تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة

م.د نصر حسين عبد الأمير

ملخص البحث

المقدمة وأهمية البحث:

تقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمتهِ و كفاءتهِ، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعاً , وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً, وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسهِ هو.

أما الأهداف فكانت :

1- التعرف على مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة.

2- إيجاد العلاقة بين مستوى تقدير الذات و الأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة.

3- المقارنة بين مستوى تقدير الذات و الأداء المهاري بين الناشئين والشباب بكرة السلة .

واعتمد الباحث في المنهجية بان يكون المنهج الوصفي للبحث , وكانت العينة هي أن اختار الباحث ناشئة وشباب نادي الحلة بكرة السلة وبأعمار (15-16) عاماً للناشئين , و(17-18) عاماً للشباب والمشاركين ضمن نشاطات الاتحاد المركزي بكرة السلة للموسم (2010-2011) وقد بلغ عدد أفراد العينة (40) لاعب (20) لاعب من الناشئين و(20) لاعب من الشباب وهم يمثلون ما نسبته (14.7)% من المجتمع الأصلي البالغ (136) لاعب لكل فئة .

واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معامل الاختلاف
- معامل الارتباط
- معادلة سبيرمان – براون
- اختبار (T) للعينات المستقلة غير المتناظرة

وتوصل الباحث إلى استنتاجات أهمها :

– عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للناشئين والشباب

– عدم وجود فروقات معنوية في مستوى تقدير الذات بين اللاعبين الناشئين والشباب.

م.د نصر حسين عبد الأمير/ جامعة بابل / كلية التربية الرياضية

The self –esteem and it`s relation with the skill`s performance for young and junior players of basketball

By:Dr.Naser Hussein Bdul Ameer

Summary

The word self-esteem refers to different meanings which is found indifferent degree for people .It is important factor that refers to how does the person feel toward himself .Whenever people have positive feelings ,their self-esteem will be high .On the other hand, the people who have negative feelings ,their self-esteem will be down. That`s mean the self-esteem refers to the person`s condition and how does he feel towards himself.

Considering the above mentioned facts ,this study aims to the following :

1.Knowning the self-esteem and the skill`s performance for the junior players of basketball.

2.Producing the relation between the self-esteem and the skill`s performance for junior and young players of basketball .

3.Making a comparison between the self-esteem and the skill`s performance for junior and young players of basketball.

As far as the procedure of the study is concerned, the researcher uses a sample which is consist of two groups ; the first one consist of 20 junior players chosen from Al-Hilla sport club ,they are 15-16 years old. While the second group consist of 20 young players chosen from Al –Hilla sport club ,they are 17-18 years old.

The researcher used different means of data collection for the skillful test by using the suitable statistical methods.

The researcher arrives to the following conclusions:

1-There is no moral relation between the self-esteem and the skill`s performance of junior and young players.

2.There`s no moral differences between junior and young players.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لقد انتشر مفهوم تقدير الذات في أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات، إذ تناولوه الباحثون بالدراسة وربطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى، بل تعدى الأمر إلى أن وضع بعض العلماء بعضاً من الحقائق والفروض التي ترقى إلى مستوى النظرية.

وتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمتهِ و كفاءتهِ، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعاً , وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً, وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسهِ هو .

وتعد المرحلة التدريبية الخاصة بالناشئين والشباب من أهم المراحل التي تلاءم النمو الفسيولوجي والإدراكي والحركي للاعب , إذ يبدأ خلالها في التدرج من مستوى الإدراك الكلي العام والشامل، إلى مستوى التحديد والثبات والتحليل وتنمو لديه أجهزة التحكم في الأعصاب والعضلات والتنفس, وهذه العمليات تحتاج إلى رعاية وإلى تنظيم من اجل المساعدة على تحقيق ترابط إجمالي لنضجه العضوي والعصبي والحركي مما يساعده في الإعداد لتطوير مهارات الأداء الأساسية وتقدير الذات لديه، فالتدريب بأداء حركي متسلسل التعقيد أساس لكل تعلم ومعرفة وخبرة ، فهي تسمح للاعب في اكتشاف ذاته وتقييمها وفق تسلسل عقلي منظم.

وكرة السلة إحدى الألعاب الرياضية التي تمارس في أماكن متعددة منها المدارس التدريبية والأندية والمنتديات الرياضية ، إذ من المألوف أن ممارسة أي نشاط

رياضي بانتظام لفترات طويلة يكسب ممارسيه صفات وظيفية وجسمانية ومهارية عالية ويطور الحركات والمهارات الأساسية، وتعدّ هذه الصفات أحد عوامل الوصول إلى مستوى البطولة

وتحقيق الانجاز ، وبناءً على ذلك فان البحث عن هذه الصفات الخاصة في جميع الألعاب الرياضية ومنها كرة السلة وخصوصاً لفئتي الناشئين والشباب أمر يبدو في غاية الأهمية منذ الوهلة الأولى، على أن هذه الصفات يمكن أن تنمو وتتطور نتيجة التكيف الذي يفرضه التدريب المنتظم لأسابيع طويلة.

وتكمن أهمية البحث في أنه محاولة لمعرفة العلاقة بين كل من تقدير الذات والأداء المهاري لعينة من مجتمعين مختلفين الناشئين والشباب بكرة السلة,وكلاً على حده أولاً, وبالمقارنة بينهما ثانياً , والتي يفترض علينا بحث مدى فاعلية ومشاركة أفراد المجتمعين في تسيير أمور المجتمع , ومن اجل وضع أسس تقدير الذات في هذه المرحلة على الأقل ، فقيمة كل فرد في مجتمعه تتحدد من خلال احترامه وتقديره لرأيه وإسهامه في تسيير أمور مجتمعه، وكما أن الدراسات في مجال علم النفس والتدريب الرياضي والذي تقع في إطاره هذه الدراسة دراسات قليلة في حدود علم الباحث، ويأمل الباحث في أن تسهم هذه الدراسة في وضع لبنة صغيرة في هذا المجال، فضلا عن الفائدة لهذه الدراسة للمتخصصين والمهتمين بعلاقة علم النفس وعلم التدريب الرياضي من مدربين لهذه الفئات وباحثين.

2-1 مشكلة البحث :

يعد الأداء المهاري في مرحلة تدريب الناشئين و الشباب أحد الجوانب الهامة في العملية التدريبية إذ يساهم تعدد الأداء للمهارات واكتساب خبرات جديدة في تقييم وتقدير الذات سلباً وإيجاباً ، فاللاعب يزداد أمناً وثقة بالنفس بإتقانه المهارات بشكل يسمح له بالتنافس مع أقرانه من اللاعبين, وتحريك جسمه وقدرته في التحكم بحركاتهِ التي تعد أساس الأداء المهاري .

وتُعد مرحلتي الناشئين والشباب من مراحل المراهقة التي تستكمل فيها مراحل النمو والتطور العضوي ، إذ إنها مرحلة سريعة جدا تحدث خلالها تغيرات فسيولوجية وجسمية على جسم اللاعب مما جعله يرتبك و يتردد ويفقد ثقته بنفسه في حالة الأداء المهاري العالي والذي لم يكن بالمستوى المطلوب نتيجة هذه التغيرات التي من أهمها استكمال بناء الجهاز العصبي للفرد (الشباب) الذي يعد جوهر العملية التدريبية من حيث قوة الإشارة العصبية ونسبة التحشيد للعضلات ,الأمر الذي ينعكس على تقديره لذاته ،فضلا عن قلة تطوره في الجانب المهاري بالمقارنة مع الجانب البدني والحركي في هذه المرحلة تحديدا بسبب التطورات الفسلجية والعضوية لديه , إضافة إلى إن اللاعب في طور بناء الشخصية الرياضية وما يتعلق بها من ثقة وشجاعة في مواجهة التدريب الشاق لتنمية وتطوير المهارات ,لذلك نلاحظ في كثير من الأحيان إن اللاعبين لايستطيعون من أن يقدروا ذواتهم من خلال تذبذب أدائهم المهاري على الرغم من ممارستهم للنشاط بشكل كبير, ولكون الباحث من العاملين على هذه الفئات ولسنوات عديدة اتجه لدراسة هذه المشكلة محاولاً إيجاد الحلول المناسبة لها .

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة.

2- التعرف على نوع العلاقة بين مستوى تقدير الذات و الأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة.

3- المقارنة بين مستوى تقدير الذات و الأداء المهاري بين الناشئين والشباب بكرة السلة .

4-1 فروض البحث :

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات و الأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة .

2- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات و الأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة .

3- لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تقدير الذات و الأداء المهاري بين الناشئين والشباب .

5-1 مجالات البحث :

1- المجال البشري : لاعبو كرة السلة في محافظة بابل فئة الناشئين بأعمار

(15-16) والشباب بأعمار (17-18) عاماً والمشاركين ضمن نشاطات الاتحاد العراقي المركزي بكرة السلة للموسم 2010-2011.

2- المجال الزماني : للفترة من 4/5 ولغاية 2011/5/10

3- المجال المكاني : القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 تقدير الذات:

الشخصية الإنسانية ظاهرة تكوينية وعملية تنموية مستمرة في غاية التعقيد ، تتضمن التفاعل بين الفرد وبيئته المادية والنفسية والاجتماعية ،وهي الإطار الخاص بالفرد ، والذي تنتظم فيه طبيعته الجسمية والعقلية والنفسية وخلاصة خبرته التي مر بها ، وما اكتسبه من أفكار ومعتقدات بصورة

مقصودة وغير مقصودة ، والتي تتفاعل فيما بينها في مواجهة المثيرات البيئية المختلفة ، مؤدية إلى استجابات خاصة تدل على الكيفية الفريدة التي مر بها هذا التفاعل في موقف معين، ومعني ذلك أن الشخصية ترتكز على عاملين لهما نفس الدرجة من الأهمية، وهما :عامل الوراثة ، وعامل الخبرة ، التي تكتسب من البيئة، وأن النمو الطبيعي للشخصية لا يتم إلا بالتفاعل بين هذين العاملين ويعتبر " أدلر " أن الذات تنظيم يحدد للفرد شخصيته وفرديته التي تظهر معها طبيعة جذابة التي تحدد له أسلوبه المتميز في الحياة . ولما كانت الذات هي مركز الشخصية التي تتجمع حولها كل النظم الأخرى ، وهي التي تمد الشخصية بالتوازن والثبات ، فإن تحقيق الذات هو الغاية التي ينشدها الإنسان . يعني تحقيق الذات أفضل أشكال التوازن والتكامل والامتزاج المتجانس لجميع جوانب الشخصية.[1]

وأن مفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان ، وقد أشار إليها العديد من المنظرين في مجال علم النفس بوجه عام ، أمثال " ماسلو " Maslow ، إذ صمَم سلم الحاجات ،وتقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه ، وكذلك "

فروم و روجرز " Rogers &From وتأكيدهما أهميته في تحقيق الصحة النفسية للأفراد. "[2]

كما أن الذات هي الجزء من المجال الظاهري الذي يتحدد علي أساسه السلوك المميز للفرد، كذلك ... فالطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا ، فإن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسة التي تقوم عليها شخصيته."[3]

2-1-1-1 مفهوم تقدير الذات:

---

1 – هول و ليندزي. نظريات الشخصية ،(ترجمة) فرج أحمد وقدري حنفي،القاهرة : الهيئة المصرية العامة للنشر والتوزيع ،1978،ص119.

2– أيمن غريب .حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك ، مجلة علم النفس، السنة التاسعة ، العدد الحادي والثلاثون،1994،ص94.

1– لبنى الطحان .تقدير الذات وعلاقته ببعض المخاوف لدى الطفل الأصم ، رسالة ماجستير مودعة لدى جامعة عين [3] شمس،1995،ص37.

تقدير الذات هو عبارة عن" مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة ، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح".[1]

كما يعرف تقدير الذات بأنه "عبارة عن تقييم الشخص لذاته علي نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما".[2]

ويعرف أيضا بأنه" مجموعة من التقديرات التي يعطيها الحسنة والسيئة التي تتضمنها عبارات الاختيار من حيث درجة توافرها في ذاته ، وأن تقدير الفرد لذاته يمكن أن يتكون من علاقاته بالآخرين ، فهو يرتبط بعلاقة الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه الأفراد المحيطون ويعيشون معهم".[3]

كما هنالك تعريف آخر تعريفاً لتقدير الذات بأنه "مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، ومن هنا فإن تقدير الذات

يعطى تجهيزاً عقلياً يعد الشخص للاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية".[4]

ويشار إلى تقدير الذات بأنه "بمثابة تصميم الفرد لذاته في مسعى منه نحو التمسك بهذا التصميم ، فيما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنا بالآخرين ، وفيما يتضمن هذا التصميم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعي فيه للتخلص منه".[5] ، فضلا عن ذلك يعرف تقدير الذات بأنه "اتجاهات الفرد الشاملة، سالبة أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية."6

---

[1] – مصطفى فهمي .الصحة النفسية – دراسة في سيكولوجية التكيف،القاهرة، المطبعة العربية الحديثة،1987،ص245.

3– نبيل محمد الفحل . دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية – دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والخمسين، القاهرة،2000،ص245.

4– هانم عبد المقصود .نمو القدرة الابتكارية وعلاقتها بنمو تقدير الذات ، رسالة ماجستير مودعة بكلية التربية– جامعة عين شمس،1983،ص 14.

4 – عبد الرحيم بخيت. دور الجنس في علاقته بتقدير الذات في بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة،ابريل،1985ص223–248.

1– صفوت فرج .مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتهما بالانبساط والعصابية، مجلة دراسات نفسية ، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رانم " ك1، ج1 ، القاهرة،1986،ص7

[2] – Robson.P.J(1988):Self– Esteem A psychiatric view, British Journal of psychology , 1988,p153.

ومن خلال ما تقدم من تعريفات لتقدير الذات ترى الباحثات إن تقدير الذات هو تقييم يضعه الفرد لذاته وحسب ما يتم إدراكه الآخرون من وجهة نظره.

2-1-1-2 اتجاهات مفهوم تقدير الذات:- عدد الاتجاهات التي تناولت مفهوم تقدير الذات هي كما يأتي:"-[1]،-[2]

1-تقدير الذات بوصفه اتجاها, بأنه شعور الفرد بالإيجابية مع نفسه متمثله في الكفاءة والقوة والإعجاب بالذات واستحقاق الحب.

2- تقدير الذات بوصفه حاجة, حيث اهتم" أبراهام ماسلو" Maslow بتصنيف حاجات التقدير إلى اتجاهين مهمين أولهما(حاجات التقدير التي تتضمن الرغبة القوية في الانجاز والكفاءة والثقة بالنفس والقدرة على الاعتمادية،وثانيهما:حاجات تشترك مع التصنيف الأول ولكنها تتضمن الرغبة في الحصول على الهيبة والإعجاب, فالناس لديهم احتياج حقيقي للتقدير من خلال وجهة نظر الآخرين.

3- تقدير الذات بوصفة حاله ، فقدمت كرستين (وآخرون) تعريفاً لتقدير الذات يتضمن نظرة الشخص الشاملة لذاته أو لنفسه، والتقدير يتضمن التقييم والحكم على معرفة الذات التي تتضمن الإيجاب والسلب ؛ فالتقدير الإيجابي يرتبط بالصحة النفسية، والتقدير السلبي يرتبط بالاكتئاب.

أما بالنسبة لتقدير الذات بوصفه توقعاً، فإن التغذية الراجعة(feedback)السلبية أو الإيجابية تؤثر من خلال البيئة الاجتماعية في تقدير الذات، ويربط "أدلر Adler "بين الإحساس بالفشل وتقدير الذات ،وهو ما أسماه عقدة النقص، هذا على عكس ما تصوره "ألبورت Alport "وهو القوة والمثابرة ،أما "رولومای Rollo may " فيؤكد أن تقدير الذات مرتبط بالكينونة " نكون أو لا نكون " ؛ فالوعي بالذات احتياج ومطلب رئيس للأفراد حتى يعي بنفسه وكينونته ، وقبول ما هو مقبول ومستحسن، وأخيراً تقدير الذات بوصفه تقييماً ، فيتمثل في إصدار الحكم وأيضا أحكام الآخرين لمعاني الذات المتمثلة في الذات الجسمية ،وهوية الذات، ونطاق الذات ، وتصور الذات ، ومجموع تلك القيم المدركة يمكن أن يعبر عنه من خلال الظاهرة السلوكية للفرد في أثناء المحادثة.

3- نجوى السيد بنيس. لكفاية الشخصية وتقدير الذات وعلاقتهما بأمراض الاكتئاب لدى المراهقين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الزقازيق ،1995،ص129.

4 – شوقية إبراهيم. الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير مودعة بكلية التربية، جامعة الزقازيق،90،1993.

2-1-1-3 العوامل المؤثرة في تقدير الذات:-هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات ، والتي تؤدي إلي تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد، وهي:"-[1]

أ-الرعاية الأسرية:- إذ يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسرى هادئ ومستقر وأيضا للتقبل في جو أسرته والمجتمع،فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها.

ب- العمر والجنس: - أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط ، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين و تؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته و احترامه لها، إذ إنً هذا التقييم للذات يزداد تمايزاً مع تقدم النمو، بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل، و يتطور ذلك التقييم وفقاً لملاحظات المرء عن ذاته ،و لإدراكه كيفية رؤية الآخرين له.

ج - المدرسة:- ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته ، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها ، كما أن لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيرا هاما على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه.

د - عوامل ناشئة عن المواقف الجارية:- و يتمثل ذلك في العيوب الجسمية، وضآلة النجاح والفشل، والشعور بالاختلاف عن الغير، والترفع أو الرفض من قبل الآخرين، وصرامة المثل والشعور بالذنب...الخ.

2-1-1-4 الحاجة إلى تقدير الذات:"-[2]،-[3]

---

1 - أحمد عكاشة :الطب النفسي المعاصر، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ،1998، ص18.

1- محمد المرشدى موسى.دراسة معملية لمستوى الطموح وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، العدد9 ، جامعة المنصورة . 1987 ،ص392

3 - أحمد محمد صالح ،مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة ، مجلة التقويم النفسي والتربوي ، تصدر عن جماعة القياس والتقويم التربوي الفلسطيني ، السنة الثالثة ، العدد السادس ،1995،ص218.

حاجاتنا إلى الشعور وما نحن عليه وما نقوم به هو ضمن معاييرنا الذاتية الخاصة التي ترتبط بمفهوم الذات ومستوى الطموح عندنا،وما نفكر به عن أنفسنا يدور حول مفهومنا للقيم والمعايير و ما هو صواب وما هو خطأ ، فجميعها تؤدي للجوانب المهمة لحاجاتنا لتقدير الذات،لأنها تدور حول منظومة القيم التي اكتسبها الفرد في أثناء عملية التطبيع الاجتماعي له والتي يحاول من خلالها المجتمع أن يعد طريق حياته ، وأن يتشرب قيمه ومعاييره والتي لا يستطيع الفرد أن يخرق تلك القيم والمعايير الاجتماعية دون أن يشعر بإحباط يتصل بتقديره لذاته،كما يهدف الإنسان في سلوكه لأن يشعر بقيمته وأهمية الدور الذي يقوم به في حياته ، فكل منا له أدوار مختلفة يقوم بما يشعره بقيمته في حد ذاته كإنسان وكقائم بالدور، ويود أن يلقى تقدير الآخرين لما يقوم به من عمل في حياته ، وعندما يقوم بأي عمل، فإنه يود أن يشعر بالنجاح والتقليل فيما يقوم به من عمل،وأن هذا العمل له وزن وقيمة ، وان انخفاض تقدير الذات ينتج عن الفجوة أو الثغرة بين الذات وطموحاتها ،كما ترجع حاجاتنا إلى إدراك ومعرفة أهمية تقدير الذات من أن فكرة الفرد عن ذاته منذ طفولته لا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي،بل يمتد إلى سلوكه المستقبلي ويؤثر في تنميته الاجتماعية المقبلة حيث يميل ذوو تقدير الذات المرتفع إلى الحرية والاستقلال والابتكار والقدرة على التعبير عن آرائهم،مهما اختلفت مع آراء الآخرين،ويميلون للتوافق والخلو من الاضطراب الشخصي، وإذا كان الفرد يعزو إنجازاته ويستمد تعزيزات سلوكه من ذاته ، فيتوقع منه في هذه الحالة درجة مرتفعة من تقدير الذات مقارناً بآخر لا يحصل على تعزيزات لتقديره لذاته نتيجة لاعتقاده أنه يحقق ما يحقق ،ويعجز عن تحقيق ما يعجز عنه لا اعتماداً على قدرته و إمكاناته بل اعتماداً على العوامل الخارجية ،ويصبح تقديره لذاته بوصفه شخص فعال منجز تقدير ضئيل.

2-1-1-5 نظريات تقدير الذات:- من النظريات التي فسرت مفهوم تقدير الذات هي:-

1- نظرية روزنبرج:-[1]

[1] - علاء الدين كفافي .الصحة النفسية ، الطبعة الرابعة ، القاهرة : دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان،1997،ص176.

إن هذه النظرية تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أساسا لتفسير وتوضيح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد وارتقاء سلوك تقييمه لذاته ، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوي الاقتصادي والاجتماعي ، والديانة وظروف التنشئة التربوية .

ووضع روزنبرج للذات ثلاثة تصنيفات هي:-

1- الذات الحالية أو الموجودة : وهي كما يرى الفرد ذاته وينفعل بها .

2- الذات المرغوبة:- وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد.

3- الذات المقدمة:- وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين ، ويسلط روزنبرج الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديراً لذاته والإحساس بقيمتها إلا من خلال الآخرين، ويعد روزنبرج(1979)تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعاً يتعامل معها ، ويكون نحوها اتجاهاً ، وهذا الاتجاه نحو الذات يختلف من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.

2- نظرية كوبر سميث :-[1]

لقد استخلص "كوبر سميث Cooper Smith " نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية ، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ، ولذا فعلينا ألا نتعلق داخل منهج واحد ومدخل معين لدراسته ، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ، ويؤكد- أيضاً- بشدة أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية، ،فضلا عن ذلك يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلاً من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية ، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة ، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ، ويقسّم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين (التعبير الذاتي) ، وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها و(التعبير السلوكي) ويشير إلى الأساليب السلوكية ، التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته ، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

3- نظرية إبشتاين:-[1]

2- علاء الدين كفافي. تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد التاسع والثلاثون، مجلد9 ، مجلس النشر العلمي الكويتي، جامعة الكويت، 1989،ص104.

من نظريات الذات التي سعى فيها "إبشتاين Epstion " إلى توضيح ماهية مفهوم الذات بقوله : " إن كل شخص يضع هيئة أو صياغة للذات اعتماداً على قدرتها وصلاحيتها بشكل غير مقصود طبقا لخبراته المختلفة ، ويشكل الجزء الأكبر من هذه الصياغة احتراماً كاملاً للذات بمقدار الخبرات المرتبطة بالإنجاز، .وبزيادة تقدم الفرد ، فإن نظريته تزداد تعقيداً ، ومع ذلك يظل متمسكاً بمبادئها الأساسية، بمعني أن اعتقاد شخص ما في قيمته وأهميته قد لا يتغير كثيراً بشكل جذري، ودائما تتغير الاستنتاجات المستخلصة من هذه الاعتقادات ، أو يعاد فحصها والتحقق منها مرة أخرى بتقدم العمر وزيادة خبرات الحياة، فاعتقاده بأنه إنسان ذو قيمة ليس بالضرورة أن يتخلص منه في جميع الحالات، وأنه من السهل أن يحبني الآخرون مثلاً ، ويتطور هذا المفهوم التقويمي وفقاً لملاحظات عن ذاته ، أنه كموضوع مجرد وفقاً لكيفية رؤية الآخرين له ، وهو على هذا النحو أمر مكتسب يتوقف بالدرجة الأولى علي خبرات التنشئة الأولي ومدى الاستحسان والاستهجان الذي لقيهُ الفرد أو يلقاه من قبل ذوي أهمية في حياته.

4- نظرية زيلر :-[2]

إن نظرية "زيلر " Zille في تقدير الذات نالت شهرة أقل من نظريتي روزنبرج وكوبر سميث ، وحظيت بدرجة أقل منها ، من حيث الذيوع والانتشار ، لكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديداً وأشد خصوصية ، أي أن زيلر يعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات . وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف 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 تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية ، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك.

5- نظرية الذات عند روجرز :-[3]

---

[1] – عبد الرحمن سليمان . بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية في دولة قطر ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الرابع والعشرين ، القاهرة ،1999،ص96-97.

2- ممدوحة سلامة .المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات و الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، ك1،ج3، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، القاهرة ،1991 ،ص،679-702.

[3] – إبراهيم أحمد أبو زيد . سيكولوجية الذات والتوافق ، الإسكندرية: دار المعرفة ،1987،ص68.

أن نظرية روجرز قد جعلت من الذات جوهر الشخصية إذ تعكس عند روجرز مبادئ النظرية الحيوية ، وبعض من سمات نظرية المجال وبعض من الملامح لنظرية فرويد ، كما أنها تؤكد المجال السيكولوجي وترى أنه منبع السلوك .كما ارتكزت نظرية الذات عند روجرز على عمق خبرته في الإرشاد و العلاج النفسي، وخاصة في الطريقة التي ابتدعها في العلاج النفسي، وهى العلاج المتمركز حول الذات،ومن وجهة تلك النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي ولكنه المجال الظاهري"عالم الخبرة" الذي يدركه الفرد نفسه؛فالمجال الذي تحدث فيه الظاهرة هو الذي يحدد معناها ، وأن هذا المعنى أو الإدراك هو الذي يحدد سلوكنا إزاء الموقف.

2-1-2 الأداء المهاري بكرة السلة :

إن نجاح أي فريق في لعبة كرة السلة يعتمد على الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعيها الهجومي والدفاعي، وان معرفة المهارات الأساسية وإتقانها هي التي تساعد المدرب في تحقيق الهدف والإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية وذلك للارتقاء بالمستوى الفني والذي يهدف إلى خدمة الفريق والوصول لتحقيق الهدف المنشود. فالمهارات الأساسية هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدى لغرض معين في إطار قانون اللعبة وهذا ما أشار إليه (Ropps)[1]بان " اللاعب لا يمكن أن يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية إذ يقول نحن نقضي ثلاثة أرباع الوقت تقريباً في التدريب على المهارات الأساسية.

لـذلك يعـد تـدريب المهـارات بشـكل علمـي دقيـق ومـدروس ومـن خـلال الاعتمـاد علـى المسـارات الميكانيكيـة للمهـارة ومراعـاة زوايـا المفاصـل عنـد الأداء المهـاري مـن اجـل تقليـل الأخطـاء فـي مسـار المهـارة سـواء للاعـب أو الكـرة , وكـل ذلـك يـدعم الثقـة والاعتـزاز بالقدرات الفردية للاعب ويتجه بالاتجاه الايجابي نحو تقديره لذاته .

ومما يعزز تقدير الذات عند اللاعب هو تحقيق نجاحات متتالية عند الأداء المهاري المعقد والذي يعطي فاعلية وتقدير عالي لأدائهِ المتميز خصوصاً لهذه الفئات العمرية التي لم تكتسب مرحلة الآلية في الأداء المهاري بعد .

2-2 دراسة عبد الخالق موسى جبريل(1993).[2]

عنوان الدراسة (تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا).

2- محمد عب الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة ,ط2,جامعة الإسكندرية ,2003, ص41.

1- عبد الخالق موسى جبريل. تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا، 1993

هدفت الدراسة التعرف على الفروق في تقدير الذات لدى المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا ،وأيضا معرفة الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية.

وتكونت عينة الدراسة من(600) طالب وطالبة نصفهم من ذوى التحصيل المرتفع والنصف الآخر من ذوى التحصيل المتدني وبالتساوي (ذكورًا وإناثاً)،وقد استخدم الباحث مقياس تقدير الذات للباحث نفسه ، وفى معالجته الإحصائية طبق الباحث تحليل التباين الثنائي، والمتوسط الحسابي،حيث أظهرت النتائج:-

1- وجود فروق في تقدير الذات بين الطلبة المتفوقين والغير متفوقين.

2- عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس.

3- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات يعزى لمتغير الجنس.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته موضوع وأهداف البحث , إذ تناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات قائمة متاحة للبحث والدراسة والقياس .

3-2 المجتمع وعينة البحث :

يرتبط اختيار عينة البحث ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها البحث لبحثه , وان اختيار العينة يجب أن تكون ممثله للمجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً.

لذا اختار الباحث ناشئة وشباب نادي الحلة بكرة السلة وبأعمار (15-16) عاماً للناشئين , و(17-18) عاماً للشباب كعينة للبحث والمشاركين ضمن نشاطات الاتحاد المركزي بكرة السلة للموسم (2010-2011) وقد بلغ عدد أفراد العينة (40) لاعب (20) لاعب من الناشئين و(20) لاعب من الشباب وهم يمثلون ما نسبته (14.7)% من المجتمع الأصلي البالغ (136) لاعب لكل فئة . وقد استخدم الباحث نفس العدد من اللاعبين ولكلا الفئتين للتجربة الاستطلاعية (40) لاعباً من اللاعبين الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية ومن المجتمع الأصلي .

الجدول (1) يبين عدد أفراد عينة البحث وتفاصيلها

عينة البحث	العدد	النادي
ناشئين	20	لاعبو نادي الحلة
شباب	20	لاعبو نادي الحلة
استطلاعية ناشئين وشباب	40	لاعبو ناديي الكفل والهاشمية
ناشئين وشباب	28	لاعبو نادي المحاويل
ناشئين وشباب	28	لاعبو نادي النيل

3-3 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

استعان الباحث بالأدوات الآتية :

1- مقياس تقدير الذات :- وهو مقياس مقنن أعده روزنبيرج ويعد أكثر المقاييس استعمالاً لتقدير الذات , إذ يتكون من (35) فقرة ببدائل اختيار الإجابة هي (موافق- موافق بشدة- غير موافق- غير موافق بشدة) , ويتم حساب الدرجات بشكل تصاعدي (1-2-3-4) , إذ تبلغ الدرجة العليا للمقياس (140) درجة والدنيا تبلغ (30) درجة.

2- القياسات والاختبارات .

3- الاستبانة.

4- كرات سلة قانونية عدد (10).

5- ملعب كرة سلة قانوني .

6- شواخص عدد (10).

7- التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث عددها (40) لاعب وذلك لمعرفة الأتي :

1- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس , إذ أظهرت هذه التجربة إن الوقت الذي تم تحديده هو(6-8) دقيقة .

2- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد .(ينظر الملحق 2)

3- إيجاد الأسس العلمية للمقياس :

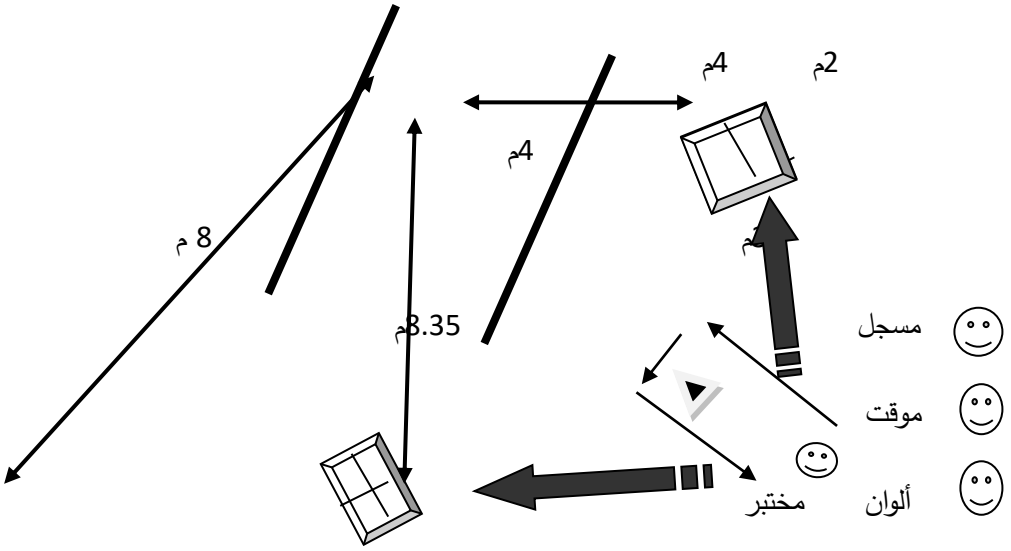
- الاتساق الداخلي : قام الباحث بحساب معامل الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس والبالغ عددها (35) فقرة بالدرجة الكلية للمقياس نفسه باعتباره محكاً للصدق , إذ تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (40) لاعباً من المجتمع الكلي .
- ثبات المقياس : وتم احتسابه كما يأتي :
- طريقة التجزئة النصفية:– قام الباحث بتجزئة المقياس إلى جزأين وتم حساب معمل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية (18) فقرة , ومجموع الفقرات الزوجية (17) فقرة , والمكونة لفقرات تقدير الذات , على أن نعطي الفقرة الأخيرة للفقرات الزوجية نفس درجة الفقرة الأخيرة للفقرات الفردية . وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.63) , ثم استعملت معادلة (سبيرمان – براون) التنبؤية لتعديل طول الاختبار , إذ بلغت قيمة معامل الثبات بتلك المعادلة (0.77) , مما يدل على ان مقياس تقدير الذات يتسم بدرجة جيدة من الثبات تفي بمتطلبات البحث .

3-4 تحديد اختبارات الأداء المهاري :

إتماما لإجراءات البحث ولتحقيق الأهداف لابد من وجود اختبارات علمية مقننة لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها , تتوافر فيها شروط معينة تجعلها مقاييس حقيقية وصادقة في قياس ما تطلب قياسه , لان الاختبار (مجموعة من التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على قدراته أو استعداده أو كفايته)[1] .

ونتيجة البحث والمراجعة لبعض المصادر المتوفرة والتي تتعلق بموضوع الدراسة استعان الباحث باختبارات مقننة لقياس الأداء المهاري من الناحية الهجومية والدفاعية بكرة السلة .

1 – اختبار المناولة الصدرية.[2]



شكل (1) يوضح اختبار المناولة الصدرية باليدين

1– محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية , ج1, القاهرة . دار الفكر العربي ,1995,ص213.

1– فارس سامي يوسف . بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب . أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2006, ص116.

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستلام المنتهي بدقة المناولة الصدرية باليدين.

الإجراءات:

- تحدد نقطة مركزية أسفل السلة , والتي يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.
- تحدد نقطة على الجانب الأيسر البعيد للنقطة المركزية ببعد (8م) وتمثل وقفة اللاعب المختبر.
- تحدد نقطتين لأداتي قياس الدقة , الأولى على الجانب الأيسر القريب للنقطة المركزية ببعد (4م)عن النقطة المركزية , والنقطة الثانية تحدد بنقطة أمامية تبتعد عن النقطة المركزية (8.35م) .
- وضع شاخص أمام اللاعب المختبر (بين اتجاهي المناولتين) وعلى بعد (2م) من اجل الدوران حوله .
- تحدد من النقطة الأمامية نقطة أخرى تبتعد (1.50م).
- وصف الأداء :
- يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية من جهة اليسار البعيدة والمؤشرة على الأرض , وفي الوقت نفسه يقف احد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة الأمامية (الجانب الأيسر للاعب المختبر).
- عند إشارة البدء (الصافرة) يتم تسليم الكرة للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالمناولة الصدرية باليدين مباشرة باتجاه أداتي قياس الدقة بالتبادل .

مرة باتجاه النقطة الأمامية وأخرى باتجاه النقطة العميقة حتى نهاية المحاولات الثمانية وكما موضح أعلاه.

- تقسم المحاولات الثماني إلى أربع محاولات من الثبات , والأربع الأخرى الأخيرة تتم بعد أن يحصل دوران حول الشاخص الموجود بين اتجاهي المناولة , والرجوع إلى النقطة الجانبية للاعب المختبر نفسها .

شروط الاختبار :

- السرعة في الأداء , والدوران حول الشاخص يكون حرا وبالطريقة التي يرغب بها اللاعب , ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) للبدء بالدوران حول الشاخص , ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

إدارة الاختبار:

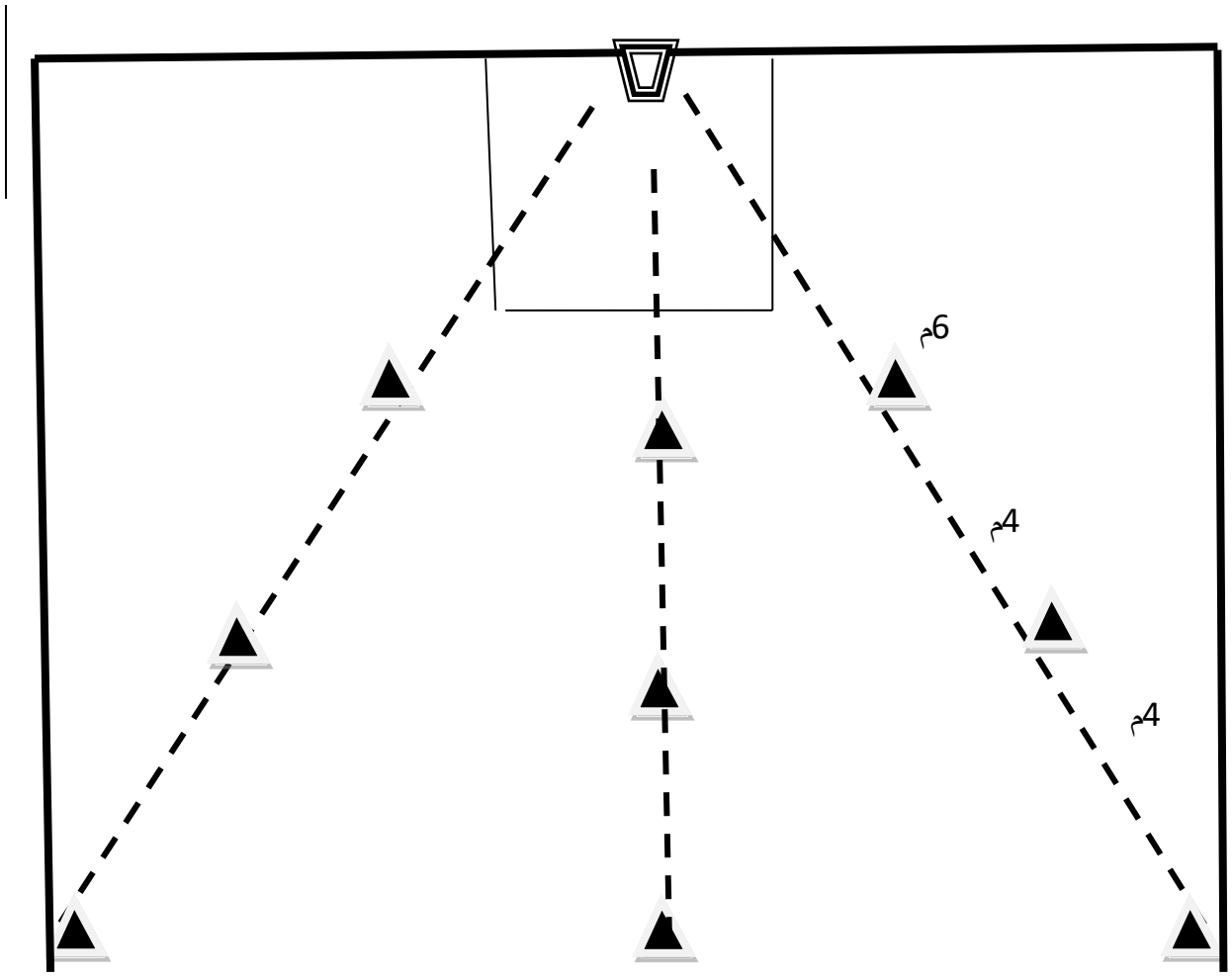
- موقت : يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلا عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار .
- منادٍ : ينادي احد أفراد فريق العمل بالألوان للمحاولات الثماني على أداتي قياس الدقة.
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولا وتأشير كل من الألوان والزمن ثانيا.

حساب الدرجة :

- يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة الثامنة بعد ان تمس شبكة أداة قياس الدقة .
- تقسيم الزمن على (60 ثا)*
- تحسب للاعب (3) درجات للون الأحمر , ودرجتان للون الأزرق , ودرجة واحدة للون الأخضر.
- تحسب للاعب درجتان للمختلط من الألوان* للمربعات الأربعة (جمع ÷4) و(2.5)درجة للونين الأحمر والأزرق (جمع÷ 2) , و(1.5) درجة للونين الأزرق والأخضر (جمع ÷ 2), ودرجة لنصف لون الأزرق, و(0.5) درجة لنصف لون الأخضر , و(0.75) درجة لنصف لون الأزرق ونصف لون الأخضر (جمع÷2) .
- تقريب العدد النهائي الناتج من الألوان (الدقة) إلى اقرب عدد صحيح أن وجد .
- الدرجة الكلية (النهائية) تقسيم ناتج الدقة على الزمن .

(*) هذا التقسيم من اجل التقريب إلى العدد الصحيح

2- اختبار مهارة التصويب السلمي المعدل :



شكل (2) يوضح اختبار مهارة التصويب السلمي المعدل

- اختبار دقة التصويب السلمي .

- الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب السلمي لثلاث جهات.

الإجراءات : يقف اللاعب على بعد (14م) عن السلة (نقطة سقوط العمود النازل من مركز الحلقة للأرض) على جهة اليمين أو اليسار (حسب اليد المفضلة ابتدءاً) , وعند إشارة البدء يؤدي الطبطبة بين الشواخص الثلاثة وبشكل زكزاك للوصول للسلة .

- يبتعد الشاخص الأول عن السلة مسافة(6م)
- يبتعد الشاخص الثاني عن الشاخص الأول مسافة (4م)
- يبتعد الشاخص الثالث عن الشاخص الثاني مسافة (4م)

- طريقة الأداء : يبدأ المختبر من الجهة المفضلة لديه وعند سماع إشارة البدء يؤدي الطبطبة بين الشواخص وبأقصى سرعة ليضع الكرة في السلة من جهة (اليمين – الأمام – اليسار) ولمرة واحدة فقط من كل جهة . كما في الشكل (2).

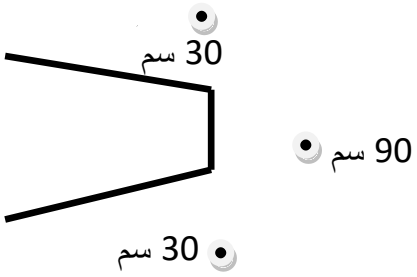
- التسجيل : يتم توزيع الدرجات حسب الآتي :

- إذا مست الكرة اللوحة والحلقة ودخلت السلة يعطى المختبر (1) درجة .
- إذا مست الكرة اللوحة ولم تمس الحلقة ودخلت السلة يعطى (2) درجة .
- إذا لم تمس الكرة اللوحة ومست الحلقة ودخلت السلة يعطى (3) درجة .
- إذا لم تمس الكرة اللوحة ولا الحلقة ودخلت السلة يعطى المختبر (4) درجة
- إذا لم تدخل الكرة السلة يعطى المختبر(0).
- يمنح اللاعب محاولتين ويتم احتساب زمن أفضل محاولة .

3- اختبار مهارة التصويب من القفز :[1]

المحكم المسجل
☺ ☺

1- حسيني سيد أيوب,(وآخرون): المبادئ الحديثة في كرة السلة, الزقازيق, المتحدون للطباعة ,2005, ص135.



شكل (3) يوضح اختبار التصويب من القفز

- اختبار التصويب من القفز أمام– يسار– يمين خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائرة إلى الوسط واليمين .
- الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من القفز .
- الإجراءات : رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها(15)سم كعلامات دلالة على المناطق الثلاث التي يتم من خلالها أداء الاختبار على النحو الأتي :
- العلامة الأولى يسار نهاية خط الرمية الحرة وعلى بعد 30 سم .
- العلامة الثانية منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد 90 سم من خط الرمية الحرة باتجاه خط الثلاث نقاط .
- العلامة الثالثة يمين خط الرمية الحرة وعلى بعد 30 سم .

وصف الأداء :

- يتخذ اللاعب وضع الوقوف في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة على جهة اليسار ومعه الكرة .
- يؤدي اللاعب التصويب بالقفز بيد واحدة باتجاه السلة دون أن تمس الكرة لوحة الهدف .
- للاعب (15) رمية يؤديها بواقع ثلاث مجموعات حيث كل مجموعة خمس رميات .

- المجموعة الأولى يسار خط الرمة الحرة , والمجموعة الثانية منتصف خط الرمية الحرة , والمجموعة الثالثة يمين خط الرمية الحرة .

- إدارة الاختبار مسجل يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل نتائج الرميات و محكم يقف قرب اللاعب لإعطائه الكرة وملاحظة صحة الأداء .

حساب الدرجات :. تحتسب للاعب درجتان عندما تدخل الكرة السلة (رمية ناجحة)

- . تحتسب للاعب درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .

- . درجة اللاعب تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات ألـ(15).

- . الدرجة القصوى للاختبار 30 درجة.

4- اختبار حركة المدافع بكرة السلة[1] :

- الهدف من الاختبار :قياس أداء حركة المدافع بكرة السلة .

- الأدوات : ملعب كرة سلة قانوني , شواخص عدد(5) , ساعات توقيت عدد(3) , شريط قياس .

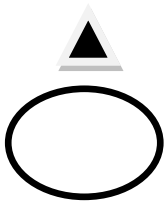
- الإجراءات : يوضع الشاخص الأول خارج منطقة الرمية الحرة (على حافة دائرة الرمية الحرة) ويوضع الشاخصان الثاني والثالث خارج المنطقة الحرة (امتداد خط الرمية الحرة) ويوضع الشاخصان الرابع والخامس في المكان المحدد جانبي الملعب بالقرب من ركني الملعب (كل شاخص يبعد عن نقطة البداية بمسافة 7متر).

- وصف الأداء : عند سماع إشارة البدء , يتحرك اللاعب بخطوات دفاعية من منطقة منتصف المسافة ما بين الشاخصين الرابع والخامس لأسفل السلة إلى الأمام حتى يمس الشاخص الأول ثم يعود إلى الخلف بنفس الخطوات (بظهره) حتى نقطة البدء , ثم يتحرك بخطوات دفاعية إلى الأمام حتى يمس الشاخص الثاني والعودة بخطوات دفاعية حتى نقطة البدء , ثم إلى الشاخص الثالث والعودة إلى نقطة البدء ومن ثم بخطوات جانبية إلى الشاخص الرابع والرجوع بخطوات جانبية لمس الشاخص الخامس مروراً بنقطة البداية ثم العودة إلى نقطة البداية .

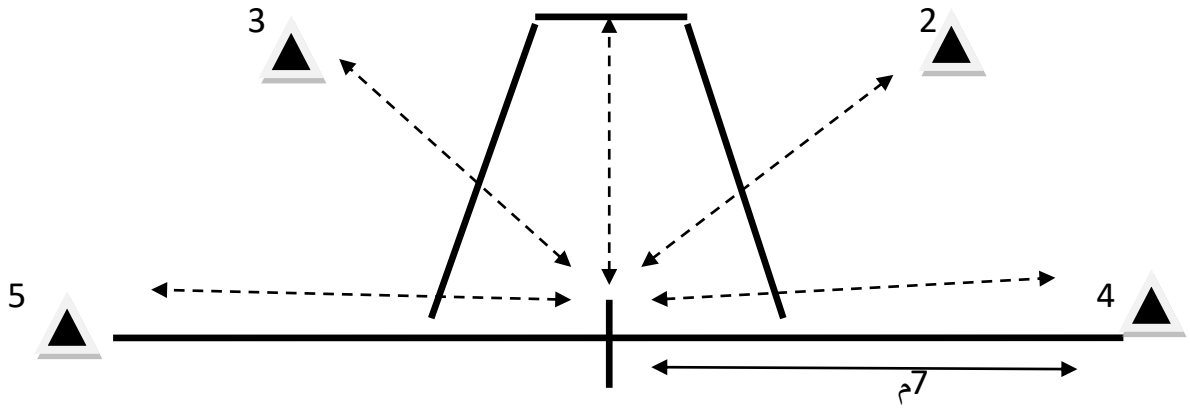
- التسجيل : يحسب زمن كل شاخص ذهاباً وإيابا ثم تجمع أزمنة الشواخص الخمسة .

- يقوم المختبر بمحاولتين وتحسب له المحاولة الأفضل . وكما في الشكل (4)

1



1- احمد فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة . كرة السلة للناشئين , القاهرة . الفنية للطباعة والنشر , 1986,ص410



الشكل (4) يوضح اختبار حركة المدافع بكرة السلة

5-3 الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معامل الاختلاف
- معامل الارتباط
- معادلة سبيرمان – براون
- اختبار (T) للعينات المستقلة (غير المتناظرة)

4- النتائج– عرضها – تحليلها – ومناقشتها .

وتحقيقاً لأهداف البحث وفروضه سيناقش الباحث النتائج التي توصل إليها مباشرةً بعد عرضها وتحليلها طبقاً للمحاور الآتية :

1-4 عرض نتائج مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الناشئين .

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لتقدير الذات والأداء المهاري للناشئين

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف

تقدير الذات	95.25	10.28	10.79
الأداء المهاري	5.65	1.38	24.42

يبين الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف لعينة الناشئين في تقدير الذات والأداء المهاري , إذ نجد أن الوسط الحسابي لتقدير الذات مقداره (95.25) بانحراف معياري مقداره (10.28) ومعامل اختلاف قدره (10.79) , أما قيم الأداء المهاري فكانت بوسط حسابي مقداره (5.65) وبانحراف معياري (1.38) ومعامل اختلاف (24.42) .

2-4 عرض نتائج مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للاعبين الشباب .

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لتقدير الذات والأداء المهاري للشباب

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
تقدير الذات	94.45	9.10	9.63
الأداء المهاري	6.2	1.19	19.19

يبين الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف لعينة الشباب في تقدير الذات والأداء المهاري , إذ نجد أن الوسط الحسابي لتقدير الذات مقداره (94.45) بانحراف معياري مقداره (9.10) ومعامل اختلاف قدره (9.63) , أما قيم الأداء المهاري فكانت بوسط حسابي مقداره (6.2) وبانحراف معياري (1.19) ومعامل اختلاف (19.19) .

3-4 الفروقات في تقدير الذات بين اللاعبين الناشئين والشباب.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للاعبين الناشئين والشباب

المؤشرات الإحصائية / المتغيرات	الناشئين		الشباب		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
تقدير الذات	95.25	10.28	94.45	9.10	0.25	غير معنوي
قيمة (T) الجدولية تبلغ (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05)						

من المؤشرات أعلاه يبين الجدول (4) إن قيمة (T) المحسوبة هي اقل من الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الناشئين والشباب في تقدير الذات .

4-4 الفروقات في مستوى الأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للاعبين الناشئين والشباب

المؤشرات الإحصائية / المتغيرات	الناشئين		الشباب		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
الأداء المهاري	5.65	1.38	6.2	1.19	2.39	معنوي
قيمة (T) الجدولية تبلغ (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05)						

من المؤشرات أعلاه يبين الجدول (5) إن قيمة (T) المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الناشئين والشباب في مستوى الأداء المهاري ولصالح فئة الشباب .

5-4 عرض نتائج العلاقة في تقدير الذات بين الناشئين والشباب.

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي(ر) المحسوبة والجدولية للناشئين والشباب

المتغيرات	الناشئين		الشباب		قيمة ر المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
تقدير الذات	95.25	10.28	94.45	9.10	0.09	غير معنوي
قيمة ر الجدولية تبلغ (0.35) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05)						

من الجدول (6) ومن خلال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية , تبين إن قيمة ر المحسوبة هي (0.09) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (0.35) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الناشئين والشباب في تقدير الذات .

6-4 عرض نتائج العلاقة في الأداء المهاري بين الناشئين والشباب.

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي(ر) المحسوبة والجدولية للناشئين والشباب

المتغيرات	الناشئين		الشباب		قيمة ر المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
الأداء المهاري	5.65	1.38	6.2	1.19	0.24	غير معنوي
قيمة ر الجدولية تبلغ (0.35) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05)						

من الجدول (7) ومن خلال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية , تبين أن قيمة ر المحسوبة هي (0.24) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (0.35) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الناشئين والشباب في الأداء المهاري .

7-4 عرض نتائج العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري للعينة قيد البحث (ناشئين+ شباب)

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي(ر) المحسوبة والجدولية لعينة البحث

المتغيرات	س	ع	قيمة ر المحسوبة	نوع الدلالة
تقدير الذات	94.8	9.47	0.16	غير معنوي
الأداء المهاري	5.9	1.32		
قيمة ر الجدولية هي (0.33) عند درجة حرية 38 ومستوى دلالة (0.05)				

يبين الجدول (8) أن الوسط الحسابي لتقدير الذات هو (94.8) بانحراف معياري مقداره (9.47) , وان الوسط الحسابي للأداء المهاري للعينة المبحوثة هو (5.9) وانحراف معياري قدره (1.32) , وان قيمة (ر) المحسوبة هي (0.16) وهي اقل من قيمتها الجدولية التي تبلغ (0.33) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين تقدير الذات والأداء المهاري للعينة المبحوثة .

8-4 مناقشة النتائج .

من خلال عرض وتحليل نتائج الجداول (4-5-6-7-8) تبين أن هنالك قلة أو انعدام الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري لكل من الناشئين والشباب بصورة عامة , ويعزوا الباحث ذلك إلى إن العينة تتميز بالخصوصية للمجتمع الذي تمثله , إذ أن هذه العينة قد حققت انجازات متميزة على مستوى البطولات التي اشتركت بها ولسنوات عديدة , منها (المركز الأول لبطولة الجائزة الكبرى التي اشتركت فيها فرق بعدد (47) فريقاً من مختلف مناطق العراق , كذلك السيطرة على بطولات الاتحاد العراقي بكرة السلة للفئات العمرية ولفترة (4) سنوات متتالية , بالإضافة إلى تحقيق مراكز متقدمة في بطولات مديريات التربية . كل ذلك يعد من العوامل التي تعطي قوة شخصية وتميز للاعب هذه العينة , لهذا نلاحظ أن انعدام الفروق بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري سببه تقارب مستوى تقدير الذات مع الأداء المهاري لهذه العينة ,إذ أن كل تلك النتائج المتميزة

للعينة موضوع البحث هي خير دليل على تقارب المستويين , بالإضافة إلى سبب مهم قد يشير إليه الباحث وهو إن العينة لا تدرك المعنى الحقيقي لمستوى تقدير الذات

عند التدريب والمنافسة , بسبب قلة النضج والخبرة , مع قلة الاهتمام من قبل المدربين بالجوانب النظرية في التدريب اليومي لهذه الفئات بل خلو اغلب مراحل التدريب التي يمر بها اللاعب من الاختبارات النفسية والعقلية التي أصبحت من أولويات التخطيط للدورات التدريبية

(الصغرى والمتوسطة والكبرى) ولكن الدافعية والحرص والمثابرة في التدريب من قبل القليل من اللاعبين والفرق جعل من مستوى تقدير الذات يصل إلى مستوى الأداء المهاري أو بالعكس عند هذه القلة . بالإضافة إلى إن اغلب المدربين للفئات العمرية يعتمدون بشكل أساسي على مستوى الأداء المهاري كمؤشر لمستوى اللاعب بالمقارنة مع أقرانه , وبالتالي يكون مستوى تقدير الذات تحصيل حاصل للأداء المهاري بالنسبة للاعب . ومن الجدير بالذكر إن نتائج هذه العينة جعلت الباحث يضع نصب أعينه بان يسعى لإجراء بحوث أخرى للمقارنة مع عينات من مناطق العراق الأخرى (الشمالية – الجنوبية) ذكوراً وإناث .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للناشئين والشباب .
- عدم وجود فروقات معنوية في مستوى تقدير الذات بين اللاعبين الناشئين والشباب.
- وجود فروقات معنوية في مستوى الأداء المهاري بين الناشئين والشباب ولصالح الشباب.
- لا يوجد ارتباط واضح بين تقدير الذات والأداء المهاري للناشئين والشباب.

5-2 التوصيات :

- الاهتمام بتدعيم مستوى تقدير الذات للاعبين الناشئين والشباب من خلال إعداد منهج موجه نحو ذلك .
- اهتمام المدربين بتوضيح الجدوى والفائدة الحقيقية لاختبارات ومقاييس علم النفس وعلاقته بعلم التدريب للاعبين بين فترة وأخرى .
- إجراء الاختبارات الدورية لمقياس تقــدير الذات ولكل الفئات العمرية .
- إجراء البحوث والدراسات وبمواضيع تتناول متغيرات أخرى تتعلق بالمقاييس النفسية وعلم التدريب للفئات العمرية المختلفة .

المصادر

- القرآن الكريم.
- إبراهيم أحمد أبو زيد . سيكولوجية الذات والتوافق ، الإسكندرية: دار المعرفة ،1987.
- أحمد عكاشة :الطب النفسي المعاصر، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ،1998.
- أحمد محمد صالح ،مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة ، مجلة التقويم النفسي_والتربوي ، تصدر عن جماعة القياس والتقويم التربوي الفلسطيني ، السنة الثالثة ، العدد السادس ،1995.
- احمد فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة . كرة السلة للناشئين , القاهرة . الفنية للطباعة والنشر , 1986
- أيمن غريب .حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك ، مجلة علم النفس، السنة التاسعة ، العدد الحادي والثلاثون،1994.
- حسيني سيد أيوب,وآخرون: المبادئ الحديثة في كرة السلة, الزقازيق, المتحدون للطباعة ,2005.
- فارس سامي يوسف . بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب . أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2006.
- شوقية إبراهيم. الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير مودعة بكلية التربية، جامعة الزقازيق،1993.
- عبد الخالق موسى جبريل. تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا، 1993
- عبد الرحمن سليمان . بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية في دولة قطر ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الرابع والعشرين ، القاهرة ،1999.

- عبد الرحيم بخيت. دور الجنس في علاقته بتقدير الذات في بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة،ابريل،1985.
- علاء الدين كفافي .الصحة النفسية ، الطبعة الرابعة ، القاهرة : دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان،1997.
- علاء الدين كفافي. تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد التاسع والثلاثون، مجلد9 ، مجلس النشر العلمي الكويتي، جامعة الكويت، 1989.
- صفوت فرج .مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتهما بالانبساط والعصابية، مجلة دراسات نفسية ، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رانم " ك1، ج1 ، القاهرة،1986.
- لبنى الطحان .تقدير الذات وعلاقته ببعض المخاوف لدى الطفل الأصم ، رسالة ماجستير مودعة لدى جامعة عين شمس،1995.
- محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ,ج1,القاهرة .دار الفكر العربي ,1995,
- محمد عب الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة ,ط2,جامعة الإسكندرية ,2003
- محمد المرشدى موسى.دراسة معملية لمستوى الطموح وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، العدد9 ، جامعة المنصورة . 1987 .
- مصطفى فهمي .الصحة النفسية – دراسة في سيكولوجية التكيف،القاهرة، المطبعة العربية الحديثة،1987.
- ممدوحة سلامة .المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات و الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، ك1،ج3، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، القاهرة ،1991 .
- نبيل محمد الفحل . دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية – دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والخمسين، القاهرة،2000.
- نجوى السيد بنيس. لكفاية الشخصية وتقدير الذات وعلاقتهما بأمراض الاكتئاب لدى المراهقين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الزقازيق ،1995.
- هانم عبد المقصود .نمو القدرة الابتكارية وعلاقتها بنمو تقدير الذات ، رسالة ماجستير مودعة بكلية التربية– جامعة عين شمس،1983.

- هول و ليندزي. نظريات الشخصية ،(ترجمة) فرج أحمد وقدري حفني،القاهرة : الهيئة المصرية العامة للنشر والتوزيع ،1978.

- Robson.P.J(1988):Self- Esteem A psychiatric view, British Journal of psychology , 1988,p153.

الملاحق

الملحق(1) يبين مقياس تقدير الذات

عزيزي اللاعب :-

بين يديك مقياس يقيس تقديرك لذاتك , نتمنى منك الإجابة على الأسئلة بكل دقة وأمانة في البدائل التي تختارها ,والمعلومات التي تكتب في هذا المقياس تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

التعليمات:

1- الغرض من هذا المقياس هو مدى فهمك لنفسك.

2- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خطأ ، فكن صريحاً واختر الإجابة التي تناسب حالتك.

4- المطلوب منك قراءة العبارات جيداً ثم ضع علامة( ) تحت الإجابة التي تناسب حالتك بما يتفق مع مشاعرك الحقيقية.

ت	الفقرات	بدائل الإجابة			
		موافق	موافق بشدة	غير موافق	غير موافق بشدة
1-	ارغب في أن أكون شخص آخر				
2-	من الصعب جدا أن أتكلم أمام زملائي في الصف				
3-	توجد أشياء كثيرة تخصني ارغب في تغيرها إن استطعت				
4-	يمكن أنا اتخذ القرارات في أي موقف دون مشقة				
5-	يفرح الآخرون بوجودي معهم				

6-	يمكن أن أتضايق بسهولة في المنزل				
7-	إن التعود على شئ جديد يستغرق مني وقتا طويلا				
8-	أنا محبوب بين زملائي الذين في نفس عمري				
9-	يراعي والداي مشاعري عادة				
10-	يمكن أن استسلم بسهولة كبيرة				
11-	يتوقع والداي أشياء كثيرة مني				
12-	من الصعب إلى حد ما أن أظل كما أنا				
13-	تختلط كل الأشياء في حياتي				
14-	يتبع زملائي أفكاري عادة				
15-	رأيي عن نفسي منخفض				
16-	في كثير من الأحيان ارغب في ترك المنزل				
17-	في من الأحيان اشعر بالضيق في المدرسة				
18-	لست جذابا مثل كثير من زملائي				
19-	إذا كان لدية شي أريد أن أقوله فاني أقوله عادة				
20-	يفهمني والداي				
21-	معظم الناس محبوبون أكثر مني				
22-	اشعر عادة كما لو كان والداي يدفعاني للعمل				
23-	لا ألقى تشجيعا في المدرسة في كثير من الأحيان				
24-	لا تضايقني الأشياء عادة				
25-	لايعتمد الآخرون علي				
26-	أنا شخص ذو قيمة مثلي مثل بقية الناس				
27-	كثيراً ما يراودني شعور بأنني إنسان فاشل				

28-	لديه الكثير من الصفات التي تجعلني افخر بنفسي				
29-	لديه القدرة على أنجاز الإعمال بجودة عالية				
30-	ليس لديه ما يستحق إن افخر به				
31-	فكرتي عن نفسي ايجابية بشكل عام				

ت	الاسم	الصفة

32-	اشعر إنني شخص غير نافع على الإطلاق				
33-	أتمنى إن يكون لديه احترام اكبر لذاتي				
34-	أنِا راضٍ تماما عن نفسي				
35-	اشعر إنني اقل قدراً من غيري				

الملحق (2) يبين فريق العمل المساعد

1	بهاء حسين عبد الأمير	طالب ماجستير
2	محمد معاذ عارف	طالب ماجستير
3	زاهد حسن عطية	مدرس تربية رياضية
4	قصي حسين عبد الأمير	مدرس تربية رياضية
5	صلاح هادي جميل	مدرس تربية رياضية