

مفهوم الذات وعلاقته ببعض المهارات النفسية والاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية

أ.د. عبد الودود أحمد الزبيدي

م. زياد سالم عبد

م.م. عدي محمود زهمر

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى مفهوم الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية والتعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات للسادة والمهارات النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية والتعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات للسادة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

وافترض الباحثون :

- لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مفهوم الذات والمهارات النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية .
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية ما بين مفهوم الذات للسادة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبا من طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للعام الدراسي 2012 - 2013 ، واستخدم الباحثون الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، معادلة سبيرمان براون)

واستنتج الباحثون :

- تتمتع عينة البحث بمستوى عال من مفهوم الذات والمهارات النفسية .

- هناك علاقة ارتباطيه ايجابية ما بين مفهوم الذات والمهارات النفسية .
 - هناك علاقة ارتباط عالية بين مفهوم الذات وبعض المهارات الخاصة بكرة السلة .
- واوصى الباحثون :**
- عقد ندوات توجيهية وارشادية باطلاع الطلاب لمفهوم الذات .
 - اقامة دورات تطويرية للمهارات النفسية وتنميتها من خلال الاعداد النفسي المستمر لطلاب التربية الرياضية .
 - اجراء دراسات أخرى عن إدارة الوقت لطلاب التربية الرياضية ومع متغيرات نفسية ودروس عملية أخرى .
- الكلمات المفتاحية** (مفهوم الذات ، المهارات النفسية ، كرة السلة)

Self-concept and its relationship to some basic psychological skills and basketball with the students of the Faculty of Physical Education

Abstract :

The study aimed to identify the level of self-concept among students of the Faculty of Physical Education and to identify the relationship between self-concept of the masters and skills psychological students of the Faculty of Physical Education and to identify the relationship between self-concept of the masters and the level of performance of some basic skills basketball with students of the Faculty of Physical Education.

The researchers hypothesized:

- *There is no significant relationship between the moral self-concept and psychological skills of students of the Faculty of Physical Education.*
- *There are no significant differences between the moral self-concept of the masters and the level of performance of some of the basic basketball skills to the students of the Faculty of Physical Education.*

The researchers used the descriptive manner relations relational and study sample consisted of 60 students from the first stage in the Faculty of Physical Education at the University of Tikrit for the academic year 2012-2013, the researchers used a means of statistical (arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient of Pearson, the equation Spearman Brown).

The researchers concluded:

- *Enjoy a sample with a high level of self-concept and psychological skills.*
- *There is a positive correlation between self-concept and psychological skills.*
- *There is a high correlation between self-concept and some basketball skills.*

The researchers recommended that:

- *Orientation seminars and extention informing students of the self-concept.*
- *The establishment of developmental courses for psychological and skills development through continuing psychological preparation for students of Physical Education.*
- *Undertake further studies on time management for physical education students with psychological variables and other practical lessons.*

Key Words (Self-concept, psychological skills , basketball)

1- مقدمة:

أن تطور التربية الرياضية عامة وكليات التربية الرياضية بوجه خاص يعتمد أولاً وأخيراً على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقدمه على أسس قوية وصلبة ، ومن أهم هذه العلوم الأساسية علم النفس الرياضي . فقد بدأ العاملون في المجال الرياضي ومنذ بداية القرن الماضي بالاهتمام بالنواحي النفسية والإدارية التي أخذت محلها بجانب النواحي الفسلجية والمهارية والخططية في إعداد طلبة كليات التربية الرياضية حيث إن تطور الرياضة وارتقاء الرياضيين إلى المستويات العالية جعلهم يصلون إلى مستويات متقاربة من النواحي المهارية والخططية، وجعل للنواحي النفسية والإدارية أهمية بالغة في تقدم الطالب خلال مسيرته الدراسية .

ويعد مفهوم الذات (Self- Concept) من الأبعاد الهامة في بناء وتكوين شخصية الفرد لما له من اثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته. فسلوك الفرد في البيئة يعكس فكرته عن نفسه ، فأى تغيير أو تعديل في سلوكه لا يمكن أن يتم أولاً بتعديل فكرته عن ذاته. آذ يشير(يعقوب،1992) " بان الذات هي نواة الشخصية وهي المعبرة عن النزعة العامة للكائن العضوي ، وان خبرة الذات العامة هي التي تكون فكرة الفرد عن نفسه " . وأصبحت عملية إدارة الوقت في المجال الرياضي من المسائل التي تستحق العناية والاهتمام من قبل رؤساء وأعضاء الاتحادات الرياضية على اعتبارها مسألة حيوية لا بد على الباحثين في المجال الرياضي من مواجهتها ودراستها من اجل تحقيق أعلى المستويات في توظيف طاقاتهم وتطويرها . إذ يشير(كينان و كيت ، 1995) " الإدارة عملية أساسية تعتمد عليها كل الهيئات والكوادر الإدارية في تحقيق أهدافها مستندة في ذلك إلى الدعامات القانونية والأسس العملية والخبرات المرتبطة بالعمل الإداري " . (إبراهيم يعقوب :1992،ص45)

وهنا تكمن أهمية البحث الحالي في التعرف على مفهوم الذات مع إدارة الوقت للسادة رؤساء وأعضاء الهيئات الإدارية لمثليه اللجنة الاولمبية في محافظة صلاح الدين ومعرفة العلاقة فيما بينهما مع بعض المتغيرات كالتحصيل العلمي وسنوات الخبرة . (كينان و كيت ترجمة مركز التعريب والبرمجة: 1995، ص 211)

2 - مشكلة البحث :

يعتقد الكثير من الإداريين العاملين في المجال الرياضي أن تحقيق فرص النجاح والتفوق الرياضي يرتبط بالاهتمام بالقواعد والأسس التي تعتمد عليها برامج التدريب المهاري والبدني والخططي بوجه عام من خلال استخدام أساليب مختلفة في الإعداد خلال الموسم الرياضي أو من خلال الأعداد الأكاديمي لطلبة كليات التربية الرياضية في مجالات العلوم والمعرفة والتي يتلقونها في كلياتهم ، ومع التطور الحاصل في ميدان البحث العلمي فقد ظهرت الحاجة إلى الاهتمام بعناصر أخرى تعد مكملة وفعالة لمهمة الإداري على حد سواء ولعل من أهم هذه العناصر هي إدارة الوقت باستخدام القدرات العقلية والتعامل معها بوصفها مهارات قيادية يجب أن يمتلكها الإداري لكي يتمكن من تحسين مستواه وتطويره مع تقدم المدة الزمنية الخاصة بمرحلة الإعداد للمستقبل ، وتكمن مشكلة البحث في التعرف عن العلاقة ما بين مفهوم الذات وإدارة الوقت للسادة رؤساء وأعضاء الاتحادات الرياضية في مثليه اللجنة الاولمبية بمحافظة صلاح الدين ويأتي البحث الحالي منسجما مع التوجهات الحديثة للوصول إلى حافات العلوم من خلال استخدام التطبيقات والبرامج العلمية المختلفة لتقدير أساليب الإدارة وإدارة الوقت والاستخدام الأمثل لكل الأوقات وقيادة الاتحادات في المجال الرياضي والوصول إلى رياضة المستويات العليا وفق أسس إدارية وقيادية صحيحة .

3 أهداف البحث:

- 3-1 التعرف على مستوى مفهوم الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية .
- 3-2 التعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات للسادة والمهارات النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية .
- 3-3 التعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات للسادة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

4 فرضيات البحث :

1-4 لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين مفهوم الذات والمهارات النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

2-4 لا توجد فروق ذات دلالة معنوية ما بين مفهوم الذات للسادة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

5 مجالات البحث :

1-5 المجال البشري : طلاب كلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2012 – 2013 .

2-5 المجال الزماني : المدة من 1 / 2 / 2013 ولغاية 1 / 5 / 2013 .

3-5 المجال المكاني : كلية التربية الرياضية بجامعة تكريت .

6 تحديد المصطلحات:

1- مفهوم الذات (Self-concept) : يعرفه (جورارد ولاندرمن، 1988) " أن مفهوم الذات هو الصورة التي تمتلكها عن ذاتنا " . (جورارد ولاندرمن، 1988 ، 216).

2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

7- الإطار النظري:

1 مدخل إلى مفهوم الذات:

أخذ مفهوم الذات وضعه الصحيح في مجال علم النفس المعاصر لأول مرة على يد وليام جيمس (W. James, 1890) وقد عرف الذات بأنها " مجموع ما يمتلكه الإنسان أو ما يستطيع أن يقول أنه له ، جسمه وسماته ، قدراته ، ممتلكاته المادية ، أسرته ، أصدقائه ، مهنته وان الذات عامل تنظيمي مركزي ، وان نظرية الذات هي نظرية سيكولوجية تتعامل مع الإدراك والسلوك . ويرى أن الإنسان له حاجة أساسية لحفظ أو تعزيز الذات " (الحوامدة ، 1998، 192) وقد أشار وليام جيمس إلى صورتين للذات ، هما الذات العارفة التي هي من

اختصاص الفلسفة والذات كموضوع وهي الذات التجريبية العملية والتي تتضمن الذات المادية - الجسمية - والاجتماعية - والروحية (Gergen, 1971, .6). واستمرت بعد ذلك أهمية فكرة الذات في النمو ، حيث أسهم في ذلك عدد من العلماء من بينهم جارلس كولي (Ch. Cooley, 1902) حيث بين أهمية العلاقة بين الذات والبيئة الاجتماعية (بكر، 1979، 14). وعَد كولي صورة الفرد عن ذاته (Individual Self Image) بمثابة المحصلة لانعكاسات تقويم الآخرين ، حيث يرى أن مفهوم الذات هو أساساً نتاج اجتماعي . وأن المفهوم الرئيس في نظريته هي مرآة الذات المنعكسة (Looking glass self) والمرآة هي المجتمع . فإذا كانت الصورة التي نراها ، أو نتخيلها في مرآة المجتمع ايجابية فإن مفهومنا الذاتي يتعزز ويمكن أن يتكرر سلوكنا . وإذا كانت الصورة غير ايجابية يضمحل سلوكنا ويمكن أن يتغير ، وبذلك فنحن نرسم شخصيتنا عن طريقهم (المراياتي، 2001، 57).

2 خصائص مفهوم الذات:

2- مفهوم الذات شخصي (ذاتي):

وقد يكون مفهوم الذات لدى الفرد إيجابيا أو سلبيا ويمكن أن يتعرض للتشويه أو التحريف. فهناك من لهم مفهوم سلبى غير واقعي عن أنفسهم وهناك من يرون أنفسهم أكثر قسوة من الحقيقة الموضوعية الواقعية لشخصيته، كما أن هناك من يرون أن لديهم مفهوما إيجابيا غير واقعي عن ذواتهم كمن يرون أنفسهم أذكيا مجرد تقبل الآخرين لهم.

ب- مفهوم الذات متعدد الأبعاد:

ويعتبر وليم جيمس أول من قسم مفهوم الذات أو الذات التجريبية إلى أبعاد مختلفة فقد صنفها إلى الذات الروحية والذات المادية والذات الاجتماعية والذات الجسمية. وقد قسم فيرنون Vernon الذات إلى الذوات الاجتماعية أو العامة والتي يعرضها الفرد للمعارف والغرباء والذات الشعورية الخاصة كما يدركها الفرد عادة ويعبر عنها لفظيا ويشعر بها والذات

البصيرة التي يتحقق فيها الفرد عادة عندما يوضع في موقف تحليلي شامل، أما الذات العميقة أو المكبوتة التي نتوصل إلى صورتها عن طريق التحليل النفسي.

ج- مفهوم الذات مرن:

" ومفهوم الذات قابل للتغير فنحن نتغير من موقف إلى موقف فتحدث بشكل مريح مع الأشخاص المؤلفين لنا ونشعر بالارتباك مع الذين لا نعرفهم ومن أهم وظائف مفهوم الذات هي توجيه السلوك ومن هذا المنطلق فإننا نتصرف بطريقة تحافظ على مفهوم الذات الواقعية لدينا وهذا لا يعني أن مفهوم الذات سريع التغير أي أننا يمكننا تغيير مفهومنا عن ذاتنا في فترات قصيرة ولكن هناك كثيرا من سمات الشخصية التي تظل ثابتة لسنوات عديدة دون تغيير " (Simons, J. Capio, C.M. Adriaenssens, P. Delbroek, H.: 2012 ، P874)

د- مفهوم الذات يقاوم التغير:

وعلى الجانب الآخر نجد أننا نتغير وينعكس هذا التغير على مفهوم الذات لدينا ويكون في نفس الوقت لدينا ميل قوى لمقاومة تغير إدراكنا لذاتنا فحين نواجه الحقائق التي تختلف مع الصورة العقلية التي أقمناها لأنفسنا يكون لدينا الميل لمخالفة هذه الحقائق والتعلق بالإدراك السابق للذات). (انس محمد احمد قاسم: 1994، ص83)

-مفهوم المهارات النفسية :

يسعى الباحثون في مجال التربية الرياضية الى اكساب لاعبيهم المهارات النفسية أو اتقان ما اكتسبوه من مهارات ، ولعله من الطبيعي القول بأن التدريب هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف او القدرات نتيجة الخبرة والممارسة والتكرارات في التدريب .
فالكثير من المدربين يحرصون على تصحيح اخطاء الاداء بأن يطلبوا من الرياضيين المزيد من التمرين ، بينما في الغالب المشكلة الحقيقية ليست نتيجة النقص في المهارات البدنية وانما نتيجة نقص المهارات العقلية ، اذ ان هناك رياضيين يحتاجون الى تحسين وتطوير تركيز الانتباه

والثقة بالنفس والتصور الذهني وغيرها من المهارات التي يطلق عليها المهارات النفسية بنفس المستوى من الحاجة الى تحسين وتطوير القدرات المهارية والبدنية الاخرى ويمكن توضيح اهمية المهارات النفسية من خلال تحديد مراحل تدريبها وكما يأتي: (نعم خالد الخفاف: 2002 ، ص 18)

- مرحلة تعلم المهارات النفسية :

" وتمثل هذه المرحلة بان المهارات النفسية يمكن تعلمها مثل المهارات البدنية تماما ، اذ ان الكثير من الرياضيين ليس لديهم المعرفة عن طريقة تاثير المهارات العقلية في الاداء الرياضي ، فالمرحلة الاولى في أي برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف الى مساعدة الرياضي على معرفة اهمية تعلم تلك المهارات النفسية وكيف تؤثر هذه المهارات في الاداء" (اسامة كامل راتب:2000، ص 89)

- مرحلة اكتساب المهارات النفسية :

تتضمن المرحلة الثانية او مرحلة اكتساب المهارة اساليب تعلم المهارات النفسية المختلفة . حيث تخصص بعض اللقاءات الرسمية وغير الرسمية لتعلم هذه المهارات ، فمثلا عندما يكون الغرض تعلم مهارات ادارة او مواجهة الضغوط النفسية فان الجلسات الرسمية يجب ان تتضمن التركيز على تقديرات الذات الايجابية لتعمل محل تقديرات الذات السلبية التي تحدث في ظروف المنافسة الضاغطة وتعد هذه الجلسات الرسمية جلسات فردية لتعليم كل رياضي المواجهة الايجابية لمواقف المنافسة الفعلية .

- مرحلة الممارسة :

تتضمن مرحلة الممارسة ثلاثة اهداف اساسية :

- 3- لوصول الى الاداء الالي من خلال التكرار والتعلم الزائد .
- 4- التكامل بين المهارات النفسية في مواقف الاداء .
- 5- تطبيق المهارات النفسية التي يحتاج اليها الرياضي في موقف المنافسة .

عندما نتعرف على هذه الخطوات (المعرفة ، الاكتساب ، الممارسة) وهي نفس الخطوات التي نستخدمها لتعليم المهارات البدنية ، هناك عمليات ثلاث اخرى يجب مراعاتها في هذا الصدد :

- التقدم الذاتي :

عندما نبدأ تعلم المهارات النفسية للرياضيين ، يجب ان يطلب من كل رياضي الاحتفاظ بكراسة تدريب خاصة يسجل فيها معدل تقدمه في المهارات النفسية .

- التقييم الذاتي :تتضمن هذا العملية ان يقيم الرياضي المعلومات التي يحصل عليها من التقدم الذاتي بمعايير او مستويات محددة لكل مهارة .

- التدعيم الذاتي :

وهي تعني كيف يستجيب الرياضي الى التقييم الذاتي . اذ يلاحظ ان الكثير من الرياضيين يفشلون في مكافأة انفسهم بشكل ملائم نحوالتقدم الذي يحققونه في تحقيق الاهداف البدنية والنفسية التي يسعون الى تحقيقها وهذه تمثل خطوة مهمة لمساعدة الرياضي على تطوير مهاراته النفسية . (اسامة كامل راتب: 2000، ص 90)

تصنيف المهارات النفسية الى ما يأتي : (محمد حسن علاوي: 1998، ص 120)

- 1- مهارات القدرة على التصور الذهني .
- 2- مهارات القدرة على تركيز الانتباه .
- 3- مهارات القدرة على الثقة بالنفس .
- 4- مهارات القدرة على دافعية الانجاز .
- 5- مهارات القدرة على الاسترخاء .
- 6- مهارات القدرة على مواجهة القلق .

8-الدراسات السابقة:

دراسة عبدالودود ونبراس ، 2009 (تأثير مفهوم الذات على إدارة الوقت لدى رؤساء وأعضاء الاتحادات والأندية الرياضية في محافظة صلاح الدين) (عبدالودود احمد ونبراس يونس محمد:2009 المجلد 4، العدد 2 ، ص 53)

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لإدارة الوقت لدى رؤساء وأعضاء الاتحادات والأندية الرياضية بمحافظة صلاح الدين والتعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات وإدارة الوقت والتعرف على درجاتهم على مقياس إدارة الوقت على وفق متغيري التحصيل العلمي وسنوات الخبرة وقد بلغت عينة الدراسة 186 شخصا واستبعد 20 منهم لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية ، وبلغت فقرات المقياس 36 فقرة وتكون الإجابة عليها ب نعم أو لا وتراوحت درجة المقياس ما بين 36-72 درجة ، وقد استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي ، معامل الارتباط ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت)) واستنتج الباحثان إلى انه هناك علاقة ارتباطيه ما بين مقياسي مفهوم الذات و إدارة الوقت ، وان حملة الشهادات العليا هم أفضل في إدارة الوقت على حملة شهادات البكالوريوس والدبلوم والذين لديهم خبرة أكثر من 10 سنوات أفضل من ذوي الخبرة التي تقل عن 10 سنوات .

9- اجراءات البحث:

9-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية

لملائمته لطبيعة البحث.

9-2 مجتمع البحث وعينته : تكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية الرياضية

المرحلة الاولى للعام الدراسي 2012 – 2013 والبالغ عددهم (128) طالبا وطالبة ، وقد تم استبعاد الطالبات وعددهن (33) والطلاب الراسبين والمؤجلين والمتغيين في يوم التجربة وكان عددهم (15) طالبا وفضلا عن (20) طالبا وذلك لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية وقد تم اختيار (60) طالبا ليمثلوا عينة البحث والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1) يوضح مجتمع البحث وعينته

ت	العينة	العدد	عدد الطلبة المستبعدين	المشركون بالتجربة الاستطلاعية	المشركون بالتجربة الرئيسية
-1	الطلاب	95	15	20	60
-2	الطالبات	33	33	--	--
-3	المجموع	128	48	20	60

9-3 أدوات البحث :

تطلب البحث الحالي استخدام الأدوات الآتية :

- مقياس مفهوم الذات الذي أعده الباحث عبد الودود احمد خطاب 2007 الملحق (1) .
- مقياس المهارات النفسية والذي أعدته نعم الخفاف 2002 الملحق (2) .
- الاختبارات المهارية .

9-3-1 مقياس مفهوم الذات :

استخدم الباحثون مقياس مفهوم الذات الذي أعده الباحث (عبد الودود احمد خطاب 2007) ويتكون المقياس من (36) فقرة وقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء الملحق (3) لبيان ملائمة فقرات المقياس لعينة البحث وقد كانت نسبة الاتفاق (100 %) حول فقرات المقياس ليقى المقياس كما هو .

9-3-1-1 تصحيح المقياس :

تكون الإجابة عنه من خلال بدليين هما (نعم) أو (لا) ، آذ تعطى درجتان للإجابة ب (نعم) ودرجة واحدة للإجابة ب (لا) للفقرات الايجابية في المقياس وهي (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 6 ، 8 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 24 ، 28 ، 30 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35) ، وتعطى درجتان للإجابة ب (لا) ودرجة واحدة للإجابة ب (نعم) للفقرات السلبية في المقياس وهي (5 ، 7 ، 9 ، 14 ، 15 ، 23

، 25 ، 26 ، 27 ، 29 ، 31 ، 36) ، وتراوحت الدرجة القسم للمقياس بين (36 - 72) .

9-3-2 مقياس المهارات النفسية :

استخدم الباحثون مقياس المهارات النفسية الذي أعدته الباحثة (نغم الخفاف: 2002 ، ص 43) ويتكون المقياس من (18) فقرة حيث تكون الاجابة عليه باختيار بديل واحد من (6) بدائل وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق علي) وتعطى الدرجات (6 ، 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) لل فقرات الايجابية وبالعكس لل فقرات السلبية ، اذ تتراوح درجة المقياس ما بين (18 - 108) ، والفقرات الايجابية هي (1 ، 3 ، 4 ، 10 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 17) اما الفقرات السلبية فهي (2 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 11 ، 16 ، 18) .

9-3-3 الاختبارات المهارية : (عبدالودود احمد الزبيدي واخران: 2011، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد 3 ، العدد 1 ، ص 27 .)

استخدم الباحثون الاختبارات المهارية المقننة والتي اعددها عبدالودود احمد الزبيدي وآخرون 2011 ، وكما موضحة في الملحق (4) .

9-4 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية لبيان مدى صلاحية فقرات المقياسين والاختبارات المهارية على عينة قوامها (10) طلاب من المرحلة الاولى وكان الغرض من إجراء التجربة ما يأتي :

- التعرف على ملاءمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .
- مدى وضوح الفقرات لعينة البحث ودرجة استجابته لها .
- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه الطالب في الإجابة عن فقرات المقياسين ، إذ تراوح زمن الإجابة من (30 - 35) دقيقة .
- مدى ملاءمة الاختبارات المهارية وزمن أدائها .

9-5 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق المقياسين على عينة البحث في يوم 16 / 4 / 2013 وقد وزعت استمارتي المقياسين على الطلاب لغرض الاجابة عليهما وقد كانت عينة البحث متكاملة في يوم تطبيق المقياسين وقد اجريت الاختبارات المهارية يومي 17 - 18 / 4 / 2013 الساعة التاسعة صباحا .

9-6 الثبات :

وهناك عدة طرائق لحساب الثبات اعتمد الباحثون على :

9-6-1 طريقة التجزئة النصفية:

لقد اعتمد الباحثون على هذه الطريقة كونها تتطلب الاختبار لمرة واحدة فقط وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحثان والمتعلقة بدرجات إجابات (10) طلاب .
إن هذه الطريقة تعتمد على تجزئة الاختبار إلى جزأين ، الجزء الأول يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية ، والجزء الثاني يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية ، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات المشار إليها أعلاه لمقياس مفهوم الذات والذي بلغ (0.781) ، إلا إن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل ، وقد قام الباحثون باستخدام معادلة (سبيرمان - براون) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.877) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه ، أما فيما يخص مقياس المهارات النفسية النفسي فيبلغ معامل الارتباط البسيط لبيرسون (0.773) وتصحيح معامل الارتباط بالطريقة نفسها بلغ (0.872) .

9-6-2 طريقة اعادة الاختبار :

تم استخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، اذ طبق الباحثون الاختبارات على عينة مكونة من 10) طلاب ، وبعد مرور (10) أيام من تاريخ تطبيق الاختبارات تم إعادة الاختبار وتحت نفس الظروف والمتغيرات ، ومن خلال معالجة البيانات تم استخراج معامل

الارتباط البسيط بيرسون ، وقد أظهرت النتائج ان معامل الارتباط بلغ (0.885) وهو معامل ارتباط عال .

9-3-7 الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- معادلة سبيرمان براون . (التكريري والعبيدي ، 1999 ، 101-279) .

10- عرض النتائج ومناقشتها :

10-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين إدارة الوقت و مفهوم الذات للسادرة رؤساء وأعضاء الاتحادات والأندية الرياضية .

الجدول (2) يوضح معامل الارتباط مابين مقياس مفهوم الذات و مقياس المهارات النفسية

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة (ر) المحسوبة
مفهوم الذات	67.475	3.0465	54	58	0.749
المهارات النفسية	69.875	6.017	63		

يتضح من الجدول (2) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة والبالغة (0.749) هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.159) وعند درجة حرية (58) وأمام مستوى معنوية (0.05) وذلك يوضح أن هناك علاقة ارتباط في نتائجهم على مقياس مفهوم الذات ونتائجهم على مقياس المهارات النفسية ، حيث بلغ الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس مفهوم الذات (67.475) وعلى مقياس المهارات النفسية (69.875) وعند مقارنة الاوساط الحسابية مع المتوسط الفرضي نلاحظ ان اعلى منه وهذا يدل على ان عينة

البحث تمتلك مستوى عالي من مفهوم الذات والمهارات النفسية ، وهذا يشير الى ان مفهوم الذات له علاقة ارتباط معنوية ايجابية ، ويعزو الباحثون ذلك ان المهارات النفسية لها علاقة بالشخصية والسلوك الانساني وان الطالب او الرياضي لهما القدرة على السيطرة عليها وبما ان مفهوم الذات هو من مكملات الشخصية فان ذلك يدل على ان مفهوم الذات له علاقة بالمهارات النفسية وهذا ما تؤكده (نعم الخفاف 2002) اذ تشير تعود الى قدرة الطالب على تطوير قدراته من خلال سيطرته على الاشياء التي من حوله في ظروف مختلفة تجعله اكثر مقدرة على تغيير سلوكه من خلال الوصول الى القدرة المناسبة من التنسيق والتوافق بين قدراته العقلية وامكانياته البدنية والمهارية ، وان المهارات النفسية تؤدي الى تحديد مجالات الاداء والسيطرة عليه ومن ثم تنفيذ الواجبات الرياضية والتدريبية في مواقف التدريب او المنافسات او التدريس . (نعم خالد الخفاف :2002، ص 69)

الجدول (3) يوضح معامل الارتباط مابين مقياس مفهوم الذات والاختبارات

المهارية بكرة السلة

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ر) المحسوبة
مفهوم الذات	67.475	3.0465	58	0.898
الاختبارات المهارية	27.225	5.493		

* فروق ذات دلالة معنوية

يتضح من الجدول (3) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة والبالغة (0.898) هي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.159) وعند درجة حرية (58) وأمام مستوى معنوية (0.05) وذلك يوضح أن هناك علاقة ارتباط في نتائجهم على مقياس مفهوم الذات ونتائجهم في الاختبارات المهارية ، حيث بلغ الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس مفهوم الذات (67.475) وكان الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس (27.225) ، ويفسر الباحثون النتائج الحالية التي تشير الى وجود علاقة ارتباط معنوية ويمكن ان نعتبره مؤشرا مهما لتكوين الانطباعات لدى اللاعبين من خلال ادراكهم للصفات

الشخصية الضمنية التي تشير الى طبيعة العلاقات القائمة بين هذه الصفات التي تعبر عن مفهوم الذات عند اللاعبين وادراكهم للاخرين ، وذلك ما ينسجم مع النتائج الاحصائية التي حصل عليها الباحثون ، وذلك يتفق مع ما قدمه (Onyehaly,1981) الى ان مفهوم الذات من الصفات المرغوبة اجتماعيا و تقود الى المستويات العليا من اتصاف الشخصية بالاستقلالية والتفرد وان ادراك الفرد لنفسه شئ منفصل عما حوله ، وادراكه لذاته وكأنها ذات اطار محدد ومرسوم ويعد ذلك امرا في غاية الاهمية اذ يساعد ذلك على ان تصبح امكانية تحليل السلوك الوظيفي المناسب في كل موقف من المواقف عملية نابعة من داخل الفرد . (Onyehaly Anthony S : 1981 ، p629)

11- الاستنتاجات والتوصيات :

11-1 الاستنتاجات :

- 1- تتمتع عينة البحث بمستوى عال من مفهوم الذات والمهارات النفسية .
- 2- هناك علاقة ارتباطية ايجابية ما بين مفهوم الذات والمهارات النفسية .
- 3- هناك علاقة ارتباط عالية بين مفهوم الذات وبعض المهارات الخاصة بكرة السلة .

11-2 التوصيات :

- 1- عقد ندوات توجيهية وإرشادية باطلاع الطلاب لمفهوم الذات .
- 2- اقامة دورات تطويرية للمهارات النفسية وتمييزها من خلال الاعداد النفسي المستمر لطلاب التربية الرياضية .
- 3- إجراء دراسات أخرى عن إدارة الوقت لطلاب التربية الرياضية ومع متغيرات نفسية ودروس عملية أخرى.

المصادر العربية والأجنبية :

- إبراهيم يعقوب (1992): مفهوم الذات في مرحلة المراهقة : إبعاده وفرق الجنس والمستوى الدراسي (دراسة ميدانية) ، مجلة أبحاث اليرموك ، المجلد الثامن ، العدد 4
- اسامة كامل راتب (2000) : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- انس محمد احمد قاسم (1994): مفهوم الذات والاضطرابات السلوكية للأطفال المحرومين من لوالدين، اطروحة دكتوراه ، كلية الآداب، جامعة عين شمس .
- عبدالودود احمد ونيراس يونس محمد (2009) : تأثير مفهوم الذات على إدارة الوقت لدى رؤساء وأعضاء الاتحادات والأندية الرياضية في محافظة صلاح الدين ، مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانية ، المجلد 4، العدد 2 .
- عبدالودود احمد الزبيدي واخران (2011) : الضغط النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى لاعبي كرة السلة ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد 3 ، العدد 1 .
- كينان و كيت (1995م) ، فن تنظيم برمجة الوقت - سلسلة الدليل الاداري ، ترجمة مركز التعريب والبرمجة ، الدار العربية للعلوم ، الطبعة الأولى ، لبنان .
- محمد حسن علاوي (1998) : مدخل في علم النفس الرياضي ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
- نغم خالد الخفاف (2002) : المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- IVSL: [Simons, J. Capio, C.M. Adriaenssens, P. Delbroek, H. \(2012\) : Self-concept and physical self-concept in psychiatric children and adolescents.](#)Journal: Research in Developmental Disabilities ISSN: 08914222 , Volume: 33 Issue: 3 .
- Onyehaly Anthony S (1981) : Identity Crisis in adolescence Adolescence Vol. XVI NO. 63 .

ملحق (1)

مقياس مفهوم الذات بصيغته النهائية

ت	الفقرات	نعم	لا
1	أضحى بما لدي في سبيل المصلحة العامة		
2	الترحم بمبادئ القيم والأخلاق العليا		
3	أراجع نفسي للوقوف على الأخطاء		
4	أقدم المقترحات للمسؤولين لمصلحة العمل		
5	لا أبالي بالأثاث والمعدات العامة		
6	أحاول أن أقدم المساعدة للذين يحتاجونها		
7	انتقد الأعمال التي يقوم بها زملائي وتقليل أهميتها		
8	لدي القدرة على الإقناع والتأثير على الآخرين		
9	أنتسرع في حكمي على الآخرين		
10	لدي القدرة الذاتية على حل مشاكل العمل		
11	احترم المواعيد التي أعطيها والترم بما		
12	عدم التكلف أو التصنع في السلوك		
13	إدراك مواطن القوة والضعف في النفس		
14	ثقافتي لاتساعدني بالدخول في نقاشات مع الآخرين		
15	اترك العمل بمجرد ظهور مشكلة أو صعوبة فيه		
16	أحب مساعدة الآخرين بكل ما املك		
17	اشعر بأنه لدي القدرة على حل مشاكل الآخرين وتوجيههم		
18	اشعر بانني متواضع		
19	أرفض انتقاص الآخرين من ذاتي أو الحط من قيمتي		
20	لدي القدرة على تحليل واستنتاج الحلول لمشاكل العمل		
21	أتعرض بتجاربي وخبرات الآخرين		
22	لدي نظرة متفائلة للحياة		
23	أتملق لمن هو صاحب القرار في عملي		
24	أعترف بخطأي أمام الآخرين		
25	اشعر بانني امتلك طموح لتحقيق أهدافي		

26	إثارة المشاكل والمتاعب للآخرين
27	أحاول الحصول على مكاسب أكبر مما أستحق
28	أصبر وأتحمل الصعاب لتحقيق ما أصبو إليه
29	أشعر بالغيرة والحسد من زملائي المتفوقين
30	أضع أمامي تجارب الآخرين للاستفادة منها
31	أكذب لغرض الوصول إلى هدفي
32	صراحتي توقعني بالإحراج أمام الآخرين
33	أحسن استغلال القدرات الذاتية
34	أشعر بان خطواتي بالعمل واضحة
35	أمتلك قوة الإرادة والحزم في المواقف الصعبة
36	تبرير الفشل وإلقاء اللوم على الظروف أو الآخرين

الملحق (2)

مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق عليّ تماما
1	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في الدرس وتدخل في تركيز انتباهي						
2	أشعر غالبا باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة						
3	قبل اشتراكي في الدرس أكون معدا نفسيا لبذل أقصى جهد						
4	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بادائها فعلا						
5	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في الدرس						

					6	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات المختلفة في الدرس
					7	اخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء الدرس
					8	عندما لا تكون نتيجة الاداء في مصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قارب الدرس على الانتهاء
					9	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي
					10	من السهولة بالنسبة الي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي بالدرس
					11	مشكلتي هي فقدانني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات الدرس
					12	طوال مدة الدرس استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي
					13	استطيع دائما استنارة حماسي بنفسي في اثناء الدرس
					14	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في الدرس
					15	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في الدروس العملية
					16	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الدرس
					17	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء الدرس
					18	اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في الدرس

الملحق (3)

أسماء الخبراء الذين عرضت عليهم فقرات مقياس مفهوم الذات

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	محل العمل
1-	أ . د	كامل طه الويس	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت - كلية التربية الرياضية
2-	أ . د	عبدالكريم محمود احمد	طرائق تدريس	جامعة سامراء - كلية التربية - قسم التربية الرياضية
3-	أ . د	ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
4-	أ . م . د	نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
5-	أ . م . د	نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

الملحق (4)

الاختبارات المهارية بكرة السلة

اختبار 30 ثانية تصويب من تحت السلة :

الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديد المتواصل .

الادوات المساعدة : ملعب كرة السلة ، كرات سلة عدد (2) .

وصف الاداء : يقوم كل لاعب التهديد على السلة من اسفلها ولمدة (30) ثانية ولمحاولة

واحدة فقط .

حساب الدرجات : تعطى (2) درجة لكل تهديف بدون ملامسة الحلقة ، تعطى (1) درجة لكل تهديف يلامس الحلقة ، لا تعطى أي درجة في حالة عدم التهديف ، وتحسب الدرجة النهائية لكل لاعب .

اختبار التهديف من الرمية الحرة :

الهدف من الاختبار : قياس دقة الرمية الحرة .

الادوات المساعدة : ملعب كرة السلة ، كرات سلة عدد (2) .

وصف الاداء : يحق لكل لاعب اداء (10) رميات ولمرة واحدة فقط .

حساب الدرجات : تعطى (2) درجة لكل تهديف بدون ملامسة الحلقة ، تعطى (1) درجة لكل تهديف يلامس الحلقة ، لا تعطى أي درجة في حالة عدم التهديف ، وتحسب الدرجة النهائية لكل لاعب .

اختبار المناولة الصدرية :

الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة الصدرية .

الادوات المساعدة : حائط مستوي ، صبغ ابيض ، كرات سلة عدد (2) .

وصف الاداء : يحق لكل لاعب اداء (10) رميات ولمرة واحدة فقط على المربعات المتداخلة مع بعضها البعض ، يكون ضلع المربع الاول (1.20 م) ، وضلع المربع الثاني (1 م) ، وضلع المربع الثالث (0.80 م) مرسومة على الحائط المستوي ، ويرسم خط يبعد عن الحائط بمسافة (10م) وبطول (2م) .

حساب الدرجات : تعطى (3) درجة لكل مناولة صحيحة نحو المربع الصغير ، تعطى (2) درجة لكل مناولة صحيحة نحو المربع المتوسط ، تعطى (1) درجة لكل مناولة صحيحة نحو المربع الكبير ، لا تعطى أي درجة في حالة المناولة خارج المربعات ، وتحسب الدرجة النهائية لكل لاعب .