

# مفهوم الذات البدنية والمهارية وعلاقته بالأداء المهارى بلعبه خماسي القدم

بحث مسحي على عينه من طلاب المرحلة  
الثالثة قسم التربية الرياضية  
كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية

من قبل  
م-م  
سكينة شاكر حسن

2011

ملخص البحث  
مفهوم الذات البدنية والمهارية وعلاقته بالأداء المهارى بلعبه  
خماسي القدم

تضمن هذا الباب ألقدمه وأهميه البحث حيث تم التطرق إلى الأداء المهاري وما له من تأثير واضح بحيث لا يمكن الاستغناء عنه في التعلم وكذلك تم التطرق إلى التأثير النفسي وما له من تأثير على ألعليه التعليمية وبعد الذات أهم العوامل أأنفسيه التي تكون أأشخصيه الصحيحه للطلاب لان الذات جزء مهم من أأشخصيه وتم التطرق أيضا إلى بعض أبعاد الذات.

وتحدد مشكله البحث في دراسة بعد الذات ألبدنيه والمهارية وتأثيرهما في الأداء المهاري للعبه خماسي القدم لدى طلاب أأمرله الثالثه لكون لعبه كرة القدم تعرض الطالب لمواجهه العديد من الموافق التي يختبر بها نفسه (ذاته) .

### **1-2 هدف البحث**

- التعرف على العلاقة بين الذات ألبدنيه والذات المهارية وعلاقتها بالأداء المهاري في لعبه خماسي القدم لأفراد عينه البحث.

### **1-3 فرض البحث**

- وجود علاقة ارتباط معنويه بين كل من الذات ألبدنيه والذات المهارية والأداء المهاري في لعبه خماسي القدم لأفراد عينه البحث .

### **1-4 مجالات البحث**

1-4-1 المجال البشري :- طلاب المرله الثالثه في قسم التربية الرياضيه كليه التربية الأساسية / الجامعه أأستنصريه .

1-4-2 المجال أأزماني :- 25\12\2010 لغايه 1\12\2011 .

1-4-3 المجال المكاني :- الملاعب الداخليه لكليه التربية الأساسية في قسم التربية الرياضيه / الجامعه أأستنصريه.

### **الباب الثاني**

تطرقت الباحثة في هذا الفصل الى مفهوم الذات ومفهوم الذات في أأرياضه وأبعاد مفهوم الذات والخطوات الاساسيه لتعلم المهارات الحركيه أأرياضيه ومفهوم لعبه خماسي القدم وكذلك الدراسات أأشابهه .

### **الباب الثالث**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث كانت عينه البحث (25) حيث تم توزيع الاستمارة على عينه البحث , وتم التجانس بين عينه البحث في متغيرات (الطول .الوزن .العمر ) وكذلك تم استخراج الثبات والصدق الذاتي للمقياس وكذلك احتوى هذا الفصل على التجربة أأستطلاعيه والوسائل الاحصائيه .

### **الباب الرابع**

تم في هذا الباب عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها وصولا إلى تحقيق هدف البحث وفرضه .

### **الباب الخامس**

من خلال نتائج البحث خرجت أأباحثه ب(ثلاث استنتاجات) منها .

- 1- أن الذات ألبدنيه لدى طلبة قسم التربية الرياضيه ( أأمرله الثالثه ) قد أعطى دلالة معنويه وبدلالة إحصائية في درس خماسي القدم.
- 2- أن الذات المهارية لدى طلبة قسم التربية الرياضيه ( أأمرله الثالثه ) قد أعطى دلالة معنويه وبدلالة إحصائية في درس خماسي القدم.

وكذلك خرجت الباحثة ب(ثلاث توصيات ) منها

1. ضرورة الاهتمام بتنمية شخصيه الطلبة في جميع جوانبها المتعدده انطلاقا من فهم التغيرات التي تحملها طبيعة مراحل حياته وتأثيرها على مفهومهم لذاتهم وتقديرها .
2. التركيز على الجوانب المهارية على حدا سواء في أعداد الطلاب وحرص فيهم الثقة بأنفسهم والاعتماد على أنفسهم لتكوين ذاتهم بشكل صحيح .
3. محاولة مساهمة الاختصاصيين النفسانيين في الأعداد النفسي للطلاب جنبا إلى جنب مع الأعداد المهاري من قبل المدرسين.

# Abstract

## *Summary of research*

*Address: - some of the dimensions of the concept of self and their relationship to performance skills five foot ball game*

### *1-1 Part I*

*This section provided and the importance of research was to address the performance skills and its impact cannot be so clearly indispensable in learning and has also been addressing the psychological impact and its impact on the educational process is self-psychological factors that are personal to the student the right to self-important part of the personal have been addressed also to some dimensions of self -*

*The research problem identified in the study after physical and accept self-reliance and their impact on the performance skills of the game of basketball to the students that the second phase of the basketball student exposure to many of the test approved by the same (the same).*

### *1-2 target search*

*- Identify the type of relationship between the physical and after the self-reliance and to accept their performance skills in basketball studied a sample of members of the search.*

### *1-3 a R*

*- The existence of a correlation between each of the moral self, after the physical and accept self and performance skills in basketball studied a sample of members of the search*

### *1-4 areas of research*

*Area of human 1-4-1: - the second stage students in the Department of Physical Education College of Basic Education / Mustansiriya University.*

*1-4-2 temporal area: 12 \ 10 \ 2008 through 20 \ 10 \ 2008.*

*1-4-3 spatial area: - out the internal core of the Faculty of Education, Department of Physical Education / Mustansiriya University.*

### *Part II*

*Researcher addressed in this chapter the concept of self and self-concept in sport and the dimensions of self-concept and the basic steps to learn the motor skills of sports and played basketball and also similar studies.*

### *Part III*

*Researcher used the descriptive approach, where the scanning method, the sample of research (25) where the form was distributed to the same search, and coherence between the same variables in the research (height. Weight. Age) and was also the extraction of consistency and honesty of the self-contained as well as the scale of this*

*chapter on the experience and means of reconnaissance statistics.*

*Part IV*

*In this section the presentation of results, discussed and analyzed in order to achieve the goal of research and to impose*

*Part V*

*Through the results of her research researcher b (the conclusions of three) than*

*1 - after the physical self to the students of Department of Physical Education (Phase II) has given an indication in terms of moral and statistical study basketball.*

*2 - after that accept self-education students in the sports department (second phase) has given an indication in terms of moral and statistical study basketball. As well as emerging researcher b (three recommendations)*

*1 -. Need to pay attention to the development of personality of students in all its many aspects from the understanding of the nature of the changes incurred by the stages of life and its impact on their perception of themselves and appreciation.*

*2 - to focus on the psychological aspects of both an end in the numbers of students and instilling in them confidence in themselves and rely on themselves to form themselves properly.*

*3 - to attempt to contribute to professional psychologists in the psychological preparation of students along with the numbers of the skills of trainers.*

## الفصل الأول

1-التعريف بالبحث :

1-1المقدمة وأهمية البحث:

أن الاهتمام بأعداد الطالب لا يتوقف عند تعليمه فقط بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناءً متكاملًا يشمل شخصيته في جميع جوانبها من أجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات وهذا ما تهدف إليه الرياضة كونها علمًا مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بمختلف العلوم كعلم الفسيولوجي وعلم التشريح وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الفلسفة وعلم الاجتماع وعلم التاريخ .

وبما أن الأداء المهاري ضروري لا يمكن الاستغناء عنه في التعلم وفي تحقيق الانجاز في أي فعالية ويكون الأمر واضح بشكل خاص في الفعاليات الحركية والرياضية ومن هذا المنطلق نلاحظ أن مدرس التربية الرياضية يركز على هذه الناحية وقد يغفل عن العامل النفسي .

و أن تأثير العامل النفسي في العملية التعليمية أصبح حقيقياً لا يقبل النقاش مما حدا بالمدرسين الانتباه إلى هذه الظاهرة في تعلمهم خلال السنوات الأخيرة .

ويذكر جابر عبد الحميد " أنه كلما زاد تقبل الفرد لذاته المهارية زاد مستوى توافقه النفسي فالذات الإنسانية لها أهمية كبيرة في المجال الرياضي حيث أن الشخص الذي يتمتع بمفهوم ايجابي لذاته يشعر أن لديه ذات قوية ينتج منها الأداء الجيد " (1)

ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة بعدي الذات ألبدنيه والمهارية لدى الطلاب وعلاقتها بالأداء المهاري في درس خماسي القدم من أجل معرفة نقاط الضعف لمعالجتها من أجل الوصول بالعملية التعليمية إلى أفضل الطرق وإنجاحها .

---

(1) جابر عبد الحميد .علم النفس التربوي .القاهرة : دار النهضة المصرية ، 1981.ص 78.

## 2-1 مشكلة البحث

يعد الأداء المهاري هو الداعم الأساسي للتعلم والأداء الأفضل في الفعاليات الرياضية كلها في درس خماسي القدم وهي إحدى الرياضات التي تتطلب توافر الجانب المهاري فضلا عن الجانب النفسي الذي يمثل عاملاً مهماً من عوامل العملية التعليمية .

في هذا ألبعبه تعرض الطالب لمواجهة العديد من المواقف التي يختبر بها نفسه (ذاته) وكذلك فان نظرتة لذاته تؤثر في سلوكه سواء في أثناء أداء الامتحان أو التعلم أو التدريب فمن

خلال قيام ألباحته بتدريس تلك المادة لاحظت وجود مشكلة تكمن في الضعف الواضح لدى الطلاب في الجانب النفسي مما يؤثر سلبا على طبيعة الأداء المهاري .  
وعلى ارتأت ألباحته في تقديم دراسة بعض الجوانب النفسية الهامة التي تؤثر على الطلاب ألا وهو الذات البدنية والمهارية وماله من تأثير سلبي وإيجابي على الجانب المهاري .

### 3-1 هدف البحث

- التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات البدنية والمهارية والأداء المهاري في لعبة خماسي القدم لأفراد عينة البحث.

### 4-1 فرض البحث

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الذات البدنية والمهارية والأداء المهاري في لعبة خماسي القدم لأفراد عينة البحث .

### 5-1 مجالات البحث

- المجال البشري:- (25) طالب من طلاب المرحلة الثالثة قسم التربية الرياضية \ كلية التربية الأساسية \ الجامعة المستنصرية .  
- المجال الزماني:- 25\12\2010 لغاية 12\1\2011  
- المجال المكاني :- القاعة أرياضيه في قسم التربية الرياضية / كلية ألتربييه الاساسيه / ألامعه ألمستنصريه.

## الفصل الثاني

### 2- الدراسات النظرية والمشابهة:

#### 2-1 الدراسات النظرية:

#### 2-1-1 مفهوم الذات الإنسانية وتطورها :-

يعد مفهوم الذات ( النفس ) حجر الأساس في بناء الشخصية لما له من أهمية خاصة في فهم أن ديناميكية الشخص وتوافقه النفسي ، هو الذي يجعل الأفراد يختلفون فيما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرتهم للعالم الذي حولهم .<sup>(1)</sup>

وان شخصية الفرد تنمو على عدة مراحل أولها مرحلة الرضاعة فأول ظهور لمفهوم الذات لدى الطفل يأتي من خلال تفاعله مع بيئته فضلاً عن الإحساس بالذات الجسمية التي تنمو من الإحساسات العضوية التي تترك أثارها في نفسه وطريقته المميزة لأدراك جسمه .<sup>(2)</sup> بعدها يتدرج نمو الطفل بالتطور باتجاه الاستقلاليه وتنقل علاقته من البيت إلى المدرسة فعند وصول الطفل إلى عمر المراهقة وما بعدها يبدأ بالشعور لإنجاز الواجبات . وإحساسه بالاستقلالية وتفكيره بالذات باستخدام القيم والاتجاهات المتجددة.<sup>(3)</sup> في مرحلة الشباب يتصف الفرد بالاستقرار واتخاذ القرارات حول الدين والسياسة في مختلف مجالات الحياة لتصبح جميعها جزءاً من مفهوم الذات ، وقد يكون لدى الفرد ذات إيجابية تجعله أكثر ثقة وأمناً في معاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها .<sup>(4)</sup> وبعكسه الذات السلبية التي تجعله قلقاً وضعيف الشخصية ويتضح مما تقدم إن سلوك الفرد وشخصيته وتكوينه النفسي يتصل اتصالاً مباشراً بمراحل نموه وما يترتب عليه<sup>(5)</sup>.

(1) حامد زهرات : التوجه والإرشاد النفسي. القاهرة، عالم الكتب، 1977 ص 98 .

(2) سيد محمد غنيم : النمو النفسي من الطفولة إلى الراشد . مجلة عالم الفكر ، الكويت ، وزارة الأعلام ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، 1976

(3) David D. Jallae ; understanding motor Development in children ( Macmillan publishing company , Indiana university , 1985.<sup>p123</sup>

(4) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ص 607

(5) محمد البيلي (وآخرون) : علم النفس التربوي : القاهرة ، دار الفكر العربي . 1998 . ص 108

## 2-1-2 مفهوم الذات في الرياضة: -

إن من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية التي تسود كل البشر هو دافع الاعتبار فما من إنسان ألا ويهيمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد ، كما لا يهنا الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترماً في أعين الناس ، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي ، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والإيجابي منها يفيد فيتطور إلى أن "مستقبل تطوير cratty" مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق<sup>(1)</sup> .

ويشير " كرات بأن الأداء المهاري يعتمد حالياً على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية ، ويعد (مفهوم الذات) اتجاهاً يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي " (2) .

وان تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من اجل الإنجاز والتفوق . (3)  
ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعة الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه ووضع نفسه في مكان يستطيع منه تسوية هذه الدوافع بطريقه أفضل تمكنه من الوصول إلى النتائج التي تساعد في مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة ، واحترامه لذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته ويزداد احترام الرياضي لذاته كلما أصبح الرياضي أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أدائه . (4)

---

(1) الهام عبد الرحمن محمد : بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية : المجلة العلمية للتربية الرياضية، 1997، ص24

(2) Cratty, B. Viand; psychology the superior Athletes: (London, The Macmillan company, 1970) p 217

(3) Bandera, A; self-E Efficiency mechanism in Human AGENCY American psychologist, viol 32, No2, 1982. P122.

(4) رعد فريد : علم النفس للجميع، ج 1 .مصر، المكتبة التجارية الكبرى، 1999، ص233

## 2-1-3 أبعاد مفهوم الذات<sup>(1)</sup>

يتكون مفهوم الذات من أبعاد عدة ، تمثل هذه الأبعاد مجتمعه بنظرة الفرد لذاته (نفسه) والآخرين ، وتختلف المقاييس التي تقيس مفهوم الذات فكل مقياس له أبعاده . واستخدمت الباحثة مقياس (تنسي لمفهوم الذات ) وهو المقياس الذي ترجم للعربية من قبل محمد حسن علاوي ومحمد العربي شمعون (1978) ويشتمل المقياس إلى خمس أبعاد هي :

**1-الذات الواقعية :** وهي الطريقة التي يصف فيها الفرد ذاته أواقعيه ، وماذا يكون كما يرى نفسه.

**2-الذات البدنية :** وهي وجه نظر الفرد عن جسمه ، حالته الصحية ، ومظهره الخارجي ، ومهاراته وجنسه .

**3-الذات المهارية :** وهي التي يصف الفرد شعوره عن ذاته ويعكس هذا البعد مستوى الرضا الذاتي .



- 4-الذات أُلشخصيه : أحساس الشخص بقيمته الشخصية وكفايته أو صلاحيته كفرد وتقييمه لشخصيته بعيدا عن جسمه أو علاقته بالآخرين.
- 5-نقد الذات : يعكس هذا المقياس قدره الفرد على أدراك مواطن الضعف في نفسه

## 2-1-4 مفهوم المهارة :

تعرف المهارة في الحياة العامة أنها أُلقدره الغنية أو أُلنوعيه على انجاز عمل ما وعليه نجد أن هنالك العديد من المسميات التي تحتوي على مصطلح المهارة ومنها على سبيل المثال : مهارة التعلم ، ومهارة المهندس ، مهارة التاجر .....الخ (2) وقد عرف المهارة العديد من المختصين ومنها :

عرفها صالح محمد علي إذ أنها " أُلقدره على أداء معين أو مجموعه من الأعمال بشكل متناسق تعمل فيه مجموعه من العضلات في الجسم كاستجابة لمثير خارجي بحيث يشكل هذا العمل نمطا مميزاً يهدف إلى أحداث تأثير مطلوب مع الاقتصاد في الوقت والجهد وما يستخدم من موارد " (3)

## 2-1-5 الخطوات الاساسيه لتعلم المهارات الحركية أُلرياضيه (4)

1- تقديم المهارة الحركية .

2- تقديم نموذج وشرح المهارة.

3- تطبيق المهارة عمليا .

4- أُلصلاح الأخطاء .

- (1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان .الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . أُلقاهاه وزاره الإعلام ، 1976،ص91
- (2)وجيه محجوب .التعلم وجدوله التدريب،بغداد مكتب العدالة للطباعة أُلفنيه ، 2000 ، ص129
- (3)صالح محمد علي . علم النفس التربوي . عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2000 ، ص 310
- (4) مفتي إبراهيم حماد.التدريب الرياضي الحديث . أُلقاهاه :دار الفكر العربي ، 1998،ص 187 .

## 2-1-6 مفهوم لعبة خماسي القدم (Futsal)

سميت بخماسي كرة القدم وذلك لان اللعبة تجري بين فريقين لكل فريق خمسة لاعبين حسب قانون اللعبة وتكون الكرة المستعملة اصغر واخف وزناً من الكرة القدم القانونية في الملاعب المفتوحة من دون جدران على إطراف الملعب، ويتم فيها كذلك تبديل اللاعبين إثناء سير المباراة إذ يتمكن اللاعب من الدخول وخروج اللاعب المستبدل فضلا عن إمكانية التبديل أكثر من مرة أو لعدة مرات وعلى وفق خيارات المدرب، إما قياسات الملعب الذي تجرى عليه هذه اللعبة فهي مشابه لقياسات ملعب كرة اليد، فيما يتوزع اللعب فيها على شوطين كل شوط بزمان مقداره (20) دقيقة، إما في حال خروج الكرة خارج الملعب يتوقف اللعب فضلا عن إيقاف وقت المباراة ولا يحتسب الوقت الذي تخرج فيه الكرة في الخارج من وقت المباراة ، ولقد نصت

قاعدة واحدة من بنود القانون على انه في حال ارتكاب احد الفريقين أكثر من (5) أخطاء في الشوط الواحد وفي ضوء ذلك يمنح الحكم الفريق الآخر ركلة حرة مباشرة من مسافة لا تقل عن (10) أمتار من خط المرمى دون وجود حائط صد دفاعي للفريق المرتكب الخطأ .

### وان أهم ما تميزت به لعبة الخماسي (1)

- 1- امتلاك مستوى عالٍ من قوة الإرادة.
- 2- القيام بالمهارات التكنيكية في الظروف الصعبة لان مناطق اللعب ضيقة وصغيرة.
- 3- قدرة أداء المباراة في التشكيلات التكتيكية التي تتطلب لعبة الخماسي في التراجع والتراجع بالسرعة الفائقة .
- 4- الاعتناء بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور.
- 5- امتلاك مستوى عالٍ من الصفات البدنية ( القوة ، والسرعة ، المطاولة ، المرونه ، الرشاقة ) .
- 6- استعمال المعرفة النظرية بهدف تعزيز (التكنيك) للفريق .
- 7- اللعب الرجولي .

---

1. احمد، عماد زبير؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1: (بغداد، السندباد للطباعة، 2005).

## 2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة تيمور احمد راغب 1990 (1) " الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة طبقاً لمتغيرات الجنس والمستوى الرياضي وبعض السمات الشخصية "

أجريت هذه الدراسة في مصر ، وهدفت إلى التعرف على الفروق في مفهوم الذات (تقدير الذات البدنية ، تقدير الذات المهارية ) بين كل من لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية ، كذلك هدفت التعرف على طبيعة الفروق في مفهوم الذات بين لاعبي الكرة الطائرة طبقاً لمتغيرات المستوى الرياضي ( دولي ، محلي، أساسي ، احتياط ، مراكز اللعب 2،3،4 ) فضلاً عن دراسة الفروق في مفهوم الذات طبقاً لبعض سمات الشخصية ، وتألفت عينة البحث من (130) لاعب ولاعبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين ( 75 ) لاعبا مقابل ( 55 ) لاعبة وجاء التقسيم في ضوء متغيرات ( السن ، المستوى التعليمي ، عدد سنوات الممارسة ، الحالة

الاجتماعية) ، وقد أستخدم في هذه الدراسة مقياس ينل مفهوم الذات هما مقياس تقدير الذات البدنية للاعبى الكرة الطائرة ومقياس تقدير الذات المهارية للاعبى الكرة الطائرة ، وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في مفهوم الذات بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة كذلك أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً في مفهوم الذات بين اللاعبين الدوليين واللاعبين المحليين طبقاً لمتغير المستوى الرياضي ، فضلاً عن وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين مرتفعي الدرجات في سمات الشخصية واللاعبين منخفضي الدرجات ولصالح مرتفعي الدرجات .

(1) تيمور احمد راغب : الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة طبقاً لمتغيرات الجنس والمستوى الرياضي وبعض السمات الشخصية . رسالة دكتوراه ، جامعة عين شمس ،

### الفصل الثالث

#### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

##### 1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي " حيث يعد المسح واحداً من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية " (1) . لملائمة طبيعة أمله ولأنه أفضل وسيله إلى الوصول إلى النتائج الصحيحة .

##### 2-3 عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث من طلاب المرحلة الثالثة / كليه التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية بالطريقة العمدية لتشمل (25) من أصل (55) طالب يمثلون 55% الطلاب للمرحلة وقد اختيرت عينه بالطريقة العمدية .

##### 3-3 تجانس عينه البحث :

تم اخذ المتغيرات ( الطول- العمر- الوزن ) من اجل تجانس العينه وقد كانت قيمة معامل الالتواء اقل (+-3) مما يدل على تجانس العينه كما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس العينه للبحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	1.75	1.55	0.70	-1.071

0.807	4.20	18	18.13	العمر
0.826	5.59	65	66.54	الوزن

### 3-4 أدوات وأجهزه البحث :

لقد استخدمت الباحثة عدد من الأدوات وهي " وسيله أو الطريفة التي يستطيع الباحث من خلالها حل مشكلته " (2) وهي كما يلي .

- المصادر والمراجع
- مقياس تنسي لمفهوم الذات (\*)
- شريط قياس
- ميزان طبي
- استمارة تفريق البيانات
- طباشير
- فريق عمل المساعد (\*\*)

(1) احمد حسن الرماحي . مناهج البحث العلمي . ط1 . عمان : دار وائل للنشر ، 1998 ، ص 124 .

(2) محمد البيسوني وباسم فاضل . الأعداد النفسي للاعبين بكرة القدم . القاهرة : دار المعرفة ، 1994 .

(\*) ملحق (1)

(\*\*)

م- صادق جعفر . ماجستير تربيه رياضيه . كلية التربيه الاساسيه .

م- نبيل خليل . ماجستير تربيه رياضيه . كلية التربيه الاساسيه .

### 3-5 التجربة الاستطلاعيه :

وهي "دراسة تجريبية أوليه يقوم بها الباحث على عينه صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته" (1) .

حيث تم اجراء التجربة على (10) من طلاب المرحله الثانيه وهم خارج عينه البحث وكان الغرض منها .

- التعرف على المشكلات والمعوقات التي تواجه الباحثة .
- التعرف على الوقت اللازم لكل اختبار .
- التعرف على إمكانيات الأجهزة المتوفرة .

### 3-6 إجراءات البحث

اعتمد على مقياس تنسي لمفهوم الذات في أعداد البحث آذ تكون المقياس من (34) عبارة واعتمد هذا الاستبيان على أسلوب التقدير الكمي في وضع التقديرات حيث تم وضع أمام كل سؤال خمس اختيارات من الاستجابات ( لا تنطبق علي تمام ، لا تنطبق علي غالبا ، ينطبق علي أحيانا وأحيانا لا ، تنطبق علي غالبا ، تنطبق علي تماما ) وعلى الشخص القائم الاجابه وضع علامة ( √ ) أمام الجواب الذي يراه مناسباً .

فقد تم عرض الاستبيان على خبراء في علم النفس بهدف التعرف على آراءهم في الاستبيان من حيث مدى ودقه عباراتها ومدى دقه صلاحيتها اللغويه فبعد العرض أبدوا ملاحظتهم وقامت الباحثة بأجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون وبذلك أصبح الاستبيان صالح بصورته النهائي وقد ارتأت الباحثة إيجاد الشروط العلميه للاختبار .

### 3-6-1 ثبات الاختبار :

يعرف ثبات الاختبار انه الاتساق في النتائج ويعد الاختبار ثابتاً إذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم وفي ظل الظروف نفسها (2) ،  
وقد قامت الباحثة بتوزيع الاستمارة على (10) طلاب في 2010/12/25 وأعيد الاختبار بعد سبعة أيام وتحت الظروف نفسها ثم قامت الباحثة باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

(1) خاشع محمود الراوي: المدخل إلى الإحصاء، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة، 2002، ص 35.  
(1) مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربيـه الرياضيـه. ط1، الأردن الفكر العربي للطباعة والنشر، 1999، ص 67.

## والجدول (2) يوضح قيم معامل الثبات والصدق لمقياس تنسي

### جدول (2)

ت	أبعاد الذات قيد الدر اسه	معامل الارتباط (الثبات)	معامل الصدق الذاتي
1	الذات ألبدنيه	0.93	0.96
2	الذات المهاريه	0.95	0.97

### 3-6-2 صدق الاختبار :

يقصد بصدق الاختبار " أن يقيس الاختبار أصفه المراد قياسها كما ونوعاً " (1) ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات إحصائياً ، استخدمت الباحثة معامل الصدق الذاتي الذي يعرف انه " صدق الدرجات التجريبية بالنسبة إلى الدرجات الحقيقية التي خلت من شوائبها أخطاء أصدفه " (2) وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وكما في الجدول (1) .

### 3-3-6 موضوعيه الاختبار :

وتعني عدم اختلاف المقدرين بالحكم على شي ما أو على موضوع معين . (3) وقد قامت الباحثة بعرض الاختبارات على المختصين \* أكد جميعهم أن مقياس تنسي لمفهوم بعدي الذات (البدنية والمهاريه) يتصف بالموضوعية العالية في جميع مفرداتها إذ أن الفقرات واضحة ومفهومه وطريقة إعطاء الدرجه لا تقبل الخطأ .

(1) قاسم المندلوي (وآخرون). الاختبارات والقياس في التربيـه أرياضيه. الموصل : مطابع التعليم العالي . 1989 ، ص 67 .

(2) قيس ناجي ، بسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1987، ص 172 .

(3) مصطفى حسين ناجي . المعاملات العلميه بين النظرية والتطبيق . ط1 ، ألقاهره : مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص 64 .  
المختصون \*  
أ.د احمد لطيف . علم النفس . كلية الآداب . جامعه بغداد .

أ.م.د . علاء الدين . علم النفس . كلية الآداب . الجامعة المستنصرية .

أ.م.د . غازي صالح محمود . علم النفس . مديرية التربية الرياضية . الجامعة المستنصرية .

### **3-7 إجراءات البحث :**

#### **3-7-1 مقياس تنسي لمفهوم الذات .**

حيث قامت الباحثة بتوزيع استمارات القياس على عينه البحث بتاريخ 2011/1/5  
بالأسلوب الاتصال المباشر بين الباحثة والعينة (الطلاب) وتم شرح وتوضيح الاستبانة وضرورة  
الاجابه على العبارات جميعها وبصدق عال لتحقيق أهداف البحث . \*

#### **3-7-2 الاختبارات المهارية .**

لقد اعتمدت الباحثة على أدرجه المهارية للعبة خماسي القدم على درجات الامتحانات  
النهائية التي وضعت من قبل مجموعة من المحكمين \*\* لوضع درجة تمثل مستوى الأداء  
المهاري . وحسب المنهج المقرر \*\*\* حيث تم احتساب (50 %) للاختبار المهاري و(50%)  
للاستمارات الاستبيان بحيث تكون أدرجه ألهائية (100%) . وقد تم تدريس المهارات الخاصة  
بخماسي كرة القدم للمرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الأساسية بالطريقة  
التقليدية المتبعة بالقسم وهي الطريقة المختلطة .

#### **3-8 الوسائل الاحصائية .**

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية في معالجه النتائج :-

1-الوسط الحسابي (1)

2- الانحراف المعياري (2)

3- معامل الارتباط البسيط بيرسون (3)

4- معامل الصدق الذاتي (4)

- (1) عبد الله عبد الرحمن ومحمد احمد عبد الدايم. مناهج البحث العلمي في أتربيه و العلوم الانسانيه . دوله الامارات العربية المتحدة : مكتبه الفلاح للنشر والطبع والتوزيع 1999 . ص 171 .
- (2) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد أعبدي . التطبيقات الاحصائيه واستخدام الحاسوب في البحوث أتربيه الرياضيه، الموصل: دار الكتب للطباعة 1999 ، ص 154 .
- (3) محمد صبحي أبو صالح . الطرق الاحصائيه . عمان : دار اليازوري ألعلميه للنشر والطبع ، 2000 ، ص 415 .
- (4) محمد صبحي حسنين . القياس والتقويم في أتربيه ألبدنيه والرياضيه، ط1، ألقاهره : دار الفكر العربي، 1995، ص 198
- \* ملحق (1)
- \*\* المحكمين هم
- م. صادق جعفر . ماجستير تربيه رياضيه . كلية التربيه الأساسية .
- م. نبيل خليل . ماجستير التربيه الرياضيه . كلية التربيه الأساسية .
- م.م. محمد غني ( حكم دولي ) . ماجستير التربيه الرياضيه . كلية التربيه الأساسية .
- \*\*\* ملحق (2)

## الفصل الرابع

### 4- عرض النتائج ومناقشتها :-

### 4-1 عرض نتائج بعدي الذات ( ألبدنيه والمهارية ) والأداء المهاري في درس خماسي القدم للمرحله الثالثه ومناقشتها :-

استخدمت الباحثة مقياس (تنسي) لبعدي الذات ألبدنيه والذات المهاريه والاختبارات المهاريه في درس خماسي القدم للمرحله ألتالثه وتوصلت ألباحثه إلى النتائج ألبينه في الجدول (3).

ومن الجدول (3) يتضح أن نتائج المرحله ألتالثه كانت كما يلي :-

- الوسط الحسابي للذات ألبدنيه كان (91.6) ودرجه الانحراف المعياري كانت (9.35) .

- الوسط الحسابي للذات المهاريه كان (90.52) ودرجه الانحراف المعياري كانت (11.82) .

- وكان الوسط الحسابي للأداء المهاري (18.42) وانحرافه المعياري (7.82) وكما في الجدول (3)

### جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأداء المهاري لطلاب المرحله الثالثه في درس خماسي القدم .

ت	أبعاد الذات	الوسط الحسابي	الأداء المهاري	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
1	الذات ألبدنيه	91.6	9.35	18.42
2	الذات المهاريه	90.52	11.82	7.82

**4-2 عرض نتائج العلاقة بين بعدي الذات ( ألبدنيه والذات المهارية ) والأداء المهاري في درس خماسي القدم لدى طلاب أالمرحلة الثالثة ومناقشتها :-**

قامت الباحثة باستخدام قانون الارتباط البسيط ( بيرسون ) لإيجاد العلاقة بين بعدي الذات ( ألبدنيه والمهارية ) والأداء المهاري في درس خماسي القدم لطلاب أالمرحلة الثالثة في قسم ألتربييه أرياضيه بكلية ألتربييه الاساسيه وتم التوصل إلى النتائج أالمبينه في الجدول (4) .

**جدول (4)**

**يبين علاقة الارتباط بين بعدي الذات ألبدنيه والذات المهارية والأداء المهاري في درس خماسي القدم لطلبه أالمرحلة أالثالثه**

ت	أبعاد مفهوم الذات	الأداء المهاري
1	الذات ألبدنيه	*0.751
2	الذات المهارية	*0.484

علما أن (ر) أالجدوليه (0.395) ودرجه حرية (24) وتحت مستوى دلالة (0.05)

ومن الجدول (4) نلاحظ أن قيم معاملات الارتباط بين بعض أبعاد مفهوم الذات كما يلي :

- معامل الارتباط بين الذات ألبدنيه والأداء المهاري في درس خماسي القدم كانت (0.751)



وهو اكبر من قيمه (ر) أجدوليه ألبالغه (0.395) مما يدل على وجود ارتباط معنوي بين الذات ألبدنيه والأداء المهاري .

- معامل الارتباط بين الذات المهارية والأداء المهاري في درس خماسي القدم كانت (0.484)

وهو اكبر من قيمه (ر) أجدوليه ألبالغه (0.395) مما يدل على وجود ارتباط معنوي بين الذات المهارية والأداء المهاري .

مما سبق نلاحظ أن هنالك علاقة ارتباط معنوية في الأداء المهاري في درس خماسي القدم مع الذات ألبدنيه التي تمثل وجهه نظر الفرد عن جسمه ، وحالته الصحيحة ، ومظهره الخارجي ، ومهاراته وجنسه . ونلاحظ أن هذا التعريف أشار إلى أن الذات ألبدنيه تشمل على وجهه نظر الفرد عن مهاراته مما يدعم النتائج التي توصلت إليها الباحثة . وأن هذه النتائج التي تم التوصل إليها تدعم هذا التعريف ، وذلك كون طلاب أأمرحلة أأالثائه لديهم وجهه نظر صحيحة عن ذاتهم أألبدنيه كونها تنطبق مع مهاراتهم في درس خماسي القدم .

كما ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين الأداء المهاري في درس خماسي القدم وبعد الذات المهارية الذي يمثل وصف الفرد لأشعوره عن ذاته ويعكس مستوى الرضا الذاتي والثقة العالية التي اتفقت مع مستواهم المهاري في درس خماسي القدم والذي بدوره اظهر وجود علاقة الارتباط المعنوية ، فتصور الطالب لذاتهم يؤدي إلى تنميه ثقتهم بأنفسهم وتفاعلهم مع أعضاء شعبتهم مما يؤثر في مستوى أدائهم (1) .

مما حقق هدف البحث واتفق مع فرضه فيما يخص التعرف على نوع العلاقة بين بعدي الذات ( أألبدنيه والذات المهارية ) والأداء المهاري .

(1) الهام عبد الرحمن ، وناديه رشوان . مصدر سبق ذكره ، ص 17 .  
(2)BanderaA.,Self Efficiency Mechanism in Human Agency ,American Psychologist , Vole  
.32 ,no 1982 ,p .122 .

## الفصل الخامس

### 5-الاستنتاجات والتوصيات :-

#### 5-1الاستنتاجات :-

- 1- أن بعد الذات ألبدنيه لدى طلبة قسم التربية الرياضية ( المرحلة الثالثة ) قد أعطى دلالة معنوية وبدلالة إحصائية في لعبه خماسي القدم .
- 2- أن بعد الذات المهارية لدى طلبة قسم التربية الرياضية ( المرحلة الثالثة ) قد أعطى دلالة معنوية وبدلالة إحصائية في لعبه خماسي القدم .

#### 2-5 التوصيات :-

- 1- ضرورة الاهتمام بتنمية شخصية الطلبة في جميع جوانبها المتعددة انطلاقاً من فهم التغيرات التي تحملها طبيعة مراحل حياته وتأثيرها على مفهومهم لذاتهم وتقديرها .
- 2- التركيز على الجوانب النفسية على حدا سواء في أعداد الطلاب وغرس فيهم الثقة بأنفسهم والاعتماد على أنفسهم لتكوين ذاتهم بشكل صحيح .
- 3- محاولة مساهمة الاختصاصيين النفسانيين في الأعداد النفسي للطلاب جنباً إلى جنب مع الأعداد المهارى من قبل المدربين .

## المصادر العربية والأجنبية

- احمد حسن أرماعي . مناهج البحث العلمي . ط1 . عمان : دار وائل للنشر ، 1998.
- احمد، عماد زبير؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط1: (بغداد، السنياد للطباعة، 2005).
- الهام عبد الرحمن محمد : بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية : المجلة العلمية للتربية الرياضية ، 1997
- تيمور احمد راغب : الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة طبقاً لمتغيرات الجنس والمستوى الرياضي وبعض السمات الشخصية . رسالة دكتوراه ، جامعة عين شمس ، 1990.
- جابر عبد الحميد . علم النفس التربوي . القاهرة : دار النهضة المصرية ، 1981 .
- حامد زهرات : التوجه والإرشاد النفسي . القاهرة ، عالم الكتب ، 1977 .
- خاشع محمود الراوي : المدخل إلى الإحصاء ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 2002 .
- رعد فريد : علم النفس للجميع ، ج 1 . مصر، المكتبة التجارية الكبرى ، 1999 .
- سيد محمد غنيم : النمو النفسي من الطفل إلى الراشد . مجلة عالم الفكر ، الكويت ، وزارة الأعلام ، المجلد السابع ، العدد الثالث .
- صالح محمد علي . علم النفس التربوي . عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2000 .
- عبد الله عبد الرحمن ومحمد احمد عبد الدايم : مناهج البحث العلمي في ألتربييه والعلوم الانسانيه . دولة الإمارات العربية المتحدة : مكتبة الفلاح للنشر والطبع والتوزيع 1999 .
- قيس ناجي ، بسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1987.
- قاسم المندلوي (وآخرون) . الاختبارات والقياس في ألتربييه ألتربييه . الموصل : مطابع التعليم العالي . 1989 .
- محمد البسيوني وباسم فاضل . الأعداد النفسية للاعبين بكرة القدم . ألقاؤه : دار ألتربييه ، 1994
- مفتي إبراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث . ألقاؤه : دار الفكر العربي ، 1998 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . القاهرة، دار الفكر العربي ، 1987 .
- محمد البيلي (وآخرون) : علم النفس التربوي : القاهرة، دار الفكر العربي . 1998 .
- مصطفى حسين ناجي : المعاملات ألتربييه بين ألتربييه والتطبيق . ط1 ، ألقاؤه : مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . ألقاؤه وزاره الإعلام ، 1976.

- مروان عبد المجيد إبراهيم. الأسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. ط 1، الأردن الفكر العربي للطباعة والنشر، 1999 .
- محمد صبحي أبو صالح. الطرق الاحصائية. عمان : دار اليازوري العلمي للنشر والطبع ، 2000 .
- مؤيد عبد الله جاسم ،فانز بشير حمودات : خماسي القدم. ط2. دار الكتب للطباعة والنشر . 1999. ص11 .
- وجيه محجوب. التعلم وجدوله التدريب ، بغداد مكتب العدالة للطباعة ألفنيه ، 2000 .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي. التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث التربيه الرياضييه ، الموصل: دار الكتب للطباعة 1999 .

- Bandera A.,Self Efficiency Mechanism in Human Agency ,American Psychologist , Vole .32 ,no 1982 .
- Bandera, A; self-E Efficiency mechanism in Human AGENCY American.psychologist, viol 32, No2, 1982
- David D.Jallaue ; understanding motor Development in children ( Macmillan publishing company , Indiana university , 1985.
- Cratty, B. Viand; psychology the superior Athletes: (London, The Macmillan-company, 1970)

## ملحق (1)

### استمارة استبيان

الطالب .....

تحية طيبة ..

يتضمن المقياس الذي بين يديك عبارات تتعلق بمفهوم الذات ، يرجى التفضل بالاجابه الصريحة على الفقرات جميعها بوضع إشارة (√) في المكان المناسب ، علما أن ما سنحصل عليه من معلومات سيكون لغرض البحث العلمي فقط .

مع التقدير

الباحثة  
م-م- سكيينة شاكر حسن

## استمارة الاستبيان

الاستجابات					العبارات	ت
لا تنطبق علي تماما	لا تنطبق علي غالبا	لا تنطبق علي أحيانا وأحيانا لا	لا تنطبق علي غالبا	لا تنطبق علي تماما		
					امتلاك جسم جميل	1
					أنا شخص جذاب	2
					أنا شخص مهذب	3
					أنا شخص أمين	4
					أنا لا شي	5
					أنا مشهور بين الرجال	6
					لدي أقدرة على ضبط نفسي	7
					من الصعب مصادقتي	8
					اعتني بنفسي جيدا من الناحية البدنية	9
					أتعامل في يسر مع الآخرين	10
					مستوى ادائي الرياضي ضعيف	11
					أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب	12
					نومي قليل	13
					أحاول أن أهرب من مشاكلي	14
					احل مشاكلي بسهولة	15
					أتشاجر مع أسرتي	16
					لا اشعر بالراحة مع الآخرين	17
					لست بدينا جدا أو نحيفا جدا	18
					أنا راضي عن سلوكي الأخلاقي	19
					أنا راضي عن صلتي بالله	20
					أنا راضي بان أكون كما أنا	21
					أنا اجتماعي كما أود أن أكون	22
					لست طويل جدا أو قصير	23
					لا اشعر أنني على ما يرام	24
					لا أحب كل من اعرفهم	25
					يجب أن يكون لدي جاذبيه أكثر	26
					ارغب في الاستسلام بسهولة كما افعل	27
					أنا حساس جدا	28
					يجب أن أحب أسرتي	29
					أنا راضي عن الطريقه التي أتعامل بها مع الآخرين	30
					أنا لست الشخص الذي أود أن يكون	31
					احتقر نفسي	32
					أنا متدين كما أريد أن أكون	33
					أنا لطيف تماما كما يجب أن أكون	34

## ملحق (2)

مفردات منهاج خماسي القدم في قسم أتربيه الرياضية للمرحلة الثالثة (عينه البحث) والمعتمدة في تدريس المهارات

المهارات هي :-

1- المفهوم العام للعبة خماسي القدم

2- المهارات الأساسية للعبة خماسي القدم

✓ الإخماد بكرة القدم

✓ السيطرة بكرة القدم

✓ الدحرجة بكرة القدم

✓ التهديف

✓ المراوغة والخداع

3- الخطط الدفاعية

4- الخطط الهجومية

5- قانون اللعبة

