

**تأثير منهج حركي بدني بكرة السلة في تطوير بعض الحركات الأساسية وتقدير الذات
للطالبات بعمر (13-14) سنة**

ناهد عبد زيد الدليمي عايد حسين عبد الأمير عدي مهدي هادي
جامعة بابل-كلية التربية الرياضية

الخلاصة

هدف البحث الى وضع منهج حركي بدني بكرة السلة والتعرف على تأثيره في تطوير بعض المهارات الأساسية وتقدير الذات للطالبات بعمر (13-14) سنة، واجري هذا البحث على عينة من طالبات المرحلة المتوسطة (الصف الأول متوسط) في ثانوية الباقر للبنات في محافظة بابل للعام الدراسي (2010-2011) والبالغ عددهن (30) طالبة من مجتمع البحث الأصل البالغ عدده (60) طالبة، وبعد إجراء عملية تجانس العينة تم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية وبعدها (15) طالبة والأخرى ضابطة وبعدها (15) طالبة، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (49.18%)، كما تم اختيار الاختبارات الملائمة لبعض الحركات الأساسية قيد البحث وتقدير الذات مع إجراء تجربة استطلاعية مصغرة على عينة عددها (30) طالبة ومن خارج عينة البحث الأساسية، مع استعمال الأدوات والوسائل المساعدة في البحث وتم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين ومن ثم تطبيق مفردات المنهج الحركي البدني بكرة السلة ضمن الوحدات التعليمية البالغة عددها (8) وحدات وبواقع وحدتان تعليمية في الاسبوع وكان زمن كل وحدة هو (40) دقيقة، وبعد انتهاء مدة الوحدات التعليمية أجريت الاختبارات البعدية، ومن ثم معالجة نتائج البحث باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، وقد خرج الباحثون بعدة استنتاجات كان أهمها المنهج الحركي البدني بكرة السلة أدى إلى تطوير الحركات الأساسية قيد البحث (الركض والقفز والرمي) وتقدير الذات لطالبات المرحلة المتوسطة بعمر (13-14) سنوات، وتوقع المجموعة التجريبية التي اتبعت المنهج الحركي البدني بكرة السلة في متغيرات البحث كافة، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثون بضرورة تطبيق المنهج الحركي البدني على الطالبات في المدارس المتوسطة في المدة المخصصة لدرس التربية الرياضية لما له من تأثير واضح في تطوير الحركات الأساسية، والتأكيد على إجراء اختبارات دورية لمقياس تقدير الذات على الطالبات، فضلاً عن الاهتمام بتدعيم تقدير الطالبات وذلك من خلال مناهج برامج الإعداد النفسي المنسقة مع مناهج الإعداد البدني و الحركي والمهاري والخططي ليزداد إدراكهن بذاتهن.

الباب الأول

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد مرحلة التعليم الأساسي من أهم المراحل التي تلائم النمو الفسيولوجي والإدراكي والحركي للطالبة، إذ يبدأ خلالها في التدرج من مستوى الإدراك الكلي العام والشامل، إلى مستوى التحديد والثبات والتحليل وتنمو لديها أجهزة التحكم في العضلات والتنفس، وهذه العمليات تحتاج إلى رعاية وإلى تنظيم قصد المساعدة على تحقيق ترابط إجمالي لنضجها العضوي ولخبرتها العصبية والحركية مما يساعدها في إعدادها لتطوير المهارات الأساسية وتقدير الذات لديها، فالتربية الحسية الحركية أساس كل تعلم ومعرفة، فهي تسمح للطالبة لاكتشاف ذاتها وفق تسلسل منظم.

ولما كانت الحركة الأساسية هي المفردة الأولية الأصلية في حركة الطالبة، إذ إن الحركة الأساسية هي حركة تؤدي من أجل ذاتها، ويجب الاعتناء بها في مناهج التربية الرياضية للطالبة كي تكتسب حصيلة جيدة من مفردات المهارات الحركية وفي سبيل الوعي والفهم الكافي لإمكانيات جسمها الحركية، فالطالبة من خلال التوجيه تستعمل الحركة الأساسية كطريقة في التعبير والاستكشاف ولتفسير ذاتها وتنمية قدراتها البدنية والحركية.

وكرة السلة إحدى الألعاب الرياضية التي تمارس في أماكن متعددة منها المدارس المتوسطة، إذ من المألوف أن ممارسة أي نشاط رياضي بانتظام لفترات طويلة يكسب ممارسيه صفات جسمانية ووظيفية ويطور الحركات الأساسية، وتعدّ هذه الصفات أحد الصلاحيات الأساسية للوصول إلى مستوى البطولة، وبناءً على ذلك فإن البحث عن المتطلبات الخاصة في جميع الألعاب الرياضية ومنها كرة السلة أمر يبدو في غاية الأهمية منذ الوهلة الأولى، على أن هذه المتطلبات يمكن أن تنمو وتتطور نتيجة التكيف الذي يفرضه التدريب المنظم لسنوات طويلة.

1-2 مشكلة البحث: - يعدّ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي أحد الجوانب الهامة في العملية التربوية إذ يساهم في إشباع الحاجات الأساسية للطالبة ومنها الحاجة إلى تقدير الذات واكتساب خبرات جديدة، فالطالبة تزداد أمناً وثقة بالنفس بإنقائها مهارات تحريك جسمها وقدرتها على التحكم في حركاتها، وتعدّ مرحلة المراهقة من أخطر مراحل النمو والتطور، إذ إنها مرحلة سريعة جداً تحدث خلالها تغيرات فسيولوجية وجسمية على جسم الفتاة مما جعلها تتطوي على نفسها وتمتنع عن ممارسة الأنشطة والألعاب الرياضية في أثناء درس التربية الرياضية الأمر الذي ينعكس على تقديرها لذاتها، فضلاً عن قلة تطورها في الجانب البدني والحركي في هذه المرحلة تحديداً، فضلاً عن هذا فإن قلة عدد الساعات المخصصة لدرس التربية الرياضية واختلاف مؤهلات مدرسات هذا الاختصاص الرياض وقلة خبرتهن في مجال النمو والتطور الحركي والعوامل النفسية نتيجة قلة وجود مناهج خاصة، وهذه مشكلة لا بد من وضع حلول لها، لذا ارتأى الباحثون إلى إعداد منهج حركي بدني لتطوير تقدير ذات الطالبة من خلال تطور المهارات الأساسية التي تقوم بها في أثناء حياتها اليومية.

1-3 أهداف البحث:

1- وضع منهج حركي بدني في تطوير بعض المهارات الأساسية وتقدير الذات للطالبات بعمر (13-14) سنة.

2- التعرف على تأثير المنهج الحركي البدني في تطوير بعض المهارات الأساسية وتقدير الذات للطالبات بعمر (13-14) سنة.

1-4 فرضية البحث:

1- للمنهج الحركي البدني تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض المهارات الأساسية وتقدير الذات للطالبات بعمر (13-14) سنة.

5- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: - طالبات المرحلة المتوسطة (الصف الأول متوسط) في ثانوية الباقر للبنات - محافظة بابل.

1-5-2 المجال الزماني: - المدة من 1/ 9 / 2010 ولغاية 11 / 11 / 2010.

1-5-3 المجال المكاني:- الساحة الخارجية لثانوية الباقر للبنات-محافظة بابل.

1-6-1 تحديد المصطلحات:-

1-المنهج الحركي البدني:- هو مجموعة الأنشطة والألعاب والتمارين الحركية والبدنية والمواقف التعليمية المنظمة أو غير المنظمة والتي تهدف إلى تطوير بعض المهارات الأساسية وتقدير الذات للطلّبات بعمر (13-14) سنة.(تعريف إجرائي).

الباب الثاني

1-2 الدراسات النظرية:

1-2الحركات الأساسية:- الحركات الأساسية هي المفردات الأولية الأصلية في حركة الطفل ، إذ هي حركات تؤدي من أجل ذاتها، فالطفل من خلال التوجيه يستعمل الحركات الأساسية كطريقة في التعبير والاستكشاف ولتفسير ذاته وتنمية قدراته.¹، وتعني الحركات الأساسية "كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها"²، وإن "الحركة مظهر عام والمهارة صفة الحركة وإن الحركة إذا ما كررت بمسار واحد ووقت واحد واتجاه معين وقوة معينة ولها بداية ولها نهاية تسمى مهارة"³، وتقسم الحركات الأساسية:-⁴

1-حركات أساسية انتقالية وتتضمن (المشي، الركض، القفز، الوثب، الحجل).

2-حركات أساسية لثبات واتزان الجسم تتضمن (التوازن الثابت والتوازن المتحرك).

3-حركات أساسية للتحكم والسيطرة تتضمن:-

أ-حركات التحكم والسيطرة للعضلات الدقيقة. ب-حركات التحكم والسيطرة للعضلات الكبيرة.

1-2-2تقدير الذات:- إن دراسة الجانب النفسي تعد ذا أهمية خاصة في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية للفرد والتعرف على السلبي والإيجابي منها يفيد في تطوير الأداء مما يؤثر في الانجاز والتفوق.⁵ ويعد (مفهوم الذات) اتجاهًا يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي.⁶

1-احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة إبراهيم عثمان. الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، ط2، الكويت: دار القلم، 1990، 1993، ص 135 .

2 -ناهدة عبد زيد. مفاهيم في التربية الحركية، النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والنشر، 2010، ص 123.

3 -وجيه محبوب . التعلم وجدوله التدريب ، بغداد: مكتب العادل للطباعة والنشر ، 2000 ،

4- أسامة كامل راتب. النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهقة)، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص 140.

5 -الهام عبد الرحمن محمد. بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية الرياضية، 1997، ص 24 .

6 -Catty , B Vain , psychology the Superior Athletes ، London , Tues Macmillan company , 1990 ، p217.

ويعرف مفهوم الذات بأنه "تنظيم نفسي نواته تقويم الفرد لذاته وإن الحاجة الأساسية لكل فرد هي تطوير هذا التنظيم وصيانتة"¹. كما أن مفهوم الذات هو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائناً بيولوجياً واجتماعياً أي باعتباره مصدر للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين أو هو التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل.²، إذ إن الفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي يفتقر إلى الثقة في قدراته، متوقفاً أن سلوكه الخاص ومستوى أدائه سيكون منخفض ويعمل على افتراض أنه لا يمكن النجاح وقدراته الفشل، وتقسّم الذات إلى ذات واقعية وذات مثالية، والذات الواقعية هي ذات حقيقية أو فعلية تمثل مستوى الاقتدار، في حين إن الذات المثالية هي ذات تطلعية يؤمل منها أن تكون أي (تمثل) ما يطمح الفرد أن يكون أو يصبح، ولما كانت الذات هي شعور بكيانه المستمر هي كما يدركها وهي الحديث الخاصة به وشخصيته فأن فهم الذات يكون عبارة عن تقييم الفرد لنفسه.³، ولتقدير الذات أبعاد عدة هي:⁴

- 1-الذات الواقعية:- هي الذات التي يصف فيها الفرد ذاته الواقعية، وماذا يكون كما يرى نفسه.
 - 2-تقبل الذات:- هي الذات التي يصف فيها الفرد شعوره عن ذات التي يدركها، وبصفه عامة يعكس هذا البعد مستوى الرضا الحركي.
 - 3-الذات الإدراكية:- هي الذات التي يدرك فيها الفرد لسلوكه الخاص أو الطريقة التي يسلكها.
 - 4-الذات البدنية:- هي الذات التي يكون فيها الفرد وجهة نظر عن جسمه، حالته الصحية، مظهره الخارجي، ومهاراته وجنسه.
 - 5-الذات الأخلاقية:- هي وصف الذات من وجهة نظر الإطار المرجعي والأخلاقي والعلاقة مع الله سبحانه وتعالى وإحساس الفرد بأنه رديء أو جيد أو رضا الفرد عن دينه.
 - 6-الذات الشخصية:- هي إحساس الفرد بقيمته الشخصية وكفايته أو صلاحيته كفرد وتقييمه لشخصيته بعيداً عن جسمه أو علاقته بالآخرين.
 - 7-الذات الأسرية:- هي إحساس الفرد بصلاحيته وقيمه وقدرته كعضو في أسرته.
 - 8-الذات الاجتماعية:- هي علاقة الفرد بالآخرين وبطريقة أكثر عمومية تعكس الشعور بالصلاحية وقيمة الفرد في تفاعله مع الآخرين بشكل عام.
 - 9-نقد الذات:- هي قدرة الفرد على إدراك مواطن الضعف في نفسه. وتوجد أربعة عوامل تؤثر في فاعلية الذات هي:⁵
- 1-انجازات الأداء. 2-الخبرة البديلة. 3-الإقناع اللفظي. 4-الحالة الفسيولوجية.

1- سامية ربيع الباهي . مفهوم الذات لدى المتفوقات في التعبير الحركي والتمرينات والجمباز وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان: كلية التربية الرياضية للبنات، 1986، ص33.

2- فاطمة فوزي عبد الرحمن . مفهوم الذات وعلاقته بالمستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ دار المعلمين بمحافظة الإسكندرية - رسالة ماجستير غير منشورة، الإسكندرية، جامعة حلوان: كلية التربية الرياضية للبنات، 1987، ص46.

3-سيد خير الله. بحوث نفسية-، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية، 1979، ص132.

4-محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987 ، ص634 .

4-محمد حسن علاوي. مدخل علم النفس الرياضي، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1988 ، ص267

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: -التجريب هو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها.¹، وعليه استعمل الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة لملاءمته طبيعة البحث.

3-2 عينة البحث: -بعد تحديد مجتمع البحث الذي تمثل بطاليات الصف الثاني الثاني المتوسط بعمر (13-14) سنة في مدرسة ثانوية الباقر للبنات-محافظة بابل، والبالغ عدده (91) طالبة في محافظة بابل، وتم استبعاد الطالبات الراسبات ذوات الاعمار الكبيرة وكان عددهن (30) طالبة وبهذا اصبح مجتمع البحث الأصل هو (60)، تم اختيار عينة البحث منه بطريقة عشوائية بسيطة وعن طريق القرعة بعد اجراء عملية تجانس العينة ومن تقسيمها الى مجموعتين متكافئتين احداها تجريبية وبعدها (15) طالبة والاخرى ضابطة وبعدها (15) طالبة، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (49.18 %)، وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين متغيرات مجتمع البحث وعينته

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية %
مجتمع البحث الكلي	91	-
مجتمع البحث بعد الاستبعاد	60	-
الطالبات المستبعدات (16-17) سنة	30	-
عينة البحث الرئيسية	30	49.18%
عينة التجربة الاستطلاعية	30	49.18%

3-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث: -قام الباحثون بإيجاد معامل الالتواء للمتغيرات التي قد تؤثر في مجريات التجربة الرئيسية والمتغيرات هي (الطول، العمر، الوزن) وذلك كي يتأكدوا من تجانس افراد مجموعة البحث وكما في الجدول (2) فقد تبين أن عينة البحث متجانسة إذ أن قيمة معامل الالتواء في هذه المتغيرات لم تتجاوز (2+)، إذ إن معامل الالتواء هو مقياس يستعمل لمعرفة التجانس داخل العينة الواحدة.²

الجدول (2) يبين التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات (الطول، العمر، الوزن)

المتغيرات	وحدات القياس	س-	±ع	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	155	1.68	152	1.79

1-وجيه محبوب . اصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، بغداد: دار المناهج للنشر والتوزيع 2001 ، ص289.

2- وديع ياسين محمد التكريتي و حسن محمد عبد العبيدي. التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية بجامعة الموصل: كلية التربية الرياضية، 1999، ص 120.

العمر	سنة	13.71	0.73	14	-0.40
الوزن	كغم	48.32	2.46	47	0.54

ولكي تبدأ مجموعتنا البحث التجريبية والضابطة في خط شروع واحد لجأ الباحثون إلى إجراء عملية التكافؤ في المتغيرات التابعة (قيد الدراسة)، وكما هو مبين في الجدول (3) الذي أظهرت نتائجه بأن قيم (t) المحسوبة جاءت اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (28)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبلية لبعض الحركات الأساسية وتقدير الذات وقيمة (t) المحسوبة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدات القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة
		س-	ع+	س-	ع+	
الركض	درجة	2.45	0.98	2.31	0.92	0.39
القفز	درجة	2.58	0.86	2.62	0.79	0.13
الرمي	درجة	2.71	0.89	2.43	0.84	0.86
تقدير الذات	درجة	12.76	1.54	11.89	1.25	1.64

4-3 الوسائل الأجهزة والأدوات المستعملة:

4-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاستبانة.*
- المقابلات الشخصية.*
- الملاحظة.
- الاختبار والقياس.

4-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة:- استعان الباحثون بالأجهزة والأدوات الآتية:-

- صفارة عدد (1). - شريط قياس بطول (2) متر. - طباشير ملون. - كرات مطاطية ملونة زنة (45) غرام
- للرمي عدد (15). - كرات سلة عدد (5). - مجموعة من العصي والشواخص. - حبال عدد (15).

- سلة لوضع الكرات عدد (2). - صندوق قفز عدد (1) ارتفاع (30) سم. - شبكة لتعليق الكرات عدد (5).

5-3 تحديد متغيرات البحث:

5-3-1 تحديد مقياس تقدير الذات للطالبات:- استعمل الباحثون مقياس تقدير الذات للأطفال بعمر (13-18)

سنة¹، وهو مقياس مقنن ومستعمل على مواصفات عينة البحث نفسها ويتكون المقياس من (25) فقرة (سلبية وإيجابية)، وكما يأتي:-

- 1- أعد هذا المقياس (كوبر سميث) ويتكون من (25) فقرة يطلب من الطالبة الإجابة بنعم أو لا.

* ينظر الملحق (1).

* ينظر الملحق (1).

** ينظر الملحق (2).

1- هاني العسلي. اختبار تقدير الذات للأطفال بعمر 13-18 سنة، القاهرة: جامعة حلوان: كلية التربية- قسم التربية الخاصة،

2009، ص 132.

2- يهدف المقياس إلى مدى تقدير الطالبة لنفسها بطريقة ذاتية أي كما ترى نفسها.

3- في المقياس (9) فقرات ايجابية و (16) فقرة سلبية.

4- الإجابة على المقياس ليس لها زمن محدد.

5- درجة ثبات و صدق المقياس عالية.

3-5-2 تحديد الحركات الأساسية واختباراتها:

3-5-2-1 تحديد الحركات الأساسية: في ضمن متطلبات التعليم الأساس للحركات الأساسية والتي تجمع عليها المصادر العلمية المتخصصة، الاهتمام بتطويرها وتشمل لعبة كرة السلة على أنواع أساسية من الحركات هي (الحركات الانتقالية والحركات غير الانتقالية ولحركات المعالجة والتناول) وفي ضمن هذا المنطلق اختار الباحثون بعض الحركات الأساسية وهي (الركض، القفز، الرمي)، إذ هذه الحركات تمثل نوع واحد من الحركات الأساسية.

3-5-2-2 تحديد اختبارات الحركات الأساسية قيد البحث: في ضوء المتطلبات التعليمية التي حددها الباحثون في تطوير الحركات قيد البحث، تم اختيار اختبارات الملائمة التي تتوفر فيها الصدق والثبات والموضوعية وان تكون وثيقة الصلة بموضوع البحث وملائمة لعينة البحث، وهي اختبارات مقننة ومستعملة من قبل باحثين سابقين.¹

3-6 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية وكان الهدف منها:-

- معرفة أعداد الطالبات الملتحقات بالدوام الرسمي وما متوفر من أجهزة والعباب وإمكانيات في المدرسة.

- التعرف على قدرة وكفاءة الكادر المساعد.*

- التعرف على قابلية الطالبة في تطبيق التمرينات الموجودة في المنهج الحركي البدني.

- التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات إذ أجريت على عينة من خارج عينة البحث عينة استطلاعية بعدد (10) طالبات.

- التأكد من صدق وثبات وموضوعية المقياس إذ أجريت على عينة من خارج عينة البحث عينة استطلاعية بعدد (20) طالبة، وبهذا يكون عدد أفراد عينة التجربة الاستطلاعية هو (30) طالبة.

- تم الإجراء الأول لتطبيق الاختبارات والمقياس في بتاريخ 2010/10/4.

- تم الإجراء الثاني لتطبيق الاختبارات والمقياس في تاريخ 2010/10/11 بفاصل زمني قدره (7) أيام وفي نفس المكان والزمان وتحت نفس الظروف.

3-7 الأسس العلمية للمقياس والاختبارات:

2- تاهدة عبد زيد الدليمي. تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية لتلميذات بعمر (7-8) سنوات، مجلة علوم التربية البدنية والرياضية، جامعة بابل: كلية التربية الرياضية، المجلد 3، العدد 4، 2010، ص .

* تكون فريق العمل المساعد من الآتي:-

- الست خالدة عبد زيد طالبة دكتوراه كلية التربية الرياضية -جامعة بابل

- الست سحر ياسين مدربة العاب وحدة الرياضة الجامعية -جامعة بابل

3-7-1 صدق المقياس والاختبارات: يعرف الصدق بأنه "درجة تقارب أو ابتعاد فقرات المقياس عن الصفة التي يقيسها أو يهدف المقياس إلى قياسها".¹، الاختبار الصادق هو ذلك الاختبار "القادر على قياس الشيء الذي صمم من أجل قياسه"²، ولإيجاد الصدق للمقياس والاختبارات قيد البحث اتبع الباحثون الآتي:-

1- صدق المقياس: -استعمل الباحثون في استخراج صدق المقياس الصدق الظاهري الذي "هو الإشارة إلى مدى ما يبدو إن الاختبار يقيسه، أي إن الاختبار يتضمن فقرات يبدو أنها على صلة بالمتغير الذي يقاس وإن مضمون الاختبار متفق مع الغرض منه.3، وتم تحديد الصدق الظاهري للمقياس باعتماد آراء (6) من السادة الخبراء والمختصين عندما عرض عليهم المقياس لتحديد صلاحية فقراته*، وقد اتفقوا على أن المقياس صادق ويقس تقدير الذات لدى الطالبات بعمر (13-14) سنة بعد أن تم إعادة صياغة الفقرات (1,9,12,14,15,23)**

2- صدق الاختبارات: -استعمل الباحثون في استخراج صدق الاختبارات الصدق الظاهري من خلال عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات التعلم الحركي والاختبار والقياس وعلم النفس الرياضي*، وقد اجمعوا على أن هذه الاختبارات تقيس الحركة أو الصفة المراد قياسها، وكانت نسبة الاتفاق (100%).

3-7-2 ثبات المقياس والاختبارات: -يعني ثبات الاختبار "هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد في نفس الظروف".⁴، ولإيجاد الثبات للمقياس والاختبارات قيد البحث اتبع الباحثون الآتي:-

1- ثبات المقياس: -إن مفهوم الثبات يعد من المفاهيم الجوهرية في المقياس ويبين مع الصدق أهم الأسس التي يتعين توافرها في المقياس لكي يكون صالحاً للاستعمال.¹، وللتحقق من ثبات المقياس استعمل الباحثون الاختبار وإعادة الاختبار إذ تم تطبيق المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (30) طالبة بتاريخ 4/10/2010 وتم إعادة الاختبارات مرة أخرى على العينة نفسها بفواصل زمني قدره (7) أيام وفي نفس المكان والزمان وتحت نفس الظروف، ومن ثم قام الباحثون باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين إذ كانت قيمة معامل الارتباط (0.875) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.361) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (28) وهذا مؤشر على ثبات عال للمقياس.

2- ثبات الاختبارات: -قام الباحثون بإيجاد الثبات للاختبارات المستعملة، إذ إن الثبات من أهم الأسس العلمية للاختبارات، وللحصول على معامل ثبات الاختبار تم إجراء الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ

¹ - هيثم عبد السلام علي. طرق إحصائية، جامعة البصرة: كلية الزراعة، 2002، ص 58.

2- john. w. and William , standards for educational and psychological and tests and manuals . Washington, American psychological association, Inc, 1966 P.19.

3- مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. ط1، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر، 1999، ص 70.

4- ريسان خريط مجيد. موسومة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، جامعة البصرة: كلية التربية الرياضية . 1989 ، ص 20.

* ينظر الملحق (2).

** ينظر الملحق (3).

عددها(10) طالبات بتاريخ 2010/10/4 وتم إعادة الاختبارات مرة أخرى على العينة نفسها بفواصل زمني قدره(7) أيام وفي نفس المكان والزمان وتحت نفس الظروف، وهي فترة مناسبة لإعادة الاختبار.¹

3-7-3 موضوعية المقياس والاختبارات: تعدد صفة الموضوعية بالنسبة للاختبار من الصفات بل من الاسس العلمية للاختبار الجيد. وقد عرفنا الموضوعية في مجال القياس بانها عبارة عن تطابق الاراء لأكثر من جيد عند تقويم الاختبار.²، ويجب أن يتمتع الاختبار بدرجة عالية من الموضوعية مهما اختلف المقومون له مع افتراض أن المحكمين القائمين بالاختبار متساوون بالكفاءة، ويعد الاختبار موضوعياً كونه ثابتاً اذ انه كلما كان "معامل الثبات عالياً أدى ذلك إلى ارتفاع معامل الموضوعية والعكس صحيح".³، ولإيجاد الثبات للمقياس والاختبارات قيد البحث اتبع الباحثون الآتي:-

1-موضوعية المقياس: يقصد بها التحرر من التحيز أو عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام ، وترتبط الموضوعية بطريقة التصحيح أكثر من ارتباطها بالاختبار نفسه، ويرفق لكل اختبار طريقة التصحيح التي تشمل الإجابات الصحيحة أو الخاطئة ويطلق عليها دليل تصحيح الأخطاء.⁴، وتكون الاختبارات التي تشتمل على مفردات الاختيار من متعدد مثلاً موضوعياً سواء اجري يدوياً أم آلياً لان تصحيحها واستخراج نتائجها لا يتأثران بذاتية المصححين المستعملين مفاتيح التصحيح، ولهذا انتشر استعمالها في الوقت الحاضر حتى أصبحت أكثر أنواع الاختبارات شيوعاً واستعمالاً.⁵

2- موضوعية الاختبارات: تعدد من العوامل المهمة التي يجب أن تتوافر في الاختبار الجيد والتي تعني التحرر من التحيز وعدم إدخال العوامل الشخصية بالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها، أي عدم اختلاف المحكمين أو المقومين في الحكم على شيء ما أو موضوع معين، ولغرض الحصول على موضوعية الاختبارات المعنية بالبحث، استعمل الباحثون درجات محكمين اثنين* سجلت في أثناء إعادة الاختبارات على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية وبعد معالجتها إحصائياً استخرج الباحثون معامل الارتباط بينهما، إذ جاءت قيمته (0.89) وهي قيمة معنوية ذات دلالة إحصائية معنوية وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.632) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (8)، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على موضوعية هذه الاختبارات وباتفاق آراء المحكمين.

1- نزار الطالب ومحمود السامرائي . مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية . جامعة الموصل : مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، 1981 ص134 .

2- قيس ناجي عبد الجبار و بسطوي سي احمد. الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد:كلية التربية الرياضية:مطبعة جامعة بغداد ، 1984 ، ص175 .

3- ريسان خريبط مجيد . مصدر سبق ذكره، ص20 .

4 -مصطفى محمود الإمام(وآخرون)،التقويم والقياس ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص147-148.

5 - نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998، ص75.

* المحكمين هما:-

م.م حميدة عبيد جامعة الكوفة -كلية التربية للبنات - قسم التربية الرياضية.

م.م خالدة عبد زيد طالبة دكتوراه جامعة بابل -كلية التربية الرياضية.

3-8 اختبارات الحركات الأساسية المستعملة:- قام الباحثون باختيار ثلاث اختبارات للحركات الأساسية وهي كالآتي:-1

1- اختبار حركة الركض.

-الهدف من الاختبار:- قياس حركة الركض لدى الطالبات.

-الأدوات المستعملة:- صفارة، مجال للركض محدد بخطين متوازيين بطول (18م) وعرض بين الخطين (50سم) .

-أجراء الاختبار:- تقف الطالبة المختبرة خلف خط البداية وعند سماع الصفارة تبدأ بالركض البطيء ثم تتزايد السرعة بالتدرج بين الخطين المتوازيين.

-طريقة التسجيل:- احتساب درجة لكل متغير من المتغيرات الخمسة الموجودة في استمارة الاختبار فيكون المجموع (5درجات).

2- اختبار حركة القفز على البقعة بكلا القدمين.

-الهدف من الاختبار:- قياس حركة القفز لدى الطالبات.

-الأدوات المستعملة:- صفارة، ساعة توقيت، دائرة قطرها (50)سم مرسومة على الأرض بخط عرضه (5)سم تمثل بقعة القفز.

-إجراء الاختبار:- تقف الطالبة المختبرة داخل الدائرة وعند سماع الصفارة أو الإيعاز لها تبدأ بالقفز الموزون على البقعة لمدة (15)ثانية.

-طريقة التسجيل:- تحسب درجة لكل متغير من المتغيرات الخمسة المذكورة في استمارة الاختبار فيكون المجموع (5درجات).

3- اختبار حركة الرمي.

-الهدف من الاختبار:- قياس حركة رمي الكرة لدى الطالبات.

-الأدوات المستعملة:- كرات سلة عدد (5)، سلة لحفظ الكرات.

-إجراء الاختبار:- تقف الطالبة المختبرة مواجهاً مجال الرمي البالغ طوله (20)متر والمحدد بخطين متوازيين ومقسمين إلى مسافات طول الواحدة (5) أمتار، ماسكة كرة بإحدى يديها ثم تخذ خطوة لتنفيذ حركة الرمي لأبعد مسافة.

-طريقة التسجيل:- يعطى للطالبة المختبرة الطفل محاولتان تحسب أفضلهما تحسب درجة لكل متغير من المتغيرات فيكون المجموع (5درجات).

3-9 إجراءات البحث الميدانية:-

3-9-1 الاختبارات القبليّة:- تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بتاريخ 2010/10/12 في الساحة الخارجية لثانوية الباقر للبنات-محافظة بابل.

3-9-2 تنفيذ مفردات المنهج الحركي البدني بكرة السلة:- قام الباحثون بإعداد منهج حركي بدني بكرة السلة لتطوير بعض الحركات الأساسية وتقدير الذات لدى افراد عينة البحث، وكما يأتي:-

1- استغرقت المدة الزمنية (4)أسابيع من تاريخ 2010/10/14 ولغاية 2010/11/9 .

1- ناهدة عبد زيد الدليمي مصدر سبق ذكره ، ص 48 .

- 2- عدد الوحدات في الأسبوع (2) وحدتين تعليمية. (ينظر الملحق 4).
- 3- عدد الوحدات الكلية التي تضمن المنهج (8) وحدات تعليمية.
- 4- زمن الوحدة التعليمية (40) دقيقة، (حسب المنهج المقرر للمدارس المتوسطة) وتتكون كل وحدة تعليمية من ثلاثة أقسام هي:-

أ- القسم التحضيري وزمنه (5) دقائق. ب- القسم الرئيس وزمنه (25) دقيقة يتضمن:-

1- النشاط التعليمي وزمنه (10) دقائق.

2- النشاط التطبيقي وزمنه (15) دقائق. ج- القسم الختامي وزمنه (5) دقائق.

3-9-3 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من مدة تنفيذ المنهج الحركي البدني بكرة السلة البالغة (4) أسابيع تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2010/11/11 بنفس الظروف والأحوال التي كانت عليها الاختبارات القبلية.

3-10 الوسائل الإحصائية:- لاستخراج نتائج البحث استعمل الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية:-

- الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - المنوال. - معامل الالتواء. - النسبة المئوية.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون). - اختبار (t) للعينات المترابطة. - اختبار (t) للعينات المستقلة.

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: قام الباحثون بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي توصلوا إليها ومعرفة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للتحقق من أهداف البحث وفرضياته في معرفة مدى تأثير المنهج الحركي البدني في تطوير بعض الحركات الأساسية وتقدير الذات لدى عينة البحث.

4-1 عرض نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض الحركات الأساسية وتقدير الذات ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لبعض الحركات

الأساسية وتقدير الذات وقيمة (t) المحسوبة و الجدولية لافراد المجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدات القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة
		س-	ع+	س-	ع+	
الركض	درجة	2.45	0.98	4.65	0.83	4.28
القفز	درجة	2.58	0.86	4.49	0.91	3.67
الرمي	درجة	2.71	0.89	4.73	0.94	5.72
تقدير الذات	درجة	12.76	1.54	21.91	1.72	3.88

* بلغت قيمة (t) الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05).

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية البالغ عددها (15) طالبة، إذ كانت نتائج الفروق في أن قيم (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للحركات قيد البحث (الركض، القفز، الرمي، تقدير الذات) أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ولصالح الاختبارات البعدية.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لبعض الحركات الأساسية وتقدير الذات وقيمة (t) المحسوبة و الجدولية لافراد المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدات القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة
		س-	ع+	س-	ع+	
الركض	درجة	2.31	0.92	3.21	0.95	3.51
القفز	درجة	2.62	0.79	3.11	0.82	2.98
الرمي	درجة	2.43	0.84	3.09	0.68	3.19
تقدير الذات	درجة	11.89	1.25	17.22	1.64	3.21

* بلغت قيمة (t) الجدولية (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05).

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث الضابطة البالغ عددها (15) طالبة، إذ كانت نتائج الفروق في أن قيم (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للحركات قيد البحث (الركض، القفز، الرمي، تقدير الذات) أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ولصالح الاختبارات البعدية.

4-2 عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية لبعض الحركات الأساسية وتقدير الذات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية لبعض الحركات الأساسية وتقدير الذات وقيمة (t) المحسوبة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدات القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة
		س-	ع+	س-	ع+	
الركض	درجة	4.65	0.83	3.21	0.95	4.27
القفز	درجة	4.49	0.91	3.11	0.82	4.22
الرمي	درجة	4.73	0.94	3.09	0.68	5.29
تقدير الذات	درجة	21.91	1.72	17.22	1.64	7.38

* بلغت قيمة (t) الجدولية (2.04) تحت درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05).

يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة البالغ عددها (30) طالبة، إذ كانت نتائج الفروق في أن قيم (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارات البعدية للحركات قيد البحث (الركض، القفز، الرمي، تقدير الذات) أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج:- أثبتت نتائج الجداول (4،5،6) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية ولصالح الاختبارات البعدية ولكلا المجموعتين، إذ كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية ومستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14)، كذلك وجود فروق معنوية في الاختبارات البعديتين

المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحثون سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى ما يحتويه المنهج من تمرينات وحركات بكرة السلة محببة إلى نفس الطالبة وبسيطة تستطيع أدائها بسهولة إضافة إلى عامل التشويق والتشجيع والترغيب وممارسة مبدأ الثواب دون العقاب لكي تشعر الطالبة بذاتها، كما أن ادخال عامل المنافسة في المنهج والألعاب قد ساعد في تطوير الحركات قيد البحث لدى الطالبات، فضلاً عن الطريقة التي اتبعت في إعطائهن الوحدات التعليمية دون أن يشعرن أن ذلك واجب حركي عليهن أدائه.

كما يرجع الباحثون السبب في هذه الفروق في النتائج إلى ما أتيح للطالبات من فرصة لممارسة التمرينات المختلفة والمهارات الحركية الأساسية بكرة السلة التي قدمها لهن المنهج، وكذلك لما احتواه هذا المنهج على حركات مختلفة ومتنوعة من المشي والركض والقفز والرمي، إذ إن أن "احتواء المناهج الحركية على القفزات والوثبات المختلفة والركض قد ساعد على تقوية عضلات الرجلين مع اكتساب عامل السرعة وبالتالي أدى ذلك إلى تطوير حركة القفز".¹

أن استثارة دوافع الطالبات لتنمية حركات الركض والقفز والرمي واستعمال المناولات والمهارات الأخرى بكرة السلة كذلك صندوق القفز ومجموعة من العصي ساعدت الطالبات في التطور والاستكشاف، إذ لاحظ الباحثون أن الطالبات يستكشفن الحركات الأساسية في أثناء تطبيق التمرينات بأنماط حركية مختلفة بكرة السلة يستمتعن بأدائها، هذا جعل الباحثون من استثمار تلك الحركات إضافة إلى ما يحتويه المنهج الحركي البدني من وحدات لهذه الحركات، فكان ذلك أيضاً سبباً في تطورها لدى الطالبات، إذ يتم التأكيد على "عدم تدخل المدرس في عملية التعلم والتدريب مباشرة بل يجب أن يترك المجال للطالبة لاستكشاف ما تستطيع اكتشافه من خبرات ومعارف جديدة وإن يقوم هو بدور المفسر والمصحح لما قد تكتشفه الطالبة بنفسها".²، فضلاً عن إعطائهن الفرصة في أن يتعرفن على إمكانياتهن الجسمية مما ساعدهن على تحسن تقدير الذات لهن.

ويرى الباحثون من كل ما تقدم أن التمرينات الحركية والبدنية المستعملة في المنهج هي أنشطة خاصة تقوم بتعزيز المهارات الحركية الأساسية في كل من مجالات الانتقال الحركي ويجب استعمالها خلال مرحلة التعليم الأساسي.

كذلك يرجع الباحثون أسباب هذه الفروق إلى الاهتمام بالطالبات وتشجيعهن لما للتشجيع واثارة جو المرح والسعادة لديهن من تأثير بالغ في اداء الحركة مع الشعور بالحرية والأمان، إذ إن لتشجيع الطالبات أهمية كبيرة في المشاركة الفعالة في المنهج الحركي البدني وأداء خبرات الممارسة بنجاح وذلك لمساعدتهن على الإقبال على الممارسة دون الشعور بالخوف أو تكوين اتجاه سلبي نحو قدراتهن وذاتهن لأن تقدير الذات (النفس) يعد الحجر الأساس في بناء الشخصية لما له من أهمية خاصة في فهم ديناميكية الفرد توافقه النفسي، فهو الذي يجعل الأفراد يختلفون فيما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرتهم للعالم الذي حولهم³، وإن شخصية الفرد تنمو على عدة مراحل أولها مرحلة الرضاعة فأول لمفهوم الذات لدى الطفل يأتي من خلال تفاعل مع بيئته فضلاً عن الإحساس بالذات الجسمية التي تنمو من الإحساسات العضوية التي تترك أثارها في

¹ -نادية حسن هاشم. تأثير برنامج مقترح للطلاقة الحركية على النمو الحركي والإدراك الحسني حركي لطفل ما قبل المدرسة، جامعة حلوان: كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 1991، ص279

1-رناد الخطيب. تربية الطفل الروضة نشاء وتطور تاريخي، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1991، ص101.

2-ماجد زهرات. التوجه والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب، 1977، ص98.

نفسه وطريقته المميزة لإدراك جسمه¹، بعدها يتدرج عند الطفل بالتطور باتجاه الاستقلالية وتنقل علاقته من البيت إلى المدرسة فعند وصول الطفل إلى عمر المراهقة وما بعدها يبدأ بالشعور لانجاز الواجبات وإحساسه بالاستقلالية وتفكيره بالذات باستعمال القيم والاتجاهات المحددة.²

لقد أكد الباحثون إن مفهوم الذات يكون ويتطور عبر مراحل الحياة التي يعيشها الفرد ويمارس خبراته فيها وإن الوعي بالذات يبدأ بطيئاً عند تفاعل الفرد مع بيئته³، وأنه يصبح على درجة من الاستقرار والثبات منذ الطفولة المتأخرة وإن التقدم في النمو يؤدي إلى زيادة في الاستقرار ويصبح مفهوم الفرد عن نفسه أكثر مقارنة للتغير.⁴

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1الاستنتاجات:-في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:-
1-المنهج الحركي البدني بكرة السلة أدى إلى تطوير الحركات الأساسية قيد البحث(الركض، القفز، الرمي) لطالبات المرحلة المتوسطة بعمر (13-14)سنوات.

2-المنهج الحركي البدني بكرة السلة أدى إلى تطوير تقدير الذات لطالبات المرحلة المتوسطة بعمر (13-14)سنوات.

3-أظهرت النتائج فروق جيدة بين الاختبارات القبلية والبعدية بالنسبة لمجموعة البحث الضابطة التي اتبعت المنهج الاعتيادي في متغيرات البحث كافة.

4-تفوق المجموعة التجريبية التي اتبعت المنهج الحركي البدني بكرة السلة في متغيرات البحث كافة.

5-صلاحية مقياس تقدير الذات لدى عينة البحث.

5-2 التوصيات:-بناءً على ما توصلوا إليه الباحثون من استنتاجات فأنتهم يوصون بما يأتي:-

1-ضرورة تطبيق المنهج الحركي البدني على الطالبات في المدارس المتوسطة في المدة المخصصة لدرس التربية الرياضية لما له من تأثير واضح في تطوير الحركات الأساسية.

2-التأكيد على إجراء اختبارات دورية لمقياس تقدير الذات على الطالبات.

3-التأكيد على اختبارات حركتي الركض والقفز لأنها من الحركات الأساسية التي تسهم في تطوير اللياقة الحركية والبدنية للطالبات.

4-الاهتمام بتدعيم تقدير الطالبات وذلك من خلال مناهج برامج الإعداد النفسي المنسقة مع مناهج الإعداد البدني والحركي والمهاري والخططي ليزداد إدراكهن بذاتهن.

3-سيد محمد غنيم. النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، الكويت، وزارة الإعلام ، المجلد السابع ، مجلة عالم الفكر، العدد الثالث ، 1976 ، ص 91 .

4-David D . Jaccaue , understanding motor Development in Children (Macmillan public Shying company , In tisane university , 1984,p5 .

³ - محمد محمود الحيلة واحمد يوسف قواسمة. الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من أبناء المهارات العاملات وغير العاملات في الأردن ، ج 1 ، العدد 3 ، مجلة البحوث التربوية ، 1994 ، ص 80

⁴ - سوين ، م. ريتشارد. علم الأمراض النفسية والعقلية، (ترجمة) احمد عبد العزيز، القاهرة: دار النهضة العربية ، 1979 ، ص 365 .

- 5- الاهتمام بتدعيم العوامل التي تؤثر على تقدير مفهوم الذات بصورة ايجابية للطالبات والتخلي عن خبرات الفشل وذلك من خلال العمل على اكتساب الخبرات والثقافة والوعي الرياضي.
- 6- الاهتمام بتدعيم الحاجات النفسية كالحاجة إلى الأمن والحب واحترام الذات وتقديرها.
- 7- ضرورة توفير الساحات والملاعب للمدارس المتوسطة من خلال تصميم المنشآت العصرية الحديثة التي تتلاءم مع متطلبات التطور التقني المعاصر.
- 8- إجراء العديد من الدراسات والبحوث وبمواضيع تتناول قدرات الطالبات الحركية والبدنية الأخرى ومقاييس نفسية وتربوية أخرى.

المصادر العربية والأجنبية:

المصادر العربية:

- احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة إبراهيم عثمان .الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، ط2، الكويت: دار القلم ،1993.
- أسامة كامل راتب.النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهقة)، القاهرة: .دار الفكر العربي 1999.
- الهام عبد الرحمن محمد. بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية الرياضية، 1997.
- رناد الخطيب. تربية الطفل الروضة نشاء وتطور تاريخي، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1991 .
- ريسان خريبط مجيد .موسومة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ،ج1 ،جامعة البصرة: كلية التربية الرياضية . 1989.
- سامية ربيع الباهي . مفهوم الذات لدى المتفوقات في التعبير الحركي والتمرينات والجمباز وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان: كلية التربية الرياضية للبنات، 1986.
- سيد خير الله.بحوث نفسية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية ، 1979 .
- سيد محمد غنيم .النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، الكويت، وزارة الإعلام ، المجلد السابع ، مجلة عالم الفكر، العدد الثالث ، 1976.
- سوين ، م. ريتشارد.علم الأمراض النفسية والعقلية،(ترجمة) احمد عبد العزيز، القاهرة: دار النهضة العربية ، 1979 .
- فاطمة فوزي عبد الرحمن . مفهوم الذات وعلاقته بالمستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ دار المعلمات بمحافظة الإسكندرية - رسالة ماجستير غير منشورة ،الإسكندرية،جامعة حلوان: كلية التربية الرياضية للبنات،1987 .
- قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسى احمد.الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد:كلية التربية الرياضية:مطبعة جامعة بغداد ، 1984.
- ماجد زهرات. التوجه والإرشاد النفسي ، القاهرة: عالم الكتب ، 1977.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي، 1987 .

- محمد حسن علاوي. مدخل علم النفس الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1988.
- محمد محمود الحيلة واحمد يوسف قواسمة. الفروق في مفهوم الذات لدى عينة من أبناء المهارات العاملات وغير العاملات في الأردن، ج1، العدد3، مجلة البحوث التربوية، 1994.
- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ط1، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر، 1999.
- مصطفى محمود الإمام (وآخرون). التقويم والقياس، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
- نادر فهمي الزويد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط2، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
- نادية حسن هاشم. تأثير برنامج مقترح للطلاقة الحركية على النمو الحركي والإدراك الحسن حركي لطفل ما قبل المدرسة، جامعة حلوان: كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 1991.
- نزار الطالب ومحمود السامرائي. مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية. جامعة الموصل: مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، 1981.
- ناهدة عبد زيد. مفاهيم في التربية الحركية، النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والنشر، 2010.
- ناهدة عبد زيد الدليمي. تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية لتلميذات بعمر (7-8) سنوات، مجلة علوم التربية البدنية والرياضية، جامعة بابل: كلية التربية الرياضية، المجلد2، العدد3، 2010.
- هاني العسلي. اختبار تقدير الذات للأطفال بعمر 13-18 سنة، القاهرة: جامعة حلوان: كلية التربية-قسم التربية الخاصة، 2009.
- هيثم عبد السلام علي. طرق إحصائية، جامعة البصرة: كلية الزراعة، 2002.
- وجيه محبوب. التعلم وجدوله التدريب، بغداد: مكتب العادل للطباعة والنشر، 2000.
- وجيه محبوب. أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، بغداد: دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001.
- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل: كلية التربية الرياضية، 1999.

المصادر الأجنبية:

- David D . Jaccaue , understanding motor Development in Children Macmillan public Shying company , In tisane university , 1984.
- Catty , B Vain , psychology the Superior Athletes , London , Tues Macmillan company , 1940.
- john. w. and William , standards for educational and psychological and tests and manuals . Washington, American psychological association, Inc, 1966.
- graham. Cillg k, psgcholigcet testing, eagle wood cliffs, 1984.
- Weiner, Stewart : assessing individuals psychological and educational tests and maws supreme . newgork.1984.

--slot Hartyani : Basket ball for Every one . published by the international Basketball Federation (Fiba) 2000.

الملحق (1) يبين استبانة تحديد صلاحية حول فقرات مقياس تقدير الذات بعمر (13- 18) سنة

الأستاذ الدكتور الفاضل.....

يروم الباحثون إجراء بحثهم الموسوم ((تأثير منهج حركي بدني لكرة السلة في تطوير بعض الحركات الأساسية وتقدير الذات للطالبات بعمر (13-14) سنة)). ونظر لما تتمتعون به من دراية علمية وعملية في مجال تخصصكم، يرجى التفضل ببيان رأيكم حول فقرات مقياس تقدير الذات بعمر (13- 18) سنة، الذي أعده (كوبر سميث) و يتكون من (25) فقرة يطلب من الطالبة الإجابة بنعم أو لا، وهو مقياس مقنن ومستعمل على مواصفات عينة البحث نفسها.

مع جزيل الشكر والتقدير

الباحثون

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح
1-	ارغب في ان اكون شخص آخر.		
2-	من الصعب جدا ان اتكلم امام زميلاتي في الصف.		
3-	توجد اشياء كثيرة تخصني ارغب في تغييرها ان استطعت.		
4-	يمكن ان اتخذ القرارات في اي موقف دون مشقة.		
5-	يفرح الآخرون بوجودي معهم.		
6-	يمكن ان اتضايق بسهولة في المنزل.		
7-	إن التعود على شيء جديد يستغرق مني وقتا طويلا.		
8-	أنا محبوبة بين زميلاتي اللاتي في نفس عمري.		
9-	براعي والداي مشاعري عادة.		
10-	يمكن ان استسلم بسهولة كبيرة.		
11-	يتوقع والداي أشياء كثيرا مني.		
12-	من الصعب إلي حد ما ان اظل كما أنا.		
13-	تختلط كل الأشياء في حياتي.		
14-	يتبع زميلاتي أفكارى عادة.		
15-	رايى عن نفسي منخفض.		
16-	في كثير من الأحيان ارغب في ترك المنزل.		
17-	في كثير من الأحيان اشعر بالضيق في المدرسة.		
18-	لست جذابة مثل كثير من زميلاتي.		
19-	إذا كان لدى شيء أريد أن أقوله فاني أقوله عادة.		
20-	يفهمني والداي.		
21-	معظم الناس محبوبون أكثر مني.		
22-	اشعر عادة كما لو كان والداي يدفعا لي للعمل.		
23-	لا ألقى تشجيعا في المدرسة في كثير من الأحيان.		
24-	لا تضايقني الأشياء عادة.		
25-	لا يعتمد الآخرون على.		

الملحق (2) يبين مقياس تقدير الذات للطالبات بعمر (13- 14) سنة النهائي

عزيزتي الطالبة: بين يديك مقياس يقيس تقديرك لذاتك، نتمنى منك الإجابة على أسئلته بكل دقة وأمانة وذلك بوضع علامة أمام كل فقرة في حقل نعم أو لا.

الهواية:-

المدرسة:-

العمر:-

ت	الفقرات	نعم	لا
1-	ارغب في ان اكون شخصية أخرى.		
2-	من الصعب جدا ان اتكلم امام زميلاتي في الصف.		
3-	توجد اشياء كثيرة تخصني ارغب في تغييرها ان استطعت.		
4-	يمكن ان اتخذ القرارات في اي موقف دون مشقة.		
5-	يفرح الآخرون بوجودي معهم.		
6-	يمكن ان اتضايق بسهولة في المنزل.		

7-	إن التعود على شيء جديد يستغرق منى وقتا طويلا.	
8-	أنا محبوبة بين زميلاتي اللاتي فى نفس عمرى.	
9-	عادة ما يراعى والدائ مشاعرى.	
10-	يمكن أن استسلم بسهولة.	
11-	يتوقع والدائ أشياء كثيرا منى.	
12-	من الصعوبة بمكان أن أظل كما أنا.	
13-	تختلط كل الأشياء فى حياتى.	
14-	زميلاتي عادة ما يتبعن أفكارى.	
15-	رأبى بنفسى متذبذب.	
16-	فى كثير من الأحيان أرغب فى ترك المنزل.	
17-	فى كثير من الأحيان أشعر بالضيق فى المدرسة.	
18-	لست جذابة مثل كثير من زميلاتي.	
19-	إذا كان لدى شيء أريد أن أقوله فأنى أقوله عادة.	
20-	يفهمنى والدائ.	
21-	معظم الناس محبوبون أكثر منى.	
22-	أشعر عادة كما لو كان والدائ يدفعانى للعمل.	
23-	فى كثير من الأحيان لا ألقى تشجيعا فى المدرسة.	
24-	لا تضايقنى الأشياء عادة.	
25-	لا يعتمد الآخرون على.	

الملحق (3) يبين المقابلات الشخصية وعرض الاستبانة على السادة الخبراء والمختصون

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1-	د. محمد جاسم الياصرى	الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية- جامعة بابل
2-	د. محمود داود	طرائق التدريس	كلية التربية الرياضية- جامعة بابل
3-	د. مازن عبد الهادى	تعلم حركى	كلية التربية الرياضية- جامعة بابل
4-	د. عامر سعيد	علم النفس الرياضى	كلية التربية الرياضية- جامعة بابل
5-	د. ياسين علوان	علم النفس التربوى	كلية التربية الرياضية- جامعة بابل
6-	د. حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضى	كلية التربية الرياضية- جامعة بابل

الملحق (4) أنموذج لوحدة تعليمية لتطوير بعض الحركات الاساسية وتقدير الذات للطالبات بعمر (13-14)

سنة

الصف:- الثانى متوسط عدد المجموعة :- 15 طالبة زمن الوحدة :- 40 دقيقة

الهدف التعليمي:- تطوير حركة القفز والركض والرمي.

الهدف التربوي :- تطوير التعاون مع الزميلات وتريادة ثقة الطالبة بنفسها

ت	اقسام الوحدة	الوقت	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية
1-	القسم التحضيرى	10 دقائق	- إحماء عام للجسم وتمارين بدنية عامة وخاصة .
2-	القسم الرئيسى	25 دقيقة	

	الجانب التعليمي	10 دقائق	-معلومات عامة عن الحركات الاساسية وأهميتها وشرح ادائها الفني للمهارة وذكر أهم الأخطاء الشائعة فيها لتجنبها. -قيام أنموذج حي لعرض الحركات الاساسية أمام الطالبات(المدرسة).
	الجانب التطبيقي	15 دقيقة	
		5 دقائق	-أداء مهارة الطبطبة بأنواعها ، اذ تقسم المجموعة الى ثلاثة مجموعات صغيرة كل مجموعة تتكون من (5) طالبات وتشكل دائرة ويقمن الطالبات بأداء الطبطبة بشكل حر وتلقائي.
		5 دقائق	-أداء مهارة المناولة المرتدة بنفس المجموعات مع عمل قفزات على صندوق بارتفاع (50)سم.
		5 دقائق	-أداء الطبطبة بالركض وحول الشواخص وعند سماع الصفارة تمسك الطالبة الكرة وتعمل قفزة ومن ثم مناولة الكرة الى زميلتها التي ستقوم بالتمرين نفسه.
-3	القسم النهائي	5 دقيقة	-تمارين تهدئة واسترخاء للجسم مع اعطاء الارشادات والتوصيات اللازمة.