



تأثير تقدير الذات المهارية على فعالية رمي القرص للطلاب

م.م حسام نجم جميل

جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Hossam.najm@uodiyala.edu.iq

ملخص البحث:

يهدف البحث للتعرف على تأثير تقدير الذات المهارية على فعالية رمي القرص للطلاب في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى المرحلة الثانية من خلال استخدام مقياس الذات المهارية للباحث م. د نصر حسين عبد الأمير بدراسته بعنوان (تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهارى للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة) كلية التربية الرياضية جامعة بابل ، والبالغ عدد فقراته (35) فقرة ، استخدم الباحث اختبارات رمي القرص ، وايضا استخدم الباحث المنهج التجريبي بالبحث ، وتم معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) ، واستنتج الباحث الى ان هناك تأثير ايجابي لتقدير الذات المهارية للطلاب على فعالية رمي القرص لصالح المجموعة التجريبية ، ويوصي الباحث الى استخدام مقياس الذات المهارية في فعاليات رياضية اخرى .

الكلمات المفتاحية : تقدير الذات المهارية ، رمي القرص .

The effect of skill self-esteem on students' discus throwing effectiveness

A.L. Hussam Najm Jamil

University of Diyala - College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract of the research:

The research aims to identify the effect of skill self-esteem on the effectiveness of discus throwing for students in the College of Physical Education, University of Diyala, the second stage, by using the skill self-scale of the researcher, M.D. Nasr Hussein Abdul Amir, in his study entitled (Self-esteem and its relationship to the skill performance of junior and youth basketball players) College of Physical Education, University of Babylon, and the number of its paragraphs is (35) paragraphs. The researcher used discus throwing tests, and the researcher also used the experimental method in the research, and the data were processed using the statistical package (spss), and the researcher concluded that there is a positive effect of students' skill self-esteem on the effectiveness of discus throwing in favor of the experimental group, and the researcher recommends using the skill self-scale in other sports activities.

Keywords: skill self-esteem, discus throwing.

1- المقدمة واهمية البحث :

يعتقد أن بداية اعتبار تقدير الذات كبناء نفسي مستقل كانت في أعمال الفيلسوف وعالم النفس والجيولوجي وعالم الإنسانيات (وليام جيمس 1892) حدد جيمز عدة أبعاد للذات، بمستويين من التسلسل الهرمي: عمليات المعرفة (يطلق عليها الأنا الذاتية) والمعرفة الناتجة عن الذات (يطلق عليها الأنا الشخصية). الملاحظات حول الشخصية وتخزين هذه الملاحظات بواسطة الأنا الذاتية يؤدي إلى ثلاثة أنواع من المعرفة والتي مجملًا تؤدي إلى الأنا الشخصية طبقًا لويليام جيمز. الأنواع الثلاثة هي الذات المادية والذات الاجتماعية والذات الروحية. تقترب الذات الاجتماعية كأقرب ما يكون من تقدير الذات حيث تشمل كل الصفات التي يلاحظها الآخرون، بينما تشمل الذات المادية الجسد والممتلكات وتشمل الذات الروحية التمثيلات الوصفية والتصرفات التقييمية بخصوص الذات فكرة اعتبار تقدير الذات كمجموع سلوكيات الفرد تجاه ذاته ما زالت موجودة حتى اليوم.

واقترحت العديد من النظريات المبكرة أن تقدير الذات هي دافع أو حاجة بشرية أساسية. عالم النفس الأمريكي أبراهام ماسلو شمل تقدير الذات في تسلسل ماسلو الهرمي للاحتياجات شرح ماسلو نوعين مختلفين من «التقدير»: الحاجة لاحترام الآخرين في صورة تقدير الآخرين والنجاح والإعجاب، والحاجة لاحترام الذات في



صورة حب النفس والثقة في النفس والمهارة والأهلية. كان يُعتقد أن احترام الآخرين أكثر ضعفاً ويسهل فقده عن الاحترام الداخلي. طبقاً لماسلو بدون إشباع الحاجة لتقدير الذات، سيتجه الأفراد إلى البحث عنه بدون القدرة على النمو واحترام الذات. يؤكد ماسلو أيضاً على أن التعبير الأكثر صحة عن تقدير الذات هو النوع الذي يظهر في الاحترام الذي نستحقه من الآخرين أكثر من الشهرة والإطراء. تستكشف النظريات الحديثة عن تقدير الذات أسباب كون البشر لديهم دوافع للحفاظ على التقدير الخاص بهم. طبقاً لنظرية التحكم في الرعب، فإن تقدير الذات يعمل كوسيلة وقائية ويقلل من القلق حول الحياة والموت.

تقدير الذات مهم لأنه يرينا رأينا فيما نحن عليه ومعنى قيمتنا الشخصية. ولذا فإنه يؤثر على ما نحن عليه كما يؤثر على علاقتنا بالآخرين.

وضع كارل روجرز (1902-1987) وهو مؤيد لعلم النفس الإنساني- نظرية أن أصل معظم مشاكل الناس هو أنهم يحتقرون أنفسهم ويعتبرون أنفسهم غير جديرين وغير مستحقين للحب. هذا هو سبب إيمان روجرز بأهمية إعطاء القبول الغير مشروط للعلاء وأنه عندما يحدث ذلك سيتحسن تقدير العمل لذاته. في جلساته العلاجية مع عملائه كان يقدم تقديرات إيجابية أياً كان. بالفعل أصبح مفهوم تقدير الذات في علم النفس الإنساني حقاً غير قابل للمصادرة لكل شخص والذي يتلخص في عبارة: كل إنسان بدون استثناء ولمجرد حقيقة كونه كذلك هو شخص جدير بالاحترام غير المشروط من الجميع، كما يستحق أن يقدر ذاته وأن يقدره الآخرون.

و تقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه وشعوره بالاحترام والقيمة والكفاءة. يشمل تقدير الذات قناعات الشخص حول نفسه (على سبيل المثال «أنا كفؤ» أو «أنا ذو قيمة») بالإضافة إلى الحالات الشعورية مثل الانتصار واليأس والفخر والخجل. عرّف سميث وماكي (2007) تقدير الذات بأنه «المفهوم الذاتي هو ما نعتقد عنه أنفسنا. تقدير الذات هو التقييم الإيجابي أو السلبي للذات وكيف نشعر حيالها.

وتكمن أهمية البحث في معرفة واقع تقدير الذات المهارية وعلاقتها بدقة الاداء بفعالية رمي القرص للطلاب ونضراً لأن فعالية رمي القرص تعتبر من العاب الساحة والميدان لما لها جمهورها الواسع وايضا لها تأثير من قبل المشجعين والجمهور لتقدير الذات المهارية للطلاب ويعتبر الجانب النفسي مع درجة تأثيره بأداء المهارات في فعالية رمي القرص من الامور المهمة التي يرى الباحث دراستها .

2- مشكلة البحث :

من خلال دراسة الباحث في كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة واستشارت بعض تدريسين تعلم فعالية رمي القرص لاحظ الباحث وجود ضعف في الاداء المهارى ودقة الاداء لبعض المهارات الاساسية لفعالية رمي القرص من خلال التكنيك الصحيح والاداء ، وان هناك اختلاف واضح ما بين الطلاب بالاداء ، وقد يعود ذلك الى اسباب وتغيرات نفسيه تؤثر في الاداء ومنها تقدير الذات لدى الطلاب مما ادى الى دراسة معرفة تأثير تقدير الذات المهارية بدقة اداء فعالية رمي القرص للطلاب.



3- أهداف البحث :

- 1- معرفة تقدير الذات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى .
- 2- التعرف على تأثير تقدير الذات المهارية واختبارات فعالية رمي القرص للطلاب
- 3- التعرف على الفرق في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تقدير الذات واختبارات فعالية رمي القرص للطلاب .

4- فروض البحث :

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات و الأداء المهارى طلاب في تعلم فعالية رمي القرص.
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ، التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي .

5- مجالات البحث :

- 1- المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية م 2 – جامعة ديالى .
- 2- المجال المكاني : قاعات وملاعب الكلية .
- 3- المجال الزمني : للفترة م 1/15 / 2025 ولغاية 15 / 2 / 2025م.

6- مصطلحات البحث :

- 1- تقدير الذات المهارية : هي احد انواع الذات فهي تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداده بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الاساسية في تلك الفعالية (محمد حسن علاوي :1987).
- او 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. " (لبنى الطحان:1995)
- 2- فعالية رمي القرص: هو رياضة في ألعاب القوى (المضمار والميدان) يتم فيها رمي جسم على شكل قرص، يُعرف باسم القرص، لمسافة. في المسابقات الحديثة، يجب رمي القرص من دائرة قطرها 2.5 متر (8.2 قدم) وأن يسقط داخل قطاع بزاوية 34.9 درجة محدد على الأرض من مركز الدائرة



الباب الثاني الاطار النظري :

1- تقدير الذات المهارية :

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 تركز 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 تنظم 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. (هول : 1978)

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 صمّم سلم الحاجات ، وتقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه ، وكذلك "

فروم و روجرز " Rogers & From وتأكيدهما أهميته في تحقيق الصحة النفسية للأفراد. " (ايمن غريب : 1994)

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. " (لبنى الطحان : 1995)

2- مفهوم تقدير الذات :

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. " (مصطفى فهمي : 1987).

كما يعرف تقدير الذات بأنه " عبارة عن تقييم الشخص لذاته علي نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما " (نبيل محمد : 2000).

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. " (هانم عبد المقصود : 2000)

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

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 يسعى فيه للتخلص منه. " (صفوت فرح : 1986) ، 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. " (Robson.P.J(1988))

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.



3 - **العوامل المؤثرة في تقدير الذات:** - هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات ، والتي تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد، وهي: (احمد عكاشة 1988)

أ- الرعاية الأسرية: - إذ يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسري 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 واحترامه لها، إذ إن 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 تأثيراً هاماً على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه.

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

4 - **كيف تؤثر عوامل تقدير الذات على الفرد:**

يسعى الفرد دائماً لنيل استحسان الآخرين، لأن بطبيعة النفس الإنسانية تبحث عن التقدير والاحترام والمدح والإطراء. فتحاول إظهار ما يميزها وإخفاء ما قد يحبط ردود أفعال الآخرين فيما يخص الإعجاب بكل أنواعه. هذا السعي وراء تقدير الآخرين، لكن هل فكرنا يوماً عن تقديرنا لذواتنا أو إنجازاتنا أو قدراتنا أو حتى تقديرنا لمظهرنا الداخلي والخارجي؟ كل هذا يدور حول ما يسمى بتقدير الذات.

تقدير الذات هو التقييم الذاتي والشعور بالأهمية والقيمة والقدر العالي. وهو يتعلق بنظرة الفرد وقناعاته عن نفسه وشخصيته وقدراته.

في العديد من الدراسات والأبحاث التي تخص علم النفس ككل، هناك متغيرات أساسية لمفهوم تقدير الذات تتلخص بالسعادة والرضا عن الحياة والإنجازات على مستوى الدراسة أو العمل أو العائلة.

العديد من النظريات قامت بمناقشة مفهوم تقدير الذات، ومن أبرز العلماء الذين ناقشوا نظرية تقدير الذات هو عالم النفس الأمريكي أبراهام ماسلو، الذي وضع تقدير الذات كحاجة أساسية في هرم الحاجات الإنسانية، فقام بتوضيح مفهوم الذات بصورتين مختلفتين: الصورة الأولى هي الحاجة لتقدير الآخرين واستحسانهم وإعجابهم، أما الصورة الثانية فهي الحاجة لحب الذات والثقة بالقدرات الشخصية واحترام الذات وتقديرها ورفع قيمتها.

وكما وضح ماسلو أن الحاجة لتقدير الذات أكبر من الحاجة لتقدير الآخرين ليصل الإنسان لمرحلة عالية من الصحة النفسية، حيث أن التوازن بين الصورتين يتضح أنه كلما زاد حب الذات وتقديرها والشعور بالقيمة المرتفعة، كلما قلت الحاجة لإطراء ومدح وإعجاب الآخرين، مع ضرورة هذه الحاجة وعدم تجاهلها.

وكان لعالم النفس كارل روجرز نظرية تخص تقدير الذات، يوضح فيها أن بعض البشر يصورون أنفسهم بصورة قاصرة، يشكون بها أفكاراً تدمهم بأنهم غير جديرين بالاحترام والحب من الآخرين.

5- **المقومات الأساسية لتقدير الذات:**

1. **المعتقدات وتكوينها في عقل الإنسان عن ذاته وتصوراتها عن شخصيته وثقته في قدراته ومهاراته في حل المشكلات،** كاعتقاد الشخص أنه ذكي وقوي قادر على اتخاذ القرار وقادر على إنجاز أعماله بشكل متقن، وأنه متميز وله قيمة في نفسه وفي قيمته عند الآخرين. وتنشأ المعتقدات منذ السنوات الأولى من عمر الطفل من خلال قيمة احترام الوالدين للطفل واحترامهم لبعضهما وللاخرين خارج محيط البيئة الأسرية.

2. **عدم الشعور بالذنب عند اتخاذ القرارات التي تتبين فيما بعد أنها ليست سليمة، وهذا نابع من إيمانهم بأنفسهم وبقدراتهم وآرائهم، وثقتهم بحكمتهم في العديد من المواقف.**



أما التقدير الذاتي المنخفض فيكون نتيجة عدة عوامل، قد تكون وراثية أو مجتمعية، فالبينة والمجتمع والأفراد والأسرة والظروف، جميعها تلعب دوراً في تكوينه. وقد يكون التقدير الذاتي المنخفض نتيجة لخبرات سلبية مثل الفشل الدراسي أو التنمر.

وهناك العديد من الصفات التي يتصف بها الأشخاص ذوو التقدير الذاتي المنخفض، ومنها:

1. اللوم المستمر للذات على كل تصرف وكلمة، ومراجعة النفس وجلدها بالشعور المستمر بالذنب والخطأ.
2. الحساسية المفرطة تجاه الآخرين وآرائهم وانتقاداتهم، واعتبار النقد والرأي الآخر كاستنقاص واستخفاف.
3. الخوف من اتخاذ القرار والشعور الدائم بالقلق من المستقبل.
4. الشعور بالظلم وأنه الضحية في كل زمان ومكان.
5. عدم مسامحة النفس عند الفشل وعدم مسامحة الآخرين، والشعور بضرورة الانتقام.
6. تحليل المواقف بشكل سلبي وسوء الظن.
7. البحث عن إرضاء الناس والكمال في العلاقات، والضغط على النفس من أجل إرضاء الآخرين.
8. تقديره لنفسه يعتمد فقط على آراء الآخرين، فعند وجود نقد أو في حال عدم تلقي المديح ينخفض مستوى تقدير الذات. فتقديره لنفسه مقترن بإعجاب الآخرين فقط.

2- فعالية رمي القرص :

رمي القرص : من الألعاب القديمة والتي كانت تدخل ضمن الألعاب الخماسية (البنتاتلون) لليونانيين وقد تطورت هذه اللعبة نسبياً بواسطة الرومان والاداة التي كانت تستعمل آنذاك أوسع وأثقل من الاداة القانونية الحاضرة وكان قطر الدائرة 28 سم ووزنها حوالي 7 كغم ورمي القرص من الألعاب المحببة الى نفوس الرياضيين والجمهور.

وهناك ثلاث قوى تؤثر على القرص أثناء الرمي وهي:-

- 1- قوة دفع الرياضي للقرص في الهواء.
- 2- قوة الجاذبية التي تحاول سحب القرص نحو الأرض.
- 3- القوة الناتجة من مقاومة الهواء.



واللحصول على أطول مسافة أفقية ممكنة تعتمد على أساسين هما:

1- سرعة الانطلاق

2- زاوية الانطلاق

1- فسرعة الانطلاق تتناسب طردياً مع قوة دفع الرياضي لمركز ثقل القرص.

2- للحصول على سرعة انطلاق قصوي يجب ان تكون الارض تحت قدمي الرامي متماسكة وقوية كي يكون رد فعل الجسم لدفع الارض اكبر .

3- يجب ان ينطلق القرص من يد الرامي قبل ان تترك قدمه الارض .

4- ان غرس القدم الامامية امام مركز ثقل قبل لحظة الانطلاق يؤدي الى زيادة سرعة الاكتاف مما يؤدي الى زيادة سرعة الانطلاق.

5- ان زيادة كتلة وطول اطرافه تساعد في الحصول على سرعة انطلاق عالية .

6- ان سرعة الانطلاق تتأثر بالقدرة وليس بالقوة فقط .

7- ان السرعة الانتقالية للقرص تتناسب تناسباً طردياً مع سرعة الرامي القرص الدائرية ومع طول نصف قطر الدوران .

زاوية الانطلاق:

ان زاوية الانطلاق المثالية هي 45 .

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته:

3-1 منهجية البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي، لملاءمته طبيعة المشكلة، وتحقيق أهداف البحث، واعتمد التصميم التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة، والمنهج التجريبي هو الاختيار الحقيقي للعلاقة الخاصة بالسبب أو الأثر، ويمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل عدد من المشكلات العلمية بصورة عملية (محمد حسن علاوي 1999) وكما مبين بالجدول ادنا

جدول رقم (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

الاختبارات البعدية	التجربة	الاختبارات القبليّة	المجموعة
مقياس الذات المهارية واختبارات رمي القرص	المنهج المستخدم اختبارات رمي القرص	اختبارات رمي القرص	التجريبية
	المنهج المتبع		الضابطة

3-2 مجتمع البحث وعينه :

تعد العينة بانها ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها على وفق قواعد وطرائق علمية إذ تمثل المجتمع خير تمثيل وقد تكونت عينة البحث من (30) طالب من مجتمع بحث يتكون من (40) طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وجرى تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة وبالطريقة العشوائية بحيث تكونت المجموعة الضابطة من (15) طالبة والمجموعة التجريبية من (15) طالبة وذلك بعد اجراء الاختبارات القبليّة ، مراعيّاً بذلك تجانس وتكافؤ المجموعتين .

3-3 تجانس عينة البحث :

لغرض التأكد من مؤشرات النمو للطلاب لمعرفة تجانس عينة البحث لمنع المؤشرات التي تؤثر في نتائج الاختبارات من حيث الفروق الفردية بين أفراد العينة سوف يقوم الباحث بإجراء عملية التجانس بالطول، والكتلة، والعمر على عينة البحث، مستخدماً الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، كما موضح في الجدول (1) .



الجدول (1) تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، والكتلة، والعمر).

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	20.42	0.90	20.0	1.48
2	الطول	سم	156.42	5.69	0.156	0.531
3	الكتلة	كغم	59.23	8.65	58.50	0.66

قيم معامل الالتواء محصورة ما بين $(3 \pm)$ ، وهذا يدل على أنَّ الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً.

4-3 تكافؤ عينة البحث :

اجرى الباحث التكافؤ للعينة بالاختبارات القبلية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات: (اختبارات فعالية رمي القرص ومقياس تقدير الذات المهارية)، كما مبين في الجدول (2)
تكافؤ العينة بالاختبارات القبلية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات: (الذات المهارية واختبارات رمي القرص).

جدول رقم (2)

المهارات	المجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
تقدير الذات المهارية	التجريبية	48.84	2.37	1.17	0.05	0.25	غير معنوي
	الضابطة	47.76	2.31				
اختبارات رمي القرص	التجريبية	15.46	2.43	0.21	0.05	0.72	غير معنوي
	الضابطة	15.61	0.96				

3-5 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات (الانترنت).
- مقياس الذات المهارية.
- استمارة تسجيل نتائج اختبارات رمي القرص .
- المقابلات الشخصية للخبراء والمختصين.
- فريق العمل المساعد.
- جهاز كومبيوتر نوع HP عدد واحد..
- ميزان الكتروني لقياس الوزن بالكيلوغرام عدد واحد.
- ملعب رمي القرص قانوني .
- اقراص
- شريط لاسق
- صافرات
- مصطبة بلاستيك عدد واحد.
- شريط قياس لقياس الطول بالسنتيمتر.

3-6 اداتي البحث :

1- مقياس الذكاء الميداني

من خلال الاطلاع على الادبيات والبحوث والدراسات السابقة استعان الباحث بمقياس الذات المهارية للباحث م.د. نصر حسين عبد الأمير بدرسته بعنوان (تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهارى للاعبين الناشئين والشباب بكرة



السلة) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل ، 2011م حيث يحوي المقياس على (35) فقرة وببدائل اجابة اربعة ، وبذلك تكون اقل قيمة للمقياس هي 35 واعلى قيمة للمقياس 140 .

- تصحيح المقياس

يتكون المقياس ببدايل اجابة اربعة حيث تكون الفقرات الايجابية من (1-4) والعكس تكون بدائل سلبية وتم عرض المقياس على الخبراء من ذو الخبرة والاختصاص وتم القبول عليها نسبة 80 % وبذلك تكون نسبة جيدة واعتماده بشكل كلي .

2- الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- اختبار الاستناد الأمامي (شناو صدر) (مجد صبحي :1983)

ثني ومد الذراعين وباستمرار ولمدة 15 ثا .
الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات الذراعين .
الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف إلكترونية . صافرة .
وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم بوضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملاً على أن يستمر في تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة (15 ثا) .

شروط الاختبار:

غير مسموح بالتوقف .
يلاحظ استقامة جسم المختبر خلال الأداء .
ضرورة ملائمة الصدر للأرض عند الأداء .
يلاحظ ثني ومد الذراعين كاملة .
التسجيل : درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة (15 ثا) .

2- اختبار شناو ظهر (مجد صبحي :1983)

سحب الظهر والساقين معاً إلى الأعلى وباستمرار خلال (15 ثا) .
الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الظهر خلال (15 ثا) .
الأدوات المستخدمة في البحث : صافرة . ساعة إيقاف إلكترونية .
وصف الأداء : يأخذ المختبر الانبطاح على بطنه ويمد ذراعيه أماماً على الأرض وتمد الساقان على الأرض وعند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بسحب ظهره إلى الأعلى مع ذراعيه وساقية أيضاً وباستمرار وبدون توقف خلال (15 ثا) .

شروط الاختبار :

عدم التوقف .
رفع الساقين والجذع معاً
استخدام أقصى سرعة عند الأداء
التسجيل : يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة خلال (15 ثا) .

3- اختبار شناو بطن : (مجد صبحي :1983)

سحب الجذع والساقين معاً وباستمرار إلى الأعلى خلال (15 ثا) .
الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات البطن خصوصاً والجذع عموماً .
الأدوات المستخدمة : صافرة . ساعة إيقاف إلكترونية .



وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستلقاء الاعتيادي على الأرض مع مد الذراعين إلى الخلف وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بسحب الجذع والساقين معاً إلى الأعلى مع ثني في الساقين من الركبة ويستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف خلال (15 ثا).

شروط الاختبار :

غير مسموح بالتوقف

ملاحظة سحب الجذع والساقين معاً

التسجيل :- يحسب عدد التكرارات الصحيحة من التكرارات خلال (15 ثا).

3- اختبار مستوى الأداء (الانجاز) لرمي قرص :

رمي القرص من الدائرة الخاصة لرمي القرص .

الغرض من الاختبار: لقياس مسافة رمي القرص للمختبر والانجاز.

الأدوات : قرص رمي 2 كيلو. شريط قياس . دائرة خاصة لرمي القرص .

التسجيل : قياس مسافة المختبر من الحافة المواجهة لرمي القرص إلى آخر أثر يتركه القرص ، ويتم قياس المسافة بوحدة الأمتار .

3-7 الأسس العلمية للاختبارات:

الهدف الرئيس من إجراء الاختبارات هو الحصول على نتائج حقيقية ودقيقة، يمكن للباحث من خلالها إصدار الأحكام، وعلى أساسها يجري اتخاذ القرارات المناسبة، لذلك سوف يقوم الباحث بإيجاد المعاملات العلمية المتمثلة بـ: (الصدق، والثبات، والموضوعية)، التي تُعدُّ من أهم مميزات الاختبار الجيد.



جدول (3)

جدول (3) يبين معامل الثبات والصدق للمهارات الاساسية بكرة السلة

ت	الاختبارات	الصدق	الثبات
1	اختبارات رمي القرص	0.80	0.84
2	اختبارات مستوى الاداء لرمي القرص	0.89	0.81

جدول (4) معامل الثبات والصدق الذاتي لمقياس تقدير الذات المهارية بطريقة الفا كرومباخ

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	الاحصائية
1	مقياس تقدير الذات المهارية	0.802	0.89	معنوي

8-3 التجربة الاستطلاعية :

أكدت معظم البحوث والدراسات على أهمية التجربة الاستطلاعية للباحث وذلك من خلال التعرف على المعوقات وتلافيها في التجربة الرئيسية ، إذ تعد التجربة الاستطلاعية (تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبات واليجابيات التي تقابلها أثناء إجراء الاختبار لتفاديها) (قاسم المندلاوي: 1990) قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 3 / 2 / 2025 على عينة مكونة من (10) طلاب من غير عينة البحث . وكان هدف التجربة الاستطلاعية ما يأتي:-

- التعرف على المعوقات والصعوبات التي يمكن إن تواجه الباحث خلال التجربة الرئيسية.
- التعرف على سلامة الأجهزة والأدوات.
- التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار.
- معرفة الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

9-3 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات في يوم الاثنين الموافق 9 / 2 / 2025، في ملعب رمي القرص في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى ، وجرى تثبيت الظروف كُلُّها الخاصة بالاختبارات، وتَمَّ شرح الاختبارات قبل التطبيق حتَّى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات، ومحاولة تطبيقها، وأخذ الوقت الكافي لإجراء الإحماء، وتم تهيئة كافة مستلزمات الاختبار وحضور فريق العمل المساعد ، وتَمَّ تسجيل نتائج الاختبارات بواسطة استمارة تفريغ البيانات بحسب التعليمات المحددة لكل اختبار.

11-3 الاختبارات البعدية :

لقد تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد ، وقد اجري الاختبار في الظروف نفسها والتسلسل الذي اجري فيه الاختبارات القبلي ، حيث انتهت الاختبارات البعدية يوم الأربعاء والمصادف 12 \ 2 \ 2025 في الساعة العاشرة صباحا .

12-3 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (s p s s) .

الباب الرابع

1-4 عرض وتحليل النتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية لمقياس تقدير الذات المهارية واختبارات فعالية رمي القرص للمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (5)



يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة الفرق (معامل الاختلاف) في الاختبارات البعدية لمقياس تقدير الذات المهارية واختبارات رمي القرص للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة t المحسوبة	Sig	الدلالة
		س-	ع	الفرق	س-	ع	الفرق			
مقياس تقدير الذات المهارية	درجة	93.86	1.80	1.91	102.40	1.72	1.67	12.40	0.00	دال
اختبارات رمي القرص	ثانية	12.8	0.34	2.81	11.36	0.17	1.49	6.23	0.00	دال
اختبارات مستوى الاداء لرمي القرص	ثانية	12.10	0.36	2.12	11.51	0.20	1.42	5.18	0.00	دال

يتبين من الجدول اعلاه رقم (5) اختلافات وتباينات في قيم الاوساط الحسابية في الاختبارات البعدية لمقياس تقدير الذات المهارية وفعالية رمي القرص للمجموعتين التجريبية والضابطة فضلا عن وجود اختلاف وتباينات في قيم الانحرافات المعيارية لهذه الاختبارات ولأجل التعرف على المجموعة الأكثر تطورا لجاء الباحث الى استعمال قانون معامل الاختلاف للتعرف على نسبة الفرق ولكلنا المجموعتين من خلال النتائج تبين ان قيم معامل الاختلاف المحسوبة جاءت اصغر من قيمة معامل الاختلاف المحسوبة للمجموعة الضابطة مما يدل تجانس افراد المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البعدية الامر الذي ادى الى زيادة قيم النسب المؤية المتحققة لها مما يدل على المجموعة التجريبية هي الأكثر تطورا في جميع الاختبارات .

وايضا وجود تطور في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية اذ كانت المجموعة التجريبية اكثر تطوير من المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث ويعزو الباحث سبب ذلك الى فعالية التمرينات وملائمتها لأفراد المجموعة التجريبية اذ ان ملائمة التمرينات للأفراد العينة ساهم في تطوير تقدير الذات المهارية وفعالية رمي القرص ، لهم والتي اتسمت بالشمولية ايضا فضلا عن تنفيذ هذه التمرينات اعتمدت اساسا على مبدا التدرج في التعلم الحركي الامر الذي ادى الى تعزيز التعلم وتطوير متغيرات البحث كافة وهذا يتفق مع ما اشير اليه بانه " لغرض الحصول على التعلم لابد ان توجد محاولات من ممارسة التمرين وان اهم متغير في التعلم الحركي هو الممارسة الحركية والتمرين نفسة " (حاتم فتح الله: 2011) ويعزو الباحث إلى أن التطور الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية إلى التمارين التي وضعت لغرض تطوير القوة العضلية وبيان مدى أهميتها كما وضح بعض الخبراء في مؤلفاتهم . "فيرى بعض العلماء إن (القوة العضلية) هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية . كما إنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية بعض القدرات البدنية

(كالسرعة والتحمل) وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية إلى يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الأخرى . ويشير خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة " .(عامر فاخر :2011).

وكذلك يعزو الباحث سبب ذلك التقدم إلى طبيعة التدريبات التي شملتها المجموعة التجريبية من تمرينات فرضت على الجسم جهداً عالياً ولاسيما على العضلات والأوتار والمفاصل العاملة لهذا السبب . يجب أن يتأقلم الجسم بالتدرج على هذا النوع من التمرينات عن طريق البدء بالتمرينات الأقل شدة إلى الأكثر شدة (Omosguard Bo:1999).

5-الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات:

1- أن هناك تأثير إيجابي لتقدير الذات المهارية في تطوير القوة العضلية والقوة الانفجارية للعضلات العاملة في فعالية واختبارات رمي القرص للطلاب .



- 2- أن تقدير الذات لها تأثير على تحسين مستوى الانجاز في رمي القرص.
- 3- هناك تطور واضح لدى عينة البحث التجريبية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى في مقياس تقدير الذات المهارى عند مقارنتها مع المجموعة الضابطة، والذي يؤكد فعاليتها في فعالية رمي القرص .
- 4- ان قدرة التحسن في تعلم مهارة الأداء الفني لفعالية رمي القرص كانت اعلى عند الطلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، والذي كان بسبب في اندفاع الطلاب لتأدية فعالية رمي القرص.
- 5- هناك تفاعل كبير واندفاع من قبل الطلاب في استخدام مقياس تقدير الذات المهارى من خلال تعلم الأداء.

2-5 التوصيات :

1. يجب الاهتمام بالأعداد النفسي للطلاب ولاسيما في تعلم المهارات للفعاليات الرياضية في درس التربية البدنية وعلوم الرياضية .
2. يوصي الباحث بضرورة إجراء بحوث مشابهة عينات مختلفة وأعمار مختلفة .
3. يوصي الباحث بإجراء دراسات مشابهة على فعاليات رياضية أخرى .
4. استخدام المقاييس المقننة للتعرف على القدرات الذهنية الحركية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي لها من دور فعال بفهم الية تفكر الطالب وكذلك تفاعل الطلبة مع هكذا مقياس.

المصادر :

- 1- احمد مؤيد حسين علي العنزي ، بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق . مجلة علوم التربية ، الاكاديمية العراقية الرياضية ، 2011.
- 2- أحمد عكاشة : الطب النفسي المعاصر ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، 1998، ص18.
- 3- أيمن غريب . حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك ، مجلة علم النفس، السنة التاسعة ، العدد الحادي والثلاثون، 1994، ص94.
- 4- حاتم فتح الله : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2011، ص26.
- 5- صفوت فرج . مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبطاح والعصابية، مجلة دراسات نفسية ، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رانم " ك1، ج1 ، القاهرة، 1986، ص7
- 6- عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، مكتب النور للطباعة ، 2011 ، ص 264.
- 7- عبد الرحيم بخيت. دور الجنس في علاقته بتقدير الذات في بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، ابريل، 1985، ص223-248.
- 8- قاسم المندلاوي : الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990، ص107.
- 9- لبنى الطحان .تقدير الذات وعلاقته ببعض المخاوف لدى الطفل الأصم ، رسالة ماجستير مودعة لدى جامعة عين شمس، 1995، ص37.
- 10- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات النفسية والمهارية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 624 .
- 11- مُحَمَّد حسن علاوي، أسامة كامل؛ البحث العلمي في التربية الرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص217.
- 12- محمد صبحي حسانين : طرق بناء وتقنين الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية . ط 2، القاهرة، الجهاز المركزي للكتب ، 1982 ، ص 268.
- 13- مصطفى فهمي . الصحة النفسية – دراسة في سيكولوجية التكيف، القاهرة، المطبعة العربية الحديثة، 1987، ص245.



- 14- 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.
- 15- هانم عبد المقصود . نمو القدرة الابتكارية وعلاقتها بنمو تقدير الذات ، رسالة ماجستير مودعة بكلية التربية- جامعة عين شمس، 1983، ص 14.
- 16- هول و ليندزي . نظريات الشخصية ، (ترجمة) فرج أحمد وقدرى حنفي ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للنشر والتوزيع ، 1978، ص119.
- 17- i. Robson.P.J(1988):Self- Esteem A psychiatric view, British Journal of psychology , 1988,p153.
- 18- i. Omosguard Bo : Physical training for Badminton , Edited by boys Timdholad , Denmark , hilling Book publisher , A/S , 1999 , P 92.

مقياس تقدير الذات المهارية

ت	الفقرات	بدائل الإجابة			
		موافق	موافق بشدة	غير موافق	غير موافق بشدة
1-	ارغب في أن أكون شخص آخر في اداء رمي القرص				
2-	من الصعب جدا أن أتكلم أمام زملائي اثناء تأدية الفعالية				
3-	توجد أشياء كثيرة تخصني ارغب في تغييرها إن استطعت				
4-	يمكن أنا اتخذ القرارات في أي موقف دون مشقة				
5-	يفرح الآخرون بوجودي معهم				
6-	يمكن أن أتضايق بسهولة اثناء الدرس				
7-	إن التعود على شيء جديد يستغرق مني وقتا طويلا				
8-	أنا محبوب بين زملائي الذين في نفس عمري				
9-	يراعي الاستاذ مشاعري عادة				
10-	يمكن أن استسلم بسهولة كبيرة				
11-	يتوقع الاستاذ أشياء كثيرة مني				
12-	من الصعب إلى حد ما أن أظل كما أنا				
13-	تختلط كل الأشياء في حياتي				
14-	يتبع زملائي أفكارى عادة				
15-	رأيت عن نفسي منخفض				
16-	في كثير من الأحيان ارغب في ترك الدرس				



				في من الأحيان اشعر بالضيق في الكلية	-17
				لست جذابا مثل كثير من زملائي	-18
				إذا كان لديه شيء أريد أن أقوله فاني أقوله عادة	-19
				يفهمني الاستاذ	-20
				معظم الطلاب محبوبون أكثر مني	-21
				اشعر عادة كما لو كان الاستاذ يعطيني حافزا للتعلم	-22
				لا ألقى تشجيعا في الملعب في كثير من الأحيان	-23
				لا تضايقني الأشياء عادة	-24
				لا يعتمد الآخرون عليّ	-25
				أنا شخص ذو قيمة مثلي مثل بقية الطلاب	-26
				كثيراً ما يراودني شعور بأنني إنسان فاشل	-27
				لديه الكثير من الصفات التي تجعلني افخر بنفسي	-28
				لديه القدرة على أنجاز فعالية رمي القرص بجودة عالية	-29
				ليس لديه ما يستحق إن افخر به	-30
				فكرتي عن نفسي ايجابية بشكل عام	-31
				اشعر إنني شخص غير نافع على الإطلاق	-32
				أتمنى إن يكون لديه احترام اكبر لذاتي	-33
				أنا راضٍ تماماً عن نفسي عند اداء الفعالية	-34
				اشعر إنني أقل قدراً من غيري عندما لا احقق المستوى المطلوب	-35