٦٦.٦٧	٦	٥٥.٥٦	٣٢	١٠٠	١٩	٦٦.٦٧	٦
		٧٧.٧٨	٧			١٠٠	٧	١٠٠	٣٣	١٠٠	٢٠	٥٥.٥٦	٧
		٧٧.٧٨	٨			٣٣.٣٣	٨	٧٧.٧٨	٣٤	٥٥.٥٦	٢١	٤٤.٤٤	٨
		٤٤.٤٤	٩			٧٧.٧٨	٩	٥٥.٥٦	٣٥	٧٧.٧٨	٢٢	٨٨.٨٩	٩
		٨٨.٨٩	١٠			٤٤.٤٤	١٠	٦٦.٦٧	٣٦	٥٥.٥٦	٢٣	٧٧.٧٨	١٠
		٨٨.٨٩	١١			٦٦.٦٧	١١	١٠٠	٣٧	٨٨.٨٩	٢٤	٤٤.٤٤	١١
		١٠٠	١٢			١٠٠	١٢	٨٨.٨٩	٣٨	٨٨.٨٩	٢٥	٦٦.٦٧	١٢
		٥٥.٥٦	١٣			٧٧.٧٨	١٣	٨٨.٨٩	٣٩	٧٧.٧٨	٢٦	٦٦.٦٧	١٣

يتضح من جدول (٨) أن النسب المئوية للمفردات التي تمت الموافقة عليها من السادة الخبراء تراوحت ما بين (٣٣.٣٣% : ١٠٠%)، وعلى ذلك تم

استبعاد عدد (٢٦) مفردة مرفق (٤) وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٥٠) مفردة، وجدول (٩) يوضح ذلك

### جدول (٩)

آراء السادة الخبراء في مفردات المقياس (ن = ٩)

المجموع	المفردات المعادة صياغتها	المفردات المحذوفة	المفردات قبل الحذف	المجموع
٢٢	٣	١٧	٣٩	١ المهارات الأساسية الهجومية بالكرة.
١٣	١	٥	١٨	٢ المهارات الأساسية الهجومية بدون كرة.
١٥	١	٤	١٩	٣ المهارات الأساسية الدفاعية.
٥٠	٥	٢٦	٧٦	المجموع

يتضح من جدول (٩) أن عدد المفردات قبل العرض على السادة الخبراء في المقياس (٧٦) مفردة وعدد المفردات المحذوفة (٢٦) مفردة، وعدد المفردات التي تم إعادة صياغتها (٥) مفردات، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (٥٠) مفردة منهم (٣٧) مفردة إيجابية و(١٣) مفردة سلبية. المعاملات العلمية لمقياس تقدير الذات المهارية:  
صدق المقياس:

استخدم الباحث لحساب صدق المقياس كلا من:

#### ١- صدق المقارنة الطرفية:

استعان الباحث بصدق المقارنة الطرفية لمقياس تقدير الذات المهارية قيد البحث على مجموعة مكونة من (٣٦) لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وتم ترتيب الدرجات تنازلياً وأخذ درجات أعلى ٩ لاعبين وأقل ٩ لاعبين، حيث قام الباحث بتطبيق المقياس في الفترة من ٢٠١٩/٢/١٤ إلى ٢٠١٩/٢/١٦م، وجدول (١٠) يوضح ذلك.

### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في مقياس تقدير الذات المهارية قيد البحث (ن=١٨)

م	المتغير	وحدة القياس	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	مقياس تقدير الذات المهارية	درجة	٦٩.٣٣	١.٧٣	٨٥.٣٣	٣.٢٨	١٢.٩٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.12$

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٢.٩٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

## ٢- صدق الاتساق الداخلي:

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق لمقياس تقدير الذات المهارية في كرة السلة وذلك بهدف التحقق من صدق المقياس حيث تم تطبيقه على مجموعة قوامها (٣٦) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

## جدول (١١)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الأول للمقياس ومجموع المحور (ن=٣٦)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة
١	أستطيع أداء التمريبات الطويلة بسهولة.	٢.٠٨	٠.٦٥	٠.٧٥
٢	يمكنني أن امرر الكرة للزملاء في أي مركز في الملعب.	٢.٠٦	٠.٦٧	٠.٧٩
٣	أتميز بمهارة عالية في أداء التمريبات السريعة في الهجوم الخاطف	٢.١١	٠.٧٥	٠.٨٣
٤	أستطيع أداء التمريبات بنفس الكفاءة قرب نهاية المباراة المتكافئة	٢.٠٣	٠.٧٤	٠.٨٥
٥	أجيد تمرير الكرة أثناء الاختراق تجاه الهدف مع خداع المدافعين	٢.١١	٠.٨٢	٠.٨٦
٦	دائماً ما أحافظ على مسك الكرة بالشكل الصحيح	٢.٠٦	٠.٧٩	٠.٨٤
٧	أتميز بمحاورة جيدة تسمح لي بتغيير الكرة بشكل جيد من اليد اليمنى لليسرى والعكس	٢.٠٨	٠.٨٧	٠.٨٦

## تابع جدول (١١)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الأول للمقياس ومجموع المحور (ن=٣٦)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة
٨	أستطيع المحاورة بشكل جيد في حالة الدفاع الضاغظ القوى	٢.١٤	٠.٨٣	٠.٨٤
٩	أتميز بمهارة عالية في تغيير وضع الكرة أثناء المحاورة بالارتكاز والدوران	٢.١٧	٠.٨٨	٠.٨٦
١٠	أجيد تغيير وضع الكرة من اليد اليمنى لليسرى من خلف الظهر	٢.١٧	٠.٧٤	٠.٨٥
١١	أتميز بأداء تغيير وضع الكرة من بين القدمين بسرعة ودقة فائقة	٢.١٤	٠.٧٦	٠.٩٠
١٢	لا أجيد الخداع بالكرة للتخلص من المدافع اللصيق	٢.٠٨	٠.٧٧	٠.٩١-
١٣	يمكنني الاختراق والدخول تجاه السلة في وجود دفاع فعال	٢.٠٦	٠.٧٩	٠.٩٤
١٤	لدي الشجاعة للقيام بهجوم فردي خاطف إذا تتطلب موقف اللعب ذلك	١.٩٧	٠.٧٧	٠.٩٣
١٥	أتميز بالتصويب من القفز من داخل القوس	١.٩٤	٠.٧٩	٠.٩٢
١٦	أقن التصويب الثلاثي من جميع المواقع	١.٩٧	٠.٨٤	٠.٩١
١٧	نسبة تصويباتي الناجحة في الرمية الحرة تتعدى ال ٩٠%	١.٩٢	٠.٨٤	٠.٩٠
١٨	أتردد عند أدائي الرميات الحرة في اللحظات الحاسمة وبخاصة عند نهاية المباراة	١.٨٩	٠.٨٥	٠.٨٧-
١٩	من أصعب المهارات الهجومية التصوية السلمية في وجود دفاع لصيق	١.٩٢	٠.٨٤	٠.٨٨-
٢٠	لدى الشجاعة على التصويب من مسافات بعيدة قرب نهاية المباراة	١.٨٦	٠.٧٦	٠.٨٧
٢١	لا أخشي السقوط عقب التصويب السلمي لوجود دفاع عنيف من المنافس	١.٩٤	٠.٧٩	٠.٨٨
٢٢	أجيد أداء التصوية السلمية اليسرى واصابة الهدف	١.٨٩	٠.٧١	٠.٨٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.35$

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط بين عبارات المحور الأول والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٧٥ : ٠.٩٤) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمحور.

### جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثاني للمقياس ومجموع المحور (ن=٣٦)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة
١	أتميز بأداء وقفة الاستعداد الهجومى بشكل صحيح تساعدني على أداء المهارات التالية جيداً	١.٨٣	٠.٥١	٠.٧٢
٢	أتميز بأداء خذاع قوى للمدافع يساعدني على التخلص منه والاستلام الجيد	١.٨٦	٠.٥٩	٠.٧٨
٣	أتميز بمهارة عالية فى التوقف والارتكاز والخذاع	١.٨٣	٠.٦١	٠.٨٣
٤	تحركاتى الهجومية فى الملعب تتسم بالفاعلية فى صالح اللعب الجماعى للفريق	١.٨٦	٠.٦٨	٠.٨٥
٥	يتأثر أدائى الهجومى إذا قام المنافس بدفاع رجل لرجل متقدم من أول الملعب	١.٨٣	٠.٧٠	٠.٨٧-
٦	أستطيع القيام بالحجز والمساعدة الهجومية للزملاء	١.٨٦	٠.٧٦	٠.٨٦
٧	يستطيع المدافعين كشف مناوراتى الهجومية بسهولة	١.٨٩	٠.٧٥	٠.٨٧-
٨	أجيد التحركات الهجومية فى وجود دفاع قوى ومنظم	١.٩٧	٠.٧٧	٠.٩٠
٩	أتميز بمتابعة هجومية فعالة	٢.٠٠	٠.٧٦	٠.٨٧
١٠	أخشى الاحتكاك وعنق المدافع أثناء محاولتى المتابعة الهجومية	٢.٠٨	٠.٧٧	٠.٨٩-
١١	أجيد ألعاب الحجز للوصول إلى الكرات المرتدة من الهدف قبل المدافع	٢.١١	٠.٧٥	٠.٨٥
١٢	أستطيع التحرك للمكان المناسب للاستحواز على الكرة المرتدة واصابة الهدف	٢.١٩	٠.٧٥	٠.٨٣
١٣	أشعر بالاحباط فى حالة وجود مدافع يتميز بطول القامة مما يؤثر على متابعتى الهجومية	٢.٢٥	٠.٦٩	٠.٧٣-

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.35$

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٧٢ : ٠.٩٠) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمحور.

### جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثالث للمقياس ومجموع المحور (ن=٣٦)

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	قيمة ر
---	----------	---------	----------	--------



المحسوبة	المعياري	الحسابي		
٠.٧٨-	٠.٤٤	١.٩٢	لا أستطيع أداء دفاع رجل لرجل بشكل جيد	١
٠.٨٦	٠.٥٠	١.٩٢	أستطيع رؤية الملعب والزملاء والمهاجمين لتحقيق التغطية الدفاعية الجيدة	٢
٠.٨٨	٠.٤٩	١.٨٦	أتحدث مع الزملاء لتحقيق التغطية الدفاعية للزميل في التوقيت المناسب	٣
٠.٩٢-	٠.٥٤	١.٨٦	لا أستطيع التغطية الدفاعية فى حالة أن يكون المهاجم المكلف بمراقبته ماهر جدا	٤
٠.٧٢-	٠.٤٨	١.٧٨	لا أستطيع تقدير المسافة الدفاعية المناسبة ضد اللاعب المحاور بالكرة	٥
٠.٩١	٠.٥٨	١.٨١	أتميز بتقدير المسافة الدفاعية المناسبة ضد الممرر	٦
٠.٨٨	٠.٥٥	١.٧٥	لا أجد صعوبة فى أداء وضع الاستعداد الدفاعي بشكل صحيح	٧
٠.٨٧	٠.٦٠	١.٧٥	أتميز بدفاع جيد ضد لاعب الارتكاز	٨
٠.٨٨-	٠.٥٥	١.٧٥	لا أجد الدفاع ضد المهاجم المتميز فى التمريرات الخادعة	٩
٠.٩١	٠.٥٨	١.٨١	أجد الدفاع ضد اللاعبين المتميزين فى التصويب	١٠
٠.٩١	٠.٥٢	١.٨١	أجد الدفاع ضد اللاعبين المتميزين فى المحاورة	١١
٠.٩٢-	٠.٥٤	١.٨٦	أشعر بأنني غير قادر على أداء الخطوات الدفاعية بالسرعة المناسبة للاستحواز على الكرات المرتدة	١٢
٠.٨٨	٠.٤٩	١.٨٦	أجد الدفاع رجل لرجل المتقدم من أول ومنتصف الملعب	١٣
٠.٨٦	٠.٥٠	١.٩٢	أستطيع تنفيذ المصيدة الدفاعية للمهاجمين بمساعدة الزملاء	١٤
٠.٨٨-	٠.٤٩	١.٨٦	تحركاتي الدفاعية لا تسمح لى القيام بدفاع جيد ضد ألعاب القطع والحجز	١٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٥

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٧٢ : ٠.٩٢) وهى معاملات

ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

### جدول (١٤)

صدق الإتساق الداخلي بين المحاور والمجموع الكلي لمقياس تقدير الذات المهارية قيد البحث (ن=٣٦)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
١	المهارات الأساسية الهجومية بالكرة	٤٤.٥٨	١٥.٠١	٠.٩٨
٢	المهارات الأساسية الهجومية بدون كرة	٢٥.٥٨	٧.٦١	٠.٩٩
٣	المهارات الأساسية الدفاعية	٢٧.٥٠	٦.٨٦	٠.٨٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.35$

يتضح من جدول (١٤) أن معاملات الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي لمقياس تقدير الذات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

### ٣- الصدق العاملي:

أجرى الباحث التحليل العاملي لمقياس تقدير الذات المهارية، وذلك بطريقة المكونات الأساسية مع استخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح على الأقل التي يتم إستخراجها، ثم إجراء التدوير المتعامد بطريقة Varimax وإعتبار التشبع المقبول الدال هو الذي يبلغ ٠.٣٠، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن إستخلاص ثلاثة عوامل وجدول (١٥) يوضح ذلك

جدول (١٥)  
مصنوفة العوامل بعد التدوير المتعامد لمفردات مقياس تقدير الذات المهارية  
في كرة السلة وفقاً للعوامل التي تم إستخراجها (ن=٣٦)

العامل الثالث				العامل الثاني				العامل الأول			
المفردة		المفردة		المفردة		المفردة		المفردة		المفردة	
٠.٦٣	٢	٠.٧١	١٠	٠.٥٦	١٩	٠.٥٧	٢٧	٠.٧٠	٤٣	٠.٥٨	٣٥
٠.٥٧	٣٢	٠.٦٩	٥	٠.٤٣	٢٦	٠.٥٤	١١	٠.٦٨	٢٩	٠.٥٦	٤٢
٠.٥٤	٤٦	٠.٦٩	٤٨	٠.٣٧	٣٣	٠.٤٦	١٨	٠.٦٥	٣٦	٠.٥٣	٧
٠.٧١	٢٥	٠.٤٩	١	٠.٣٧	٤٩	٠.٣٦	٤٧	٠.٦١	٦	٠.٤٩	٢٠
٠.٧٠	١٦	٠.٤٧	٨	٠.٤٣	١٢	٠.٨٢	١٤	٠.٥٧	٢٢	٠.٤٧	٤
٠.٦٨	٤٤	٠.٤٦	٣١	٠.٣٨	٥٠	٠.٧٧	٤٠	٠.٨١	٣٧	٠.٤٣	٣٨
٠.٦٥	٣٩	٠.٣٦	١٥			٠.٧٤	٢٨	٠.٧٨	٣٠	٠.٦٧	١٣
		٠.٦١	٤٥					٠.٧٥	٤١	٠.٦٤	٣٤
								٠.٦٨	٩	٠.٣٨	١٧
								٠.٦٣	٢٤	٠.٥٥	٢٣
								٠.٥٢	٣	٠.٤٧	٢١
٣.٧٦				٥.٩١				٣.٨٢			الجذر الكامن
٨.١١				٩.٧٢				٤.٦٩			نسب التباين المفسر للعوامل

يتضح من جدول (١٥) ما يلي:

- العامل الأول وجذره الكامن (٣.٨٢) وفسر حوالي (٤.٦٩%) من التباين الكلي للمصنوفة وتشبع موجبا بعدد (٢٢) مفردة من مفردات مقياس تقدير الذات المهارية ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول المهارات الأساسية الهجومية بالكرة وبناءاً على ذلك يمكن تسميته بعامل المهارات الأساسية الهجومية بالكرة.
- العامل الثاني وجذره الكامن (٥.٩١) وفسر حوالي (٩.٧٢%) من التباين الكلي للمصنوفة وتشبع موجبا بعدد (١٣) مفردة من مفردات مقياس تقدير الذات المهارية ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول المهارات الأساسية الهجومية بدون كرة وبناءاً على ذلك يمكن تسميته بعامل المهارات الأساسية الهجومية بدون كرة.

- العامل الثالث وجذره الكامن (٣.٧٦) وفسر حوالي (٨.١١%) من التباين الكلي للمصنوفة وتشيع موجبا بعدد (١٥) مفردة من مفردات مقياس تقدير الذات المهارية ومن خلال فحص تلك المفردات تبين أنها تتركز حول المهارات الأساسية الدفاعية وبناءً على ذلك يمكن تسميته بعامل المهارات الأساسية الدفاعية.

### ثبات المقياس:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة في الصدق وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٢/٢٨ إلى ٢٠١٩/٣/٢ وبفارق زمني أسبوعين وجدول (١٦) يوضح ذلك.

### جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مقياس تقدير الذات المهارية (ن=٣٦)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	المهارات الأساسية الهجومية بالكرة	٤٤.٥٨	١٥.٠١	٤٤.٨١	١٥.٣٤
٢	المهارات الأساسية الهجومية بدون كرة	٢٥.٥٨	٧.٦١	٢٥.٦٧	٧.٨٩
٣	المهارات الأساسية الدفاعية	٢٧.٥٠	٦.٨٦	٢٧.٦٩	٧.٣٤
٤	المقياس ككل	٩٧.٦٧	٢٨.٢٨	٩٨.١٧	٢٨.٢٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٥

يتضح من جدول (١٦) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في مقياس تقدير الذات المهارية قيد البحث مما يدل على ثبات المقياس، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٧٠ : ٠.٨٣) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

- ميزان التقديرات وطريقة التصحيح :

بعد التحقق من المعاملات العلمية للمقياس في صورته النهائية مرفق (٥) قام الباحث بوضع ميزان تقدير ثلاثي (دائما - أحيانا - أبدا) للعبارة الإيجابية في اتجاه مقياس تقدير الذات المهارية ويكون كالتالي (١-٢-٣)، والعكس للعبارة السلبية مع الاتجاه، والدرجات (١-٢-٣) لتقابل الترتيب (دائما - أحيانا - أبدا)، وتجمع الدرجات المتعددة علي عبارات كل محور لتعطي درجة المحور، وتتكون الدرجة الكلية للمقياس من مجموع درجات المحاور الثلاثة للمقياس، وبذلك تكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها في المقياس هي (١٥٠) درجة وأقل درجة هي (٥٠) درجة.

#### تحديد زمن المقياس :

تم تحديد الزمن المناسب للإجابة على المقياس في ضوء نتائج التطبيق على عدد (٣٦) لاعب كرة سلة تحت ١٤ سنة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من المعادلة التالية :

الزمن الذي استغرقه أول لاعب (٢٠ق) + الزمن الذي استغرقه آخر لاعب (٣٠ق)

زمن المقياس = \_\_\_\_\_

٢

وبذلك أمكن تحديد الزمن الكلي للمقياس وهو (٢٥) دقيقة.

ثانيا : الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث :

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية وتحليلها (٢)، (١٣)، (٢١) (٢٢) (٢٣) (٢٤) (٢٦) وكذلك الدراسات السابقة (٣)، (٨) (٣١) التي تناولت المهارات الأساسية في كرة السلة الهجومية والدفاعية تم إختيار عدد أربعة اختبارات مهارية للمهارات قيد البحث مرفق (٦) وهي :

١- التصويبة السلمية.

٢- الرمية الحرة.

٣- المتابعة الهجومية.

## ٤- المتابعة الدفاعية.

حيث أن تلك الاختبارات مقننة علمية وتتمتع بمعاملات (صدق - ثبات) عالية على العينات التي أجريت عليها وتم ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات كما يلي :

صدق الاختبارات:

صدق المقارنة الطرفية:

استعان الباحث بصدق المقارنة الطرفية للاختبارات المهارية قيد البحث على مجموعة مكونة من (٣٦) لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وتم ترتيب الدرجات تنازلياً وأخذ درجات أعلى ٩ لاعبين وأقل ٩ لاعبين، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات في الفترة من ٢٠١٩/٢/١٤م إلى ٢٠١٩/٢/١٦م، وجدول (١٧) يوضح ذلك.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات المهارية (ن=١٨)

م	المتغير	وحدة القياس	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	التصويب السلمي	درجة	١٠.٠٠	٠.٨٧	١٢.٦٧	٠.٤٠	٨.٠٠
٢	الرمية الحرة	درجة	٧.٦٧	٠.٥٠	١١.٣٣	٠.٥٣	١٥.٥٦
٣	المتابعة الهجومية	عدد	٦.٠٠	٠.٨٧	٨.٣٣	٠.٧٠	٧.٠٠
٤	المتابعة الدفاعية	درجة	٤.٠٠	٠.٠١	٥.٦٧	٠.١٠	١٠.٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.12$

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧: ١٥.٥٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

- الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة في الصدق وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٢/٢١ إلى ٢٠١٩/٢/٢٣ وبفارق زمني أسبوع وجدول (١٨) يوضح ذلك.

جدول (١٨)  
معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهنية  
(ن=٣٦)

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	التصويب السلمي	درجة	١١.٥٠	١.١٣	١١.٤٤	١.١٦
٢	الرمية الحرة	درجة	٩.٦٧	١.٤٥	١٠.٠٠	١.٣٧
٣	المتابعة الهجومية	عدد	٧.٤٢	١.٠٥	٧.٣٦	٠.٩٠
٤	المتابعة الدفاعية	درجة	٤.٩٢	٠.٦٥	٥.٠٨	٠.٧٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.35$

يتضح من جدول (١٨) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبارات المهنية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٧٤ : ٠.٨٥) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ثالثاً : البرنامج التعليمي لتحسين تقدير الذات المهنية في كرة السلة للعينة قيد البحث :

قام الباحث بتصميم محتوى البرنامج التعليمي باستخدام نموذج "رانجيت سينج وروبرت دبليو ٢٠٠٥" لتعزيز تقدير الذات مرفق (٧) (٩ : ٢٥-٣٦، ١٩٢-١٩٨) حيث تمثلت الوحدة التعليمية بالبرنامج في جزئين الجزء الأول "الجلسات" والجزء الثاني "المحتوى المهاري والخطوات التعليمية"،

وقد تم إعداد الجلسات وفقا لهذا النموذج حيث يعتمد على خمس خطوات أساسية لتحسين تقدير الذات وهى على الترتيب (اكتساب الوعي الذاتي-تعلم قبول الذات-تحمل مسئوليتك عن حياتك-إدارة نفسك بنجاح-التدريب على تجديد الذات) وينبثق من هذه الخطوات الخمس (٥٠) توجيه ونصيحة بحيث تحقق تلك الخطوات تكوين صورة إيجابية عن الذات.

ويهتم البرنامج نحو توجيه اللاعب بأن يقيم أدائه ولا يقيم ذاته فمستوى الأداء قد يكون مؤشرا على درجة الاجادة المطلوبة وليس درجة تقدير اللاعب لذاته فأداء المهارات الحركية يمكن قياسها فى ضوء هذا المفهوم لكن الأمر ليس كذلك بالنسبة لقياس الشخصية وتقدير الذات المهارية.

ومن خلال إتباع تلك الخطوات نعمل على رفع مستوى تقدير اللاعب لذاته المهارية وتقادى حدوث خبرات الفشل للاعب ونوفر له خبرات النجاح الأمر الذى يؤدي إلى ثقة اللاعب فى قدراته وأدائه المهارى بحيث تساعده على تحقيق تعلم جيد للمهارات قيد البحث.

#### أهداف البرنامج :

١- تحسين تقدير الذات المهارية فى كرة السلة للاعبين الناشئين تحت ١٤ سنة.

٢- تعلم اللاعبين المهارات قيد البحث بشكل جيد

#### محتوى البرنامج :

تم اتباع الاجراءات التالية لتصميم البرنامج التعليمي :

١- من خلال تحليل ودراسة البحوث والدراسات المرتبطة (٤)، (٦)، (١٢)، (٢٧)، (٢٩)، (٣١) كذلك تحليل المراجع العلمية (١)، (٢)، (٥)، (٩)، (١٧)، (١٩)، (٢١)، (٢٢)، (٢٣)، (٢٤)، (٢٥)، (٢٦) والتي أهتمت بتصميم برامج تعليمية، والتي تناولت الإعداد النفسي، وكذلك التى تناولت مهارات كرة السلة.



٢- قام الباحث بإعداد الصورة الاولية للبرنامج التعليمي مرفق (٣) حيث تم عرضها على السادة الخبراء فى مجال المناهج وتدریس التربية الرياضية وكرة السلة وعلم النفس الرياضي مرفق (١) وفى ضوء آراء السادة الخبراء تم تعديل البرنامج حيث أشار السادة الخبراء إلى :

١- تعديل زمن الجلسات بالجزء الأول بالوحدة التعليمية إلى (٤٥) بدلا من (٣٥) دقيقة.

٢- تعديل الزمن الخاص بالجزء الثاني بالوحدة التعليمية إلى (٧٥) دقيقة بدلا من (٨٥) دقيقة.

وفى ضوء ذلك تم التوصل إلى ما يلى :

٣- التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي لتحسين تقدير الذات المهارية فى كرة السلة :

١- مدة البرنامج (٦) أسابيع بواقع (٤) وحدات تعليمية أسبوعيا

٢- عدد الوحدات التعليمية (٢٤) وحدة

٣- زمن الوحدة (١٢٠) دقيقة مقسمة إلى جزئين :

الجزء الأول:

(٤٥ق) يمثل جلسة تعزيز تقدير الذات وفقا لنموذج "رانجيت سينج

وروبرت دبليو ٢٠٠٥"

الجزء الثاني:

(٧٥ق) يمثل المحتوى المهاري والخطوات التعليمية للمهارات قيد

البحث وجدول (١٩) يوضح ذلك

جدول (١٩)  
البرنامج التعليمي لتحسين تقدير الذات المهارية فى كرة السلة  
للجنة قيد البحث وفقا لنموذج (رانجيت سينج وروبرت دبليو)

التوزيع الزمنى للوحدة	الأسلوب	الأبعاد	عدد الوحدات التعليمية	الأسبوع
١- (٤٥ق) الجلسة	نموذج رانجيت سينج وروبرت دبليو	إكتساب الوعى الذاتى	(٤) وحدات الجزء الأول جلسة تعزير الذات	الأول
٢- (٧٥ق) المحتوى المهارى (جزء تمهيدى-جزء رئيسى - جزء ختامى			الجزء الثانى المحتوى المهارى والخطوات التعليمية	
١- (٤٥ق) الجلسة	نموذج رانجيت سينج وروبرت دبليو	إكتساب الوعى الذاتى / تعلم قبول الذات	(٤) وحدات الجزء الأول جلسة تعزير الذات	الثانى
٢- (٧٥ق) المحتوى المهارى (جزء تمهيدى- جزء رئيسى جزء ختامى ١- (٤٥ق) الجلسة			الجزء الثانى المحتوى المهارى والخطوات التعليمية	
١- (٤٥ق) الجلسة	نموذج رانجيت سينج وروبرت دبليو	تحميل المسئولية عن حياتك	(٤) وحدات الجزء الأول جلسة تعزير الذات	الثالث
٢- (٧٥ق) المحتوى المهارى (جزء تمهيدى-جزء رئيسى - جزء ختامى			الجزء الثانى المحتوى المهارى والخطوات التعليمية	
١- (٤٥ق) الجلسة	نموذج رانجيت سينج وروبرت دبليو	تحميل المسئولية عن حياتك / إدارة نفسك بنجاح	(٤) وحدات الجزء الأول جلسة تعزير الذات	الرابع
٢- (٧٥ق) المحتوى المهارى (جزء تمهيدى- جزء رئيسى جزء ختامى			الجزء الثانى المحتوى المهارى والخطوات التعليمية	
١- (٤٥ق) الجلسة	نموذج رانجيت سينج وروبرت دبليو	إدارة نفسك بنجاح /التدريب على تجديد الذات	(٤) وحدات الجزء الأول جلسة تعزير الذات	الخامس
٢- (٧٥ق) المحتوى المهارى (جزء تمهيدى-جزء رئيسى - جزء ختامى			الجزء الثانى المحتوى المهارى والخطوات التعليمية	
١- (٤٥ق) الجلسة	نموذج رانجيت سينج وروبرت دبليو	التدريب على تجديد الذات	(٤) وحدات الجزء الأول جلسة تعزير الذات	السادس
٢- (٧٥ق) المحتوى المهارى (جزء تمهيدى-جزء رئيسى - جزء ختامى			الجزء الثانى المحتوى المهارى والخطوات التعليمية	

الأسس التي تم مراعاتها عند وضع البرنامج التعليمي:

- ١- يتناسب مع أهدافه وقدرات العينة قيد البحث من حيث السن والمستوى البدني والمهاري.
  - ٢- يراعى مبدأ المرونة والتدرج من السهل إلى الصعب. أن يتبنى البرنامج
  - ٣- تشكيل صورة إيجابية لدى اللاعبين لتحسين تقديرهم لذاتهم المهارية.
- وجداول (٢٠) يوضح النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على مدى مناسبة الوحدات التعليمية للبرنامج

### جدول (٢٠)

النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو البرنامج التعليمي (ن = ٩)

م	الاسبوع	أجزاء الوحدة	النسبة المئوية
١	الأول	الجزء الأول الجلسات	%٨٨.٨٨
		الجزء الثاني الجانب المهاري	%٨٨.٨٨
٢	الثاني	الجزء الأول الجلسات	%١٠٠
		الجزء الثاني الجانب المهاري	%٨٨.٨٨
٣	الثالث	الجزء الأول الجلسات	%٧٧.٧٧
		الجزء الثاني الجانب المهاري	%٧٧.٧٧
٤	الرابع	الجزء الأول الجلسات	%١٠٠
		الجزء الثاني الجانب المهاري	%٨٨.٨٨
٥	الخامس	الجزء الأول الجلسات	%٨٨.٨٨
		الجزء الثاني الجانب المهاري	%١٠٠
٦	السادس	الجزء الأول الجلسات	%٨٨.٨٨
		الجزء الثاني الجانب المهاري	%١٠٠

يتضح من جدول (٢٠) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء نحو وحدات البرنامج التعليمي قد تراوحت ما بين (%٧٧.٧٧، %١٠٠) مما يشير إلى موافقة السادة الخبراء على أن البرنامج التعليمي كافي ومناسب من حيث الزمن المخصص والمحتوى التعليمي، وفي ضوء ذلك تم وضع البرنامج التعليمي في صورته النهائية مرفق (٨)

### - التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (٣٦) لاعب من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة من ٢٠١٩/٣/٦ إلى ٢٠١٩/٣/١٢ م بهدف التعرف على مناسبة البرنامج التعليمي، وتحديد الصعوبات التي يمكن أن تواجه التجربة الأساسية وأسفرت التجربة الاستطلاعية عن مناسبة البرنامج التعليمي وقابليته للتطبيق.

### - التجربة الأساسية للبحث :

#### ١- القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة للتحقق من اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات الأساسية والمهارية ومستوى تقدير الذات المهارية في الفترة من ٢٠١٩/٣/١٤ إلى ٢٠١٩/٣/١٥ م.

#### ٢- تطبيق البرنامج التعليمي:

تم تطبيق البرنامج لمدة ستة أسابيع بواقع أربع وحدات أسبوعياً زمن الوحدة (١٢٠) دقيقة وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٣/١٨ إلى ٢٠١٩/٤/٢٩ م.

#### ٣- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بعد إنتهاء التجربة وذلك فى الفترة من ٢٠١٩/٤/٣٠ إلى ٢٠١٩/٥/١ م لمعرفة تأثير البرنامج التعليمي باستخدام نموذج "رانجيت سينج وروبرت دلبيو" لتحسين تقدير الذات المهارية على تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة السلة تحت ١٤ سنة بمحافظة أسيوط.

#### عرض النتائج :

بعد ما تم الاجابة على تساؤل البحث وهو ما مقياس تقدير الذات المهارية في كرة السلة للعينة قيد البحث؟ وذلك بعد تصميم المقياس فى صورته النهائية مرفق (٥) يستعرض الباحث فيما يلي الاجابة على فروض البحث :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة للعينة قيد البحث.

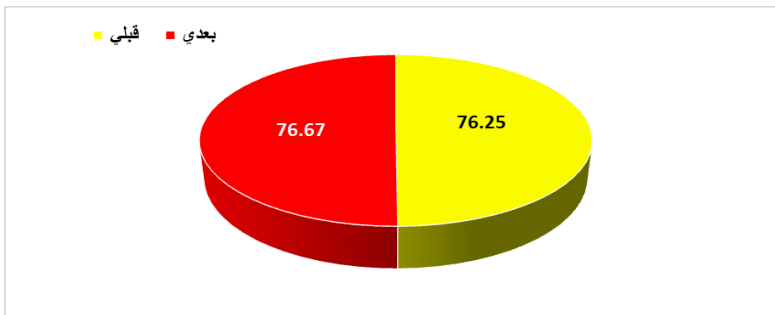
### جدول (٢١)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة لدى العينة قيد البحث (ن=١٢)

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	تقدير الذات المهارية	٧٦.٢٥	٦.٠٠	٧٦.٦٧	٦.٥٠	٠.٥٥	١.١٠

قيمة ت عند مستوى  $٠.٠٥ = ٢.٢٠$

يتضح من نتائج جدول (٢١) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى تقدير الذات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١.١٠) وهي أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى  $٠.٠٥$  وبنسبة تحسن بلغت قيمتها (٠.٥٥%).



شكل (١)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة للعينة قيد البحث.

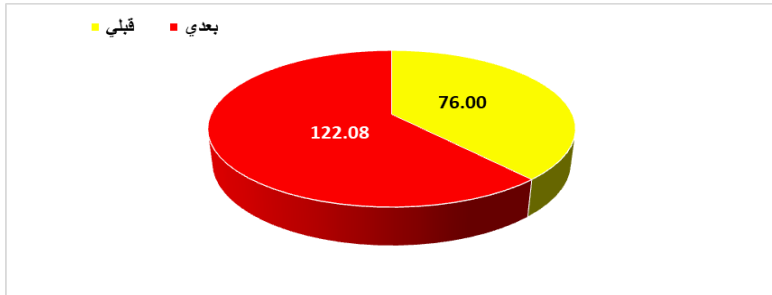
### جدول (٢٢)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة لدى العينة قيد البحث (ن=١٢)

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	تقدير الذات المهارية	٧٦.٠٠	٥.٦٢	١٢٢.٠٨	٥.٧١	٦٠.٦٤	١٩.٠١

قيمة ت عند مستوى  $0.05 = 2.20$

يتضح من نتائج جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٩.٠١) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى  $0.05$  وبنسبة تحسن بلغت قيمتها (٦٠.٦٤%).



شكل (٢)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة للعينة قيد البحث.

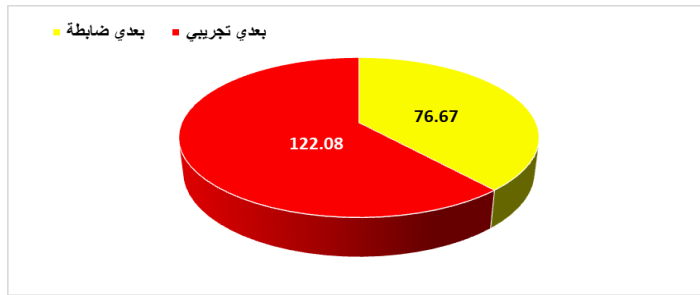
### جدول (٢٣)

الفروق بين متوسطات القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة لدى العينة قيد البحث (ن=٢٤)

م	المتغير	القياس البعدي ضابطة		القياس البعدي تجريبية	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	تقدير الذات المهارية	٧٦.٦٧	٦.٥٠	١٢٢.٠٨	٥.٧١
	قيمة "ت" المحسوبة				١٨.١٨

قيمة ت عند مستوى  $٠.٠٥ = ٢.٠٧$

يتضح من نتائج جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٨.١٨) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى  $٠.٠٥$ .



### شكل (٣)

الفروق بين متوسطات القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث.

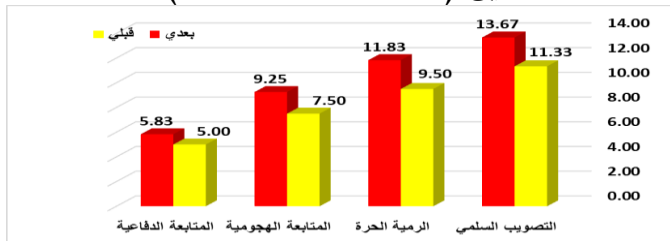
### جدول (٢٤)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية في كرة السلة لدى العينة قيد البحث (ن=١٢)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	التصويب السلمي	درجة	١١.٣٣	١.١٥	١٣.٦٧	٠.٩٨	٢٠.٥٩	٧.٥٣
٢	الرمية الحرة	درجة	٩.٥٠	١.٤٥	١١.٨٣	١.١١	٢٤.٥٦	٤.٨٤
٣	المتابعة الهجومية	عدد	٧.٥٠	٠.٨٠	٩.٢٥	٠.٦٢	٢٣.٣٣	٧.٠٠
٤	المتابعة الدفاعية	درجة	٥.٠٠	٠.٩٥	٥.٨٣	٠.٧٢	١٦.٦٧	٢.٤٢

قيمة ت عند مستوى  $0.05 = 2.20$

يتضح من نتائج جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٤٢: ٧.٥٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى  $0.05$  ونسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (١٦.٦٧% : ٢٤.٥٦%).



### شكل (٤)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية في كرة السلة



٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة السلة للعينه قيد البحث.

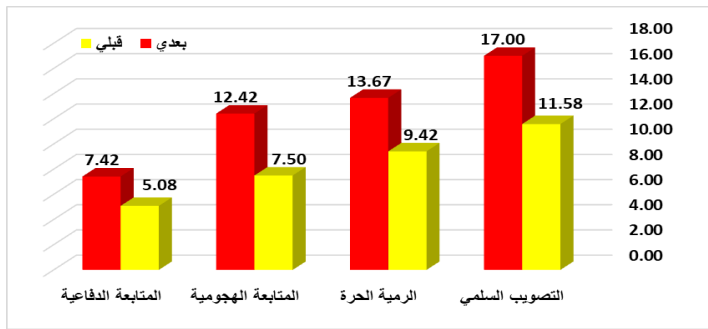
### جدول (٢٥)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في كرة السلة لدى العينه قيد البحث (ن=١٢)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	التصويب السلمي	درجة	١١.٥٨	١.١٦	١٧.٠٠	٠.٩٥	٤٦.٧٦	١٧.٣٢
٢	الرمية الحرة	درجة	٩.٤٢	١.٤٤	١٣.٦٧	١.٦١	٤٥.١٣	١٠.٨٥
٣	المتابعة الهجومية	درجة	٧.٥٠	١.٢٤	١٢.٤٢	١.١٦	٦٥.٥٦	١١.٣٢
٤	المتابعة الدفاعية	درجة	٥.٠٨	٠.٩٠	٧.٤٢	٠.٧٩	٤٥.٩٠	٧.٥٣

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من نتائج جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٥٣ : ١٧.٣٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٤٥.١٣% : ٦٥.٥٦%).



### شكل (٥)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في كرة السلة

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة السلة للعينه قيد البحث.

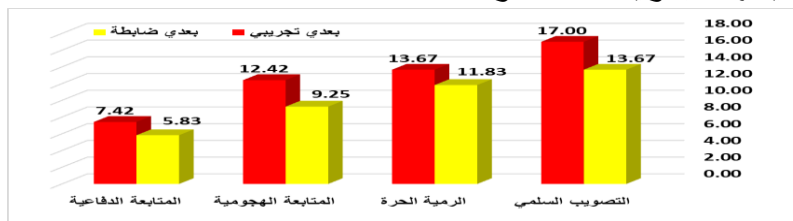
### جدول (٢٦)

الفروق بين متوسطات القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في كرة السلة لدى العينة قيد البحث (ن=٢٤)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس البعدي ضابطة		القياس البعدي تجريبية	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	التصويب السلمي	درجة	١٣.٦٧	٠.٩٨	١٧.٠٠	٠.٩٥
٢	الرمية الحرة	درجة	١١.٨٣	١.١١	١٣.٦٧	١.٦١
٣	المتابعة الهجومية	درجة	٩.٢٥	٠.٦٢	١٢.٤٢	١.١٦
٤	المتابعة الدفاعية	درجة	٥.٨٣	٠.٧٢	٧.٤٢	٠.٧٩

قيمة ت عند مستوى  $0.05 = 2.07$

يتضح من نتائج جدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٢٤ : ٨.٤٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى  $0.05$ .



### شكل (٦)

الفروق بين متوسطات القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في كرة السلة

٧- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات المهارية وتعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية فى كرة السلة للعينه قيد البحث.

### جدول (٢٧)

العلاقة بين تقدير الذات المهارية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة لدى العينة قيد البحث (ن=١٢)

م	المتغيرات	تقدير الذات المهارية
٢	التصويب السلمى	٠.٩٤
٣	الرمية الحرة	٠.٩٠
٤	المتابعة الهجومية	٠.٨٤
٥	المتابعة الدفاعية	٠.٩٠

قيمة "ر" عند مستوى  $0.05 = 0.08$

يتضح من نتائج جدول (٢٧) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مستوى تقدير الذات المهارية وجميع المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

### مناقشة النتائج وتفسيرها :

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى تقدير الذات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١.١٠) وهي أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن بلغت قيمتها (٠.٥٥%).

ويرجع الباحث وجود تحسن طفيف فى مستوى تقدير الذات المهارية فى كرة السلة ولكن غير دال إحصائياً إلى أن البرنامج التقليدي الذى تم تعليم لاعبي المجموعة الضابطة به لا يهتم بشكل منظم ومخطط بصورة مسبقة بالاعداد النفسي للاعبين وبشكل لا يراعي أهمية تقدير اللاعبين لذاتهم المهارية

وأن عدم الاهتمام بالجوانب النفسية للاعبين خلال عملية تعليمهم للمهارات المستهدفة لهم يؤدي إلى ضعف المستوى المهاري لهؤلاء اللاعبين وضعف تعلمهم وذلك يتضح فى تفسير ومناقشة النتائج المرتبطة بفروض البحث التالية.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد حسن علاوى" (١٩٩٧م) إلى أهمية المهارات النفسية والإعداد النفسي وأنها تمثل بعدا هاما فى إعداد اللاعبين فهى تؤدى دورا أساسيا فى تطوير الأداء، وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية، ويرى أن الأبطال الرياضيون على المستوى الدولى يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهاري والخطي ويحدد العامل النفسى نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يؤدى دورا رئيسا فى تحقيق الفوز (١٧ : ٢٣)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول القائل لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى تقدير الذات المهارية فى كرة السلة للعينة قيد البحث.

ويتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى تقدير الذات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٩.٠١) وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن بلغت قيمتها (٦٠.٦٤%).

ويعزى الباحث ذلك إلى البرنامج التعليمي والذي يأخذ الاعداد النفسى للاعبين كأحد أهم الجوانب الخاصة بإعداد اللاعبين حيث أن الاعداد النفسى هو أحد الجوانب التى تحدث فارقا فى مستويات اللاعبين فى كرة السلة نظرا لطبيعتها السريعة والمتغيرة فى غضون لحظات، حيث أن المستويات العليا ولاعبى الدورى الممتاز والمنتخبات قد يتوافر لديهم إعدادا بدنيا ومهاريا جيدا

ولكن الذى يوجد الفرق بين لاعب وآخر بشكل مؤثر هو الإعداد النفسى لما له من تأثير بالغ على مستوى اللاعبين خلال المباريات بل وأيضاً أثناء العملية التعليمية للمهارات المختلفة وبخاصة فى مراحل الناشئين.

هذا ما أشار إليه "محمد جسام وموسى جواد" (٢٠٠١م) بأن الأعداد النفسى هو أحد الأعمدة التى تركز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى" وأنه من خلال المتابعة الدقيقة للنتائج التى حصلت عليها الفرق المتقدمة فى الألعاب الرياضية المختلفة نجد مدى الفارق الكبير الذى تحقق فى مستوى قدرات اللاعبين بين المستوى الحالى والمستوى الذى هم عليه الآن، الأمر الذى يبرر لنا حقيقة تلك الإنجازات الرياضية لم تأت بصورة عفوية أو عن طريق الصدفة بل من خلال الاستفادة من الطاقة الكامنة التى يمتلكها الرياضي (١٥ : ٣٥)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى مستوى تقدير الذات المهارية فى كرة السلة للعينة قيد البحث.

كما يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدى للمجموعة الضابطة والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى تقدير الذات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٨.١٨) وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن لاعبي المجموعة التجريبية قد تعلموا وفقاً للبرنامج التعليمي والذي تم تصميمه بشكل يعمل على تعزيز وتحسين تقدير الذات المهارية فى كرة السلة لدى لاعبي المجموعة التجريبية من خلال تكوين صورة إيجابية عن الذات وإتباع الخطوات التى تعمل على رفع مستوى تقدير

اللاعب لذاته المهارية وتقادى حدوث خبرات الفشل للاعب وتوفر له خبرات النجاح الأمر الذى يؤدى إلى ثقة اللاعب فى قدراته وأدائه المهارى، على عكس البرنامج التقليدي للاعبى المجموعة الضابطة والذى يكون مهتما بشكل محدد بالاعداد المهارى للاعبين وإن تم إتخاذ بعض الخطوات التى تتعلق بالاعداد النفسي يكون ذلك بشكل اجتهادى وغير منضبط ولا يستمر طوال عملية التعليم والتعلم.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "أسامه كامل راتب" (١٩٩٧) بأن الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التى تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة، كما أوضح أنه كلما تمتع اللاعب بثقة عالية بالنفس أستطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته حيث أن أمتلاك اللاعب الثقة بالنفس يشعره بقيمة ذاته ويسمح ذلك له بأن يكون أكثر فاعليه فى تصحيح أخطائه (٥ : ١٧٣)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى مستوى تقدير الذات المهارية فى كرة السلة للعينة قيد البحث.

ويتضح من جدول (٢٤) جود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٤٢ : ٧.٥٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥. ونسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (١٦.٦٧% : ٢٤.٥٦%)، كما يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٥٣ : ١٧.٣٢) وهي أكبر

من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٤٥.١٣% : ٦٥.٥٦%)،

ويتضح من ذلك أن لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية قد تحسن مستواهم المهارى فى المهارات قيد البحث (التصويب السلمي - الرمية الحرة - المتابعة الهجومية - المتابعة الدفاعية) وهذا يشير إلى أن كلا من (البرنامج التقليدي) و(البرنامج التعليمي لتحسين تقدير الذات المهارية) قد حققا فروقا ذات دلالة إحصائية فى مستوى تعلم لاعبي المجموعتين ولكن بنسب تحسن متفاوتة وبدرجة كبيرة لصالح البرنامج التعليمي (قيد البحث) الذى أستخدم مع المجموعة التجريبية وهذا يوضح فعالية البرنامج التعليمي (قيد البحث)والذى أسس بشكل يراعي قدرات وإمكانات اللاعبين واحتياجاتهم بشكل متكامل وبخاصة البعد النفسي والذى أحدث الفروق الواضحة فى نسب التحسن بين المجموعتين حيث أن تحسين تقدير الذات المهارية للاعب تجعله يثق فى قدراته ويعتبر الاخفاق الذى يحدث أحيانا أثناء عملية التعليم خطوة على طريق النجاح الأمر الذى يرفع من ثقة اللاعب فى نفسه وبالتالي يحسن من مستوى تعلمه ثم من مستوى تطبيقه للمهارات المتعلمة أثناء التدريبات والمباريات على السواء.

وهذا يتفق مع نتائج دراسات كلا من "ناهدة عبد زيد الدليمي (٢٠١٣) (٢٧)، نصر حسين الأمير (٢٠١١) (٢٩)، ثائر رشيد حسن" (٢٠٠٥) (٦) والتي توصلت جميعا إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مستوى تقدير الذات المهارية ومستوى أداء المهارات قيد البحث بتلك الدراسات. وبذلك يتحقق صحة الفرضين الرابع والخامس وهما على الترتيب (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية فى كرة السلة للعينة قيد البحث).

(وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث). كما يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٢٤ : ٨.٤٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ .

ويرجع الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج التعليمي في تحسين مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي المجموعة التجريبية حيث أسس وصمم البرنامج للتغلب على ما قد يتعرض إليه اللاعبين صغار السن من إخفاقات أثناء عملية التعلم وأثناء المباريات والتي تؤثر عليهم في تقديرهم لذاتهم المهارية وقد يشعروا مع ذلك بالنقص وعدم الثقة في ذاتهم المهارية حيث أن البرنامج أستهدف توجيه اللاعب أن يقيم أدائه ولا يقيم ذاته فمستوى الأداء قد يكون مؤشرا على درجة الاجادة المطلوبة وليس درجة تقدير اللاعب لذاته فأداء المهارات الحركية يمكن قياسها في ضوء هذا المفهوم لكن الأمر ليس كذلك بالنسبة لقياس الشخصية وتقدير الذات المهارية.

هذا ما يتفق معه "رانجيت سينج وروبرت دبليو & RANGET Robart" (٢٠٠٥) حيث أوضحا أن تقدير الفرد لذاته لا يولد به إنما يتكسبه ويقويه أثناء مراحل حياته حيث أوضحا أنه حتى يعزز الفرد من تقديره لذاته يتعين عليه التغيير من صورة ذاته والتي هي تمثل رؤيته العقلية فجميع مشاعر الفرد وأفعاله تكون مسايرة مع صورة ذاته وأنه يمكن أن يتم إعادة بناء وتنظيم الذات في إشارة إلى تحويل الصورة السلبية إلى صورة الذات الايجابية. (٩) :

(٤)



وبذلك يتحقق صحة الفرض السادس القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث.

ويتضح من جدول (٢٧) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مستوى تقدير الذات المهارية وجميع المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥.

وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسات كلا من "ناهدة عبد زيد الدليمي (٢٠١٣) (٢٧)، نصر حسين الأمير (٢٠١١) (٢٩)، ثائر رشيد حسن" (٢٠٠٥) (٦) والتي توصلت جميعاً إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مستوى تقدير الذات المهارية ومستوى أداء المهارات قيد البحث بتلك الدراسات.

وبذلك يتحقق صحة الفرض السابع القائل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات المهارية وتعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث.

### الاستنتاجات :

استناداً إلى النتائج المتحققة من اجراءات البحث فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- الوصول إلى أداة علمية مقننة على درجة عالية من الصدق والثبات لقياس مستوى تقدير الذات المهارية في كرة السلة (للعينة قيد البحث)
- ٢- أن البرنامج التعليمي له تأثيراً إيجابياً في تحسين تقدير الذات المهارية في كرة السلة للاعبين الناشئين تحت ١٤ سنة بمحافظة أسيوط

٣- أن البرنامج التعليمي له تأثيرا إيجابيا فى تعليم المهارات الأساسية (التصويب السلمى-الرمية الحرة -المتابعة الهجومية-المتابعة الدفاعية) للعبة قيد البحث.

٤- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مستوى تقدير الذات المهارية وتعلم المهارات الأساسية قيد البحث فى كرة السلة

### التوصيات :

بناء على الإستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يوصي الباحث بالتوصيات التالية :

١- الاهتمام بالإعداد النفسى للاعبين خلال البرامج التعليمية فى كرة السلة بصفة خاصة واللاعبين الناشئين بصفة عامة.

٢- إجراء دراسات مشابهة مع المراحل السنوية المختلفة فى مجال كرة السلة وفى الألعاب الجماعية الأخرى والألعاب والفردية.

### (( المراجع ))

١- إبراهيم محمد السيد الفقى: "قوة التحكم فى الذات"، المركز الكندى للبرمجة اللغوية والعصبية، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٢- أحمد أمين فوزي: "كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.

٣- أحمد على حسين: محددات انتقاء الناشئين فى رياضة كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.

٤- أحمد مؤيد حسين على: بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد فى المنطقة الشمالية فى العراق رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل ٢٠٠١م.

- ٥- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٦- ثائر رشيد حسن: تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، مجلد ١٤ العدد الثاني، ٢٠٠٥م.
- ٧- جودة جابر: علم النفس الاجتماعي، ط١، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٤م.
- ٨- داليا محمد أبو النصر: "تصميم اختبارات لمهارات الأداء الدفاعي فى كرة السلة"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلون، ٢٠٠٤م.
- ٩- رانجيت سينج مالهى، روبرت دبليو ريزنر: تعزيز تقدير الذات، ط ١، ترجمة مكتبة جرير، السعودية، ٢٠٠٥م.
- ١٠- رشيد عبدالرؤف ورمضان قطب: أفاق معاصرة فى الصحة النفسية للأبناء، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١١- عادل حسني السيد، حازم كمال الدين عبدالعظيم: مقياس معرفى لحكام كرة السلة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٢٣، الجزء الثالث كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠٠٢م.
- ١٢- عامر جبار السعدى، حميد هادى ولهان، بسمه نعيم الكعبي: تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٥م.
- ١٣- عبد العزيز أحمد النمر، مدحت صالح سيد: كرة السلة، ط٢، مطابع روز اليوسف، القاهرة، ٢٠٠٠م.

- ١٤- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر العربي للطباعة، عمان، ١٩٩٨م.
- ١٥- محمد جسام عرب، موسى جواد كاظم: مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة، مجلة كلية التربية الرياضية بعقوبة، العدد ١، مطبعة ديالى، ٢٠٠١م.
- ١٦- محمد جمال يحياوى: دراسات فى علم النفس، دار الغريب، وهران، ٢٠٠٣م.
- ١٧- محمد حسن علاوى: سكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٨- محمد حسن علاوى: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٩- محمد حسن علاوى: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٠- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ج ٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢١- محمد عبدالرحيم إسماعيل: "كرة السلة تطبيقات عملية (١) الهجوم" ط ٢، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠١٠م.
- ٢٢- محمد عبدالرحيم إسماعيل: "كرة السلة تطبيقات عملية (٢) الدفاع" ط ٢، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠١٠م.
- ٢٣- محمد عبدالعزيز سلامة: أسس كرة السلة النظرية والتطبيقية، ماهى للنشر والتوزيع، الاسكندرية ٢٠١٣م.
- ٢٤- محمد محمود عبدالدايم، محمد صبحي حسانين: الحديث فى كرة السلة (الأسس العلمية والتطبيقية)، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.

- ٢٥- محمود فتحي عكاشة: تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، الكويت، ١٩٩٠م.
- ٢٦- مصطفى محمد زيدان: "كرة السلة للمدرب والمدرس"، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٨م.
- ٢٧- ناهدة عبدزيد الدليمي: "سرعة الاستجابة الحركية وتقدير الذات المهارية الدفاعية وعلاقتها بدقة أداء اللاعب الحر بالكرة الطائرة، مجلة جامعة ذي قار، المجلد ٨ العدد الرابع، ٢٠١٣م.
- ٢٨- نبيل محمد الفحل: بحوث فى الدراسات النفسية، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢٩- نصر حسين عبد الأمير: تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب فى كرة السلة، مجلة علوم الرياضة العدد الثالث، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١١م.
- ٣٠- نهاد محمد أحمد: مفهوم الذات لدى تلاميذ مدرسة الموهوبين رياضيا وتلاميذ المدارس العادية، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ١٩٩٩م.
- ٣١- وليد إبراهيم أحمد: برنامج تعليمي مقترح فى ضوء أبعاد وجوانب الحركة وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للمبتدئين فى كرة السلة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٨م.