



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

# تأثير برنامج إرشادي في تنمية الذات مهارية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طالبات المرحلة المتوسطة

رسالة تقدمت بها

**رشا عبد الرزاق عبد سهيل العبيدي**

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية

الرياضية

بإشراف

**أ.م.د رافد مهدي قدوري**      **أ.م.د مها صبري حسن**

2013م

1434 هـ

## إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد إننا أعضاء لجنة المناقشة والتقييم , قد اطلعنا على الرسالة الموسومة  
**ب(تأثير برنامج إرشادي في تنمية الذات المهارية وعلاقتها ببعض  
المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طالبات المرحلة المتوسطة) وقد ناقشنا**  
الطالبة ( **رشا عبد الرزاق عبد** ) ، في محتوياتها وفي ما له علاقة بها ، وقد  
وجدنا أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع :

التوقيع :

الاسم : أ.م.د سهاد عبد علكم

الاسم : أ.م.د بسمة نعيم محسن

( عضواً )

( عضواً )

التوقيع:

الاسم : أ.م.د بشرى عناد مبارك

( رئيس اللجنة )

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى بجلسته المنعقدة

بتاريخ / / 2013

التوقيع:

أ.م.د: ماجدة حميد كمش

عميد كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

2013 / /

# الإهداء

إلى ... من أخرج الناس من الظلمات إلى النور سيدنا رسول الله محمد

ﷺ بن عبد الله

إلى ... من كنت أتمنى أن يطول به العمر كي يرى ثمرة ثمرته..

(والدي) تغمده الله برحمته...

لسوتك المبتل والحناء ... المضمخ والدعاء

لقلبك الذي تكسرت أحران الأيام على بابه

وفاءً ومعرفاناً... لمصباح روجي. أمي.

إلى ... زوجي ... حياً واعتزازاً ...

إلى أملي وسعادتي... أطفالتي... عبد الله ودالي

إلى أخي حامد وإلى أخواتي خنساء وبيداء... اعتزازاً وإخلاصاً...

الباحثة

## شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين سيدنا (محمد بن عبد الله) وعلى  
اله الطيبين الطاهرين وصحبه الغر الميامين ومن اقتفى أثره إلى يوم الدين.

يسر الباحثة وقد انتهت من إعداد هذه الرسالة إن تتقدم بالشكر والعرفان إلى مشرفيها  
الدكتور رافد مهدي قدوري، والدكتورة مها صبري حسن لما بذلاه من جهد علمي كبير ومتابعة  
مستمرة وتوجيهات سديدة كان لها الأثر الكبير في انجاز هذه الرسالة .

من واجب العرفان والتقدير تتقدم الباحثة بجزيل الشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية  
الرياضية جامعة ديالى بشخص عميدتها الدكتورة ماجدة كمبش وإلى الأساتذة الدكتور عبد  
الستار جاسم، والدكتور سعد الجنابي، والدكتور عبد الرحمن ناصر، و الدكتور ليث ابراهيم ،  
والدكتور ناظم شاكر الوتار لتقديمهم المساعدة العلمية للباحثة فجزاهم الله عنا خير الجزاء،  
كما تسجل الباحثة بالغ الشكر إلى شقيقتها الدكتورة خنساء عبد الرزاق والأساتذ أحمد مهدي  
صالح لعونهم في إنجاز هذه الدراسة وللأساتذة الكرام أعضاء لجنة المناقشة لإبداء آرائهم  
العلمية في تقويم أدوات البحث الحالي .

كما توجه الباحثة خالص شكرها وتقديرها إلى جميع أساتذة السنة التحضيرية وأعضاء لجنة  
السمنار المحترمين وإلى كل من ساندتها بشكل أو بآخر في مسيرتها العلمية.

كما تتقدم الباحثة بالشكر والتقدير إلى زملاء الدراسة الأعزاء داعية لهم من الله التوفيق  
والنجاح وبالأخص قحطان فاضل وعمر رشيد وغزوان ومحمد ناصر وعمر عبد الاله وحيدر  
الاسدي.

**ومن الله اليسر والعون والتوفيق**



## ملخص الرسالة

عنوان الرسالة: ((تأثير برنامج إرشادي في تنمية الذات المهارية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طالبات المرحلة المتوسطة)).

الباحثة: **رشا عبد الرزاق عبد**

**بإشراف:**

**أ.م.د. مها صبري حسن**

**أ.م.د. رافد مهدي قدوري**

**2013م.**

**1434هـ**

يكتسب البحث الحالي أهمية لكونه يتناول مفهوم الذات المهارية لدى طالبات المرحلة المتوسطة وعلاقته ببعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد والتي تعد من أنواع الذات فهي تعني تقدير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة كرة اليد ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساس في لعبة كرة اليد، وقد ارتأت الباحثة القيام بدراسة علمية لهذا المتغير لأجل تنميته لدى طالبات المرحلة المتوسطة اللواتي يعتمد عليهن في بناء المجتمع .

### **ويهدف البحث الحالي الى التعرف على :-**

- 1-درجة الذات المهارية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- 2- تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية الذات المهارية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في الإختبار البعدي لمقياس الذات المهارية.
- 3- العلاقة بين الذات المهارية وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

## ولتحقيق أهداف البحث إفترضت الباحثة:-

- 1- توافر فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعه التجريبية قبل البرنامج وبعده في تنمية الذات المهارية لطالبات المرحلة المتوسطة.
  - 2 - عدم توافر فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعه الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي لتنمية الذات المهارية لطالبات المرحلة المتوسطة.
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتحقيقاً لأهداف هذا البحث تم تطبيق أداتين هما مقياس الذات المهارية والبرنامج الإرشادي المعد وفق أسلوب النمذجة، إذ قامت الباحثة بتكييف مقياس الذات المهارية وبناء البرنامج الإرشادي.

إذ تألفت عينة تطبيق مقياس الذات المهارية من (200) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة تم اختيارهن بالأسلوب العشوائي المتساوي من مدارس مركز مدينة بعقوبة.

وتكونت عينه البرنامج من (30) طالبة من اللواتي حصلن على اقل درجة في مقياس الذات المهارية وقد تم اختيارهن من متوسطة أم البنين للبنات ومتوسطة أم سلمة للبنات في مركز مدينة بعقوبة وتم توزيعهن عشوائياً بين مجموعتين متساويتين واستعمل البرنامج الإرشادي المعد مع المجموعة التجريبية بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي .

إستعملت الباحثة البرنامج الإرشادي المعد وقد بلغ عدد الجلسات (14) جلسة إرشادية واستمرت مدة (8) أسابيع وللتأكد من صلاحية البرنامج الإرشادي تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في هذا المجال وقد أيدوا صلاحية البرنامج .

ولمعالجة بيانات البحث تم اعتماد عدة وسائل إحصائية منها (معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، واختبار ويلكوكسن لعينتين مترابطتين، واختبار مان -وتني لعينات متوسطة الحجم).

**في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثة تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :**

- 1- فاعلية البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثة لتأثيره الواضح في ارتفاع مستوى الأداء للمهارات الأساسية المختارة لدى عينة البحث التجريبية.
- 2- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين تعلم بعض المهارات الأساسية المختارة وبين الذات المهارية.

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
3	إقرار المشرفين.	
4	إقرار المقوم اللغوي.	
5	قرار لجنة المناقشة والتقويم.	
6	الإهداء.	
7	الشكر والإمتنان.	
10-8	ملخص الرسالة باللغة العربية.	
17-11	المحتويات.	
19-18	الجداول.	
20	الاشكال.	
20	الملاحق.	
<b>25-1</b>	<b>الباب الأول</b>	<b>1</b>

	الموضوع	ت
22	التعريف بالبحث.	1-1
23-22	المقدمة وأهمية البحث.	2-1
24-23	مشكلة البحث.	3-1
24	أهداف البحث.	4-1
24	فرضيتنا البحث.	5-1
25	مجالات البحث.	6-1
26-25	تحديد المصطلحات.	7-1
28	الدراسات النظرية.	1-2
28	مفهوم الإرشاد.	1-1-2
29	البرنامج الإرشادي.	2-1-2
30-29	خطوات بناء البرنامج الارشادي .	1-2-1-2
30	أهداف الإرشاد.	2-2-1-2
31-30	أساليب الإرشادية.	3-2-1-2

32-31	أهداف التوجيه والأرشاد في المجال الرياضي.	4-2-1-2
<b>رقم الصفحة</b>	<b>الموضوع</b>	<b>ت</b>
32	نظريات ارشادية.	3-1-2
34-33	نظرية الارشاد العقلاني والوجداني.	1-3-1-2
36-34	نظرية الذات.	2-3-1-2
39-36	نظرية التعلم الاجتماعي .	3-3-1-2
39	المراهقة.	4-1-2
40-39	مراحل المراهقة.	1-4-1-2
41-40	خصائص مرحلة المراهقة.	2-4-1-2
41	العلاقة بين النمو الجسمي والنمو النفسي.	3-4-1-2
44-41	مفهوم الذات.	5-1-2
45-44	مفهوم الذات في المجال الرياضي.	1-5-1-2
47-45	الذات المهارية.	2-5-1-2
48-47	المهارات الأساسية بكرة اليد.	6-1-2

<b>رقم الصفحة</b>	<b>الموضوع</b>	<b>ت</b>
-------------------	----------------	----------

49	دراسات مشابهة.	2-2
49	دراسة احمد مؤيد حسين علي العنزي 2011	1-2-2
50	دراسة انتصار مزهر الدفاعي 2004	2-2-2
51	دراسة علي عبدالله خلف 2006	3-2-2
53-52	دراسة سعد عباس عبد الجنابي 2012	4-2-2
79-54	<b>الفصل الثالث : منهج البحث واجراءاته الميدانية</b>	3
55	منهج البحث.	1-3
56-55	التصميم التجريبي	2-3
59-56	مجتمع البحث وعينته.	3-3
60	أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات.	4-3
60	مواصفات مقياس الذات المهارية.	5-3
<b>رقم الصفحة</b>	<b>الموضوع</b>	<b>ت</b>
68-62	اجراءات الباحثه في تكييف مقياس الذات المهارية.	2-5-3
68	الاختبارات المستخدمة في البحث.	3-5-3
71-68	البرنامج الإرشادي.	7-3

71	اهداف البرنامج الارشادي.	1-7-3
72-71	تحديد الاولويات.	2-7-3
73-72	اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها.	3-7-3
73	الصدق الظاهري للبرنامج.	4-7-3
75-73	الغنيات المستخدمة في البرنامج.	5-7-3
75	التجربة الرئيسية.	6-7-3
75	الإختبار القبلي.	7-7-3
77-76	تطبيق البرنامج الإرشادي.	8-7-3
77	الإختبار البعدي.	9-7-3
78	الوسائل الاحصائية.	8-3
<b>رقم الصفحة</b>	<b>الموضوع</b>	<b>ت</b>
88-80	<b>الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها</b>	4
81	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.	1-4
82-81	عرض نتائج الاختبار التائي في الذات مهارية لإفراد عينة البحث .	1-1-4
83-82	عرض نتائج أثر البرنامج الارشادي على درجات افراد المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الذات مهارية في الاختبار البعدي ورتبهما وقيمة معامل مان-وتني المحسوبة والجدولية.	2-1-4



85-83	عرض نتائج فروق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارية الأساسية المختارة للذات المهارية .	3-1-4
85	فرضيتا البحث.	2-4
86-85	عرض نتائج درجات المجموعة التجريبية على مقياس الذات المهارية قبل البرنامج وبعده والفرق بينهما والرتب الموجبة والسالبة وقيمة معامل ويلكوكسن المحسوبة والجدولية.	1-2-4
88-87	عرض نتائج درجات المجموعة الضابطة على مقياس الذات المهارية قبل البرنامج وبعده والفرق بينهما والرتب الموجبة والسالبة وقيمة معامل ويلكوكسن المحسوبة والجدولية.	4 2-2-
90-89	<b>الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات</b>	5
90	الاستنتاجات.	1-5
90	التوصيات.	2-5
<b>رقم الصفحة</b>	<b>الموضوع</b>	<b>ت</b>
98-91	<b>المصادر العربية والأجنبية</b>	
143-99	<b>الملاحق</b>	
A_C	<b>ملخص الرسالة باللغة الانكليزية</b>	

### فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوانه	رقم الجدول
55	التصميم التجريبي المعتمد في الدراسة.	-1
56	أعداد طالبات المرحلة المتوسطة في المدارس الثانوية والمتوسطة في مركز مدينة بعقوبة	-2
57	مجتمع وعينة البحث ونسبة العينة من مجتمع البحث وعينة الدراسة الأساسية	-3
57	توزيع الطالبات على المجموعتين التجريبيية والضابطة	-4
58	القيم الاحصائية لاختبار مان -وتني بمقياس الذات المهاريية للمجموعتين التجريبيية والضابطة	-5
59	القيم الاحصائية لاختبار كولمكورف - سيمر نوف لمتغير المستوى التعليمي للام بين المجموعتين التجريبيية والضابطة	-6
59	القيم الاحصائية لاختبار ( كولمكورف - سيمر توف ) المتغير المستوى التعليمي للأب بين المجموعتين التجريبيية والضابطة 0	-7
62	آراء الخبراء والمحكمين في مدى صلاحية وملائمة فقرات مقياس الذات المهاريية على عينة البحث	-8
64	توزيع عينة التحليل الإحصائي على وفق المدارس والمرحلة المتوسطة	-9
66	القوة التمييزية لفقرات مقياس الذات المهاريية	-10
67	معاملات إرتباط الفقرات و القيمة التانية المحسوبة	-11
71-70	الوسط المرجح والوزن المنوي وتقديرات مستوى الذات المهاريية على	-12

	كل فقره من فقرات المقياس وترتيبها تنازليا	
72-71	الحاجات التي شخصت على مقياس الذات المهارية وقد رتبت ترتيبا تنازليا حسب أوساطها المرجحة وأوزانها المنوية	-13
77	الجلسات الإرشادية و تواريخها	-14
80	الاختبار الثاني في الذات المهارية لإفراد عينة البحث	-15
81	أثر البرنامج الإرشادي على درجات افراد المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الذات المهارية في الاختبار البعدي ورتبهما وقيمة (U) المحسوبة و الجدولية	-16
83	يبين قيم معاملات الارتباط بين متغيرات البحث ومعنويتها لأفراد عينة البحث	-17
85	درجات المجموعة التجريبية على مقياس الذات المهارية قبل البرنامج وبعده والفرق بينهما والرتب الموجبة والسالبة وقيمة (W) المحسوبة والجدولية	-18
87	درجات المجموعة الضابطة على مقياس الذات المهارية قبل البرنامج وبعده والفرق بينهما والرتب الموجبة والسالبة وقيمة (W) المحسوبة والجدولية	-19

### الأشكال

الصفحة	الموضوع	التسلسل
86	رتب المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده	1
88	رتب المجموعة الضابطة قبل البرنامج وبعده	2

### قائمة الملاحق

رقم الصفحة	عنوانه	رقم الملحق
100	استمارة معلومات أوليه لإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	-1
102-101	أسماء السادة الخبراء في صلاحية مقياس الذات المهارية وصلاحية جلسات البرنامج الإرشادي.	-2
104-103	مقياس الذات المهارية بصورته الأولى.	-3
106-105	مقياس الذات المهارية بصورته النهائية.	-4
110-107	الإختبارات المقننة في كرة اليد المستخدمة في الدراسة.	-5
143-111	استبانه آراء الخبراء على صلاحية جلسات البرنامج الإرشادي.	-6

# الباب الثاني

2- الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة.

1-2 الدراسات النظرية.

1-1-2 مفهوم الإرشاد.

2-1-2 البرنامج الإرشادي.

1-2-1-2 خطوات بناء البرنامج الإرشادي .

2-2-1-2 أهداف البرنامج الإرشادي.

3-2-1-2 أساليب الإرشادية.

4-2-1-2 أهداف التوجيه والأرشاد في المجال الرياضي .

3-1-2 نظريات ارشادية.

1-3-1-2 نظرية الارشاد العقلاني والوجداني.

2-3-1-2 نظرية الذات.

3-3-1-2 نظرية التعلم الاجتماعي .

4-1-2 المراهقة.

1-4-1-2 مراحل المراهقة.

2-4-1-2 خصائص مرحلة المراهقة.

3-4-1-2 العلاقة بين النمو الجسمي والنمو النفسي.

5-1-2 مفهوم الذات.

1-5-1-2 مفهوم الذات في المجال الرياضة.

2-5-1-2 الذات المهارية.

6-1-2 المهارات الأساسية لكرة اليد.

2-2 دراسات مشابهة.

1-2-2 دراسة احمد مؤيد حسين علي الغنزي 2011.

2-2-2 دراسة انتصار مزهر الدفاعي 2004.

3-2-2 دراسة علي عبدالله خلف 2006.

4-2-2 دراسة سعد عباس عبد الجنابي 2012.

# الباب الاول

- 1- التعريف بالبحث.
- 1-1 مقدمة البحث وأهميته.
- 1-2 مشكلة البحث.
- 1-3 أهداف البحث.
- 1-4 فرضيتا البحث .
- 1-5 مجالات البحث .
- 1-6 تحديد المصطلحات.

# الباب الثالث

- 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية.
- 3- 1 منهج البحث.
- 3-2 التصميم التجريبي .
- 3-3 مجتمع وعينة البحث .
- 3- 4 أجهزة البحث وأدواته ووسائل جمع المعلومات.
- 3-5 خطوات تكيف المقياس الذات المهارية.
- 3-5-1 مواصفات مقياس الذات المهارية .
- 3-5-2 اجراءات الباحثة في تكيف مقياس الذات المهارية.
- 3-6 الاختبارات المستخدمة في البحث.
- 3-7 البرنامج الارشادي.
- 3-7-1 اهداف البرنامج الارشادي.
- 3-7-2 تحديد الاولويات.
- 3-7-3 اختيار وتنفيذ نشاطات البرنامج.
- 3-7-4 الصدق الظاهري للبرنامج.
- 3-7-5 الفنيات المستخدمة في البرنامج.
- 3-7-6 التجربة الرئيسية.
- 3-7-7 الاختبار القبلي.
- 3-7-8 تطبيق البرنامج الارشادي.

## الباب الرابع

### 4- عرض النتائج 1-4 عرض النتائج وتحليلها.

1-1-4 عرض نتائج الاختبار الثاني في الذات المهارية لأفراد عينة البحث .

2-1-4 عرض نتائج اثر البرنامج الارشادي على درجات افراد المجموعتين.

التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الذات المهارية في الاختبار البعدي

ورتيهما وقيمة معامل مان- وتني المحسوبة والجدولية.

3-1-4 عرض نتائج فروق الأوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي  
ومجموع مربع انحرافات الفروق وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للأختبارات  
المهارية الأساسية المختارة للذات المهارية.

### 2-4 فرضيتا البحث

1-2-4 عرض نتائج درجات المجموعة التجريبية على مقياس الذات المهارية قبل  
البرنامج وبعده والفرق بينهما والرتب الموجبة والسالبة وقيمة معامل ويلكوكسن  
المحسوبة والجدولية.



2-2-4 عرض نتائج درجات المجموعة الضابطة على مقياس الذات المهارية قبل البرنامج وبعده والفرق بينهما والرتب الموجبة والسالبة وقيمة معامل ويلكوسن المحسوبة والجدولية.

## الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات .

2-5 التوصيات.

قائمة

المصادر العربية والأجنبية

الملاحق

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد الإرشاد النفسي أحد فروع علم النفس التطبيقي وهو يستند إلى فلسفة مفادها أن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والقابلية للتعديل وان للفرد قدرة على التكيف المستمر وان اختلفت هذه القدرة من فرد إلى آخر، وان الفرد ينمو نفسياً كما ينمو جسمياً ، وانه قادر على التعلم واختيار أفعاله واختيار مهنته وانه يؤثر بالمجتمع الذي يعيش به ويتأثر فيه وانه قادر على تصرف أموره وتحمل تبعات ذلك لو لا ما يعترضه من مشكلات صحية أو نفسية أو اجتماعية قد تعوقه عن أداء ذلك ، وهو خدمة توجه للأسوياء في كافة مجالات الحياة وخاصة الدراسية والرياضية.

والإرشاد الرياضي هو احد مجالات الإرشاد وتتجلى خصوصية من خلال معرفتنا بالكفاءات المقترحة لأجل إرشاد رياضي ناجح والتي تتلخص في مهارات تشتمل على برامج تطوير الرياضيين وتسهيل تعزيز الأداء ومهارات التدخل في الأزمة كالتأمل، ومهارات الاتصال، وإدارة الوقت، وإدارة الضغوط، ووضع الهدف، والمهارات الاساسية المرتبطة بالالعاب الرياضية ومع هذه المهارات يستطيع المرشد مساعدة الرياضيين في مواجهة مشاكلهم

ويعد مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية، إذ أن الذات البشرية تسعى دائماً إلى إيجاد مفهوم واضح للعديد من الجوانب التعليمية سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطئية ، وعلى ذلك فإن مفهوم الذات يلعب دوراً مهماً في المجال الرياضي إذ يعد من المفاهيم النفسية التي تؤثر على أداء الفرد ، وعلى نظرتة لنفسه و تؤثر على علاقته واستجاباته مع الآخرين ، ويظهر ذلك بوضوح في الثقة بالنفس والافتتاع بالذات ومستوى الطموح والروح التنافسية. وتعد الذات المهارية من بين الأبعاد التي تلعب دوراً مهماً في مفهوم الذات وتحتل مكانه كبيرة في المجال الرياضي، فهي التي يقدم

فيها الطالب وجهة نظرة عن ما يتمتع به من مهارات حيث تحدد مستوى أدائه الحركي، وطموحه، وإنجازاته، وفشله<sup>(1)</sup>.

ومن الألعاب المهمة التي تتعلمها طالبات المرحلة المتوسطة في درس التربية الرياضية هي لعبة كرة اليد والتي تعد من الألعاب الجماهيرية والمحبة لكثير من الناس .،

وتكمن أهمية البحث الحالي في أهمية البرنامج الإرشادي المعد في تنمية الذات المهارية وأهمية متغير الذات المهارية لما له من تأثير على إداء المهارات في أي لعبة رياضية .

### 1-2 مشكلة البحث

يعد البرامج الإرشادية والنفسية التي يتم إعدادها وتنظيمها على وفق أسس علمية، هي إحدى الوسائل المهمة المستعملة في تحديد المسببات التي تقود إلى حل المشكلات النفسية عند الرياضيين ومنها إنخفاض مستوى الذات المهارية، إذ تساعد هذه البرامج الإرشادية الافراد على أن يتخذوا لانفسهم أهدافاً واقعية تتفق مع قدراتهم واستعداداتهم .

ولعل متغير الذات المهارية أحد المتغيرات النفسية التي ترتبط بالأداء المهاري للافراد في أي لعبة رياضية، إذ يظهر إرتباطه في مراحل مختلفة من حياتهم والتي تبدأ في مرحلة التعلم والتدريب المبكر وصولاً إلى المستويات العليا في التنافس الرياضي، إذ تظهر حالة من عدم التوازن بين المتطلبات الأساسية التي يسعى الأفراد إلى تحقيقها ، وبين ما يمتلكونه فعلا من مهارات في تلك اللعبة.

ومن أهداف التربية الرياضية الإهتمام بالجانب البدني والحركي والنفسي للمهارات ولمختلف الألعاب الرياضية ، ومن خلال عمل الباحثة مدرسة للتربية الرياضية في

(1) محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص144.

إحدى المدارس المتوسطة وأثناء تدريبها للطالبات في درس التربية الرياضية لاحظت إن هناك ضعف في المهارات الأساسية لكرة اليد لدى الطالبات مما يؤدي الى تدني مستوى البطولات المدرسية في هذه اللعبة ومن ثم يؤدي الى عزوفهن عن ممارسة هذه اللعبة ,وترى الباحثة أن أسباب الضعف مختلفة كأن تكون بدنية أو نفسية, وأن العامل النفسي من العوامل المهمة وإن الجانب المهاري يرتفع إذا ارتفعت الحالة النفسية للطالبات مما يؤدي الى زيادة دافعيتها وحبها للعبة, لذا إرتأت الباحثة دراسة الجانب النفسي من خلال دراسة الذات مهارية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طالبات المرحلة المتوسطة من خلال بناء برنامج إرشادي لتنمية الذات مهارية لديهن والتعرف على علاقة البرنامج الإرشادي بتلك المهارات.

### 1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- 1-درجة الذات مهارية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- 2- تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية الذات مهارية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في الإختبار البعدي لمقياس الذات مهارية.
- 3- العلاقة بين الذات مهارية وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد.

### 1-4 فرضيتا البحث

- 1-توافر فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعه التجريبية قبل البرنامج وبعده في تنمية الذات مهارية لطالبات المرحلة المتوسطة.
- 2-عدم توافر فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعه الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي لتنمية الذات مهارية لطالبات المرحلة المتوسطة.

**1-5 مجالات البحث**

**المجال البشري:** - طالبات المرحلة المتوسطة في المدارس المتوسطة والثانوية للدراسة الصباحية في مدينة بعقوبة.

**المجال الزمني:** - للفترة من 2013/2/17 ولغاية 2013/4/17

**المجال المكاني:** - متوسطة أم البنين للبنات و متوسطة ام سلمة للبنات .

**1-6 تحديد المصطلحات**

ستحدد الباحثة المصطلحات الواردة في بحثها وهي كالاتي:-

**أولاً:- البرنامج الإرشادي**

عرفه شو ( Show , 1977 ) (1)

( بأنه حلقه من العناصر المعبره عن نشاطات مترابطة بعضها ببعض تبدأ بأهداف عامه وخاصة ومجموعة عمليات تنتهي بأستراتيجيات تقويم لما تحقق من اهداف).

**التعريف الإجرائي للباحثة :-**

بانه مجموعه جلسات صممت على نحو علمي تنطوي تحت كل جلسه مجموعه أساليب تنتهي بأستراتيجيات وفنيات هادفه 0

**رابعاً:- الذات المهارية**

عرفها (احمد مؤيد العنزي, 2011) (2)

(إنها أحد انواع الذات فهي تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة معينة).

**التعريف النظري للباحثة :-** سنتبنى الباحثة تعريف احمد مؤيد العنزي, 2011 لانه تعريف المقياس المتبنى في البحث الحالي.

(1)Shaw , M : **the development of counseling program priorities** , progress and professionalism, The personal Guidance journal , (1977) ,p (55)

(2) احمد مؤيد حسين علي العنزي؛ **بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق**. مجلة علوم التربية، ع4، م4، الأكااديمية العراقية الرياضية، 2011، ص33.

**التعريف الاجرائي للباحثه :-**

هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات من خلال إستجابتهن على فقرات مقياس الذات المهارية.

**خامسا:-تعريف المرحلة المتوسطة**

عرفتها (وزارة التربية, 1977)

(إنها مرحلة مدتها ثلاث سنوات تعنى بإكتشاف قابليات الطلاب وميولهم وتوجيههم بمواصلة الاهتمام بإسس المهارات والمعرفة والاتجاهات والعمل على تحقيق تكاملها ومتابعة تطبيقها تمهيدا للمرحلة التالية او الحياة العملية يقبل فيها من اكمل الدراسة الابتدائية او ما يعادلها)<sup>(1)</sup>

---

(1)وزارة التربية العراقية,1977,ص4.



**2-1 الدراسات النظرية****2-1-1 مفهوم الإرشاد**

يستند مفهوم الإرشاد إلى فلسفة مفادها أن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والقابلية للتعديل وان للفرد القدرة على التكيف و هذه القدرة تختلف من فرد إلى آخر، وان الفرد ينمو نفسيا وجسميا ويكون قادرا على التعلم واختيار أفعاله وانه يؤثر بالمجتمع الذي يعيش به ويتأثر فيه وانه قادر على تصرف أموره وتحمل تبعات ذلك لو لا ما يعترضه من مشكلات صحية أو نفسية أو اجتماعية قد تعوقه عن أداء ذلك، وفيما يلي بعض تعريفات لمفهوم الارشاد :-

فيعرفه (زهران) بأنه "عملية المساعدة المقدمة من فرد إلى آخر لحل مشكلاته والاستفادة من إمكانياته ، واتخاذ القرارات السليمة ، والتوصل إلى التوافق وهو يهدف إلى مساعدة الأفراد على تنمية استقلالهم وتنمية قدراتهم على أن يكونوا مسئولين عن أنفسهم" (1).

ويُعرفه (روجرز) "بأنه عملية تستهدف إزالة العوائق الإنفعالية للفرد بحيث تسمح له بالنضج والنمو وإطلاق طاقاته وصولا الى تحقيق الصحة النفسية للفرد" (2).

وتلاحظ الباحثة من خلال التعريفين السابقين بأن عملية الارشاد هي عملية منظمه ومخططة تهدف إلى مساعدة الطالب على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تقلل من عملية التعليم وفعاليتها وأيضاً تهدف إلى زيادة التوافق والتكيف في مختلف المراحل العمرية والتعليمية، والارشاد علاقة تفاعليه بين المرشد والطالب والأفراد المحيطين به وهي أيضاً علاقة تكامل وتبادل مع التربيه لتتضمن عمليتي التعليم والتعلم في تغيير السلوك .

(1) حامد عبدالسلام زهران؛ التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب، 1981، ص12.

(2) وهيب مجيد الكبيسي وعبد الامبر الشمسي؛ الإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق. بغداد: مطبعة كلية الإدارة والاقتصاد، 1992، ص37.

2-1-2 البرنامج الإرشادي:- تهدف البرامج الإرشادية الى تغيير اتجاهات الأفراد وسلوكهم إذ "أن السلوك الإنساني يتصف بالمرونة والقابلية للتعديل من خلال استخدام اساليب متنوعة من البرامج الارشادية التي عمل على اكساب الافراد مهارات ومفاهيم ومعلومات واتجاهات وقيم جديدة تساعدهم على تغيير وتعديل السلوك"<sup>(1)</sup> . ويشير (الامام واخرون) الى هناك طرائق عدّة لتخطيط البرنامج الارشادي الذي يعتمد على أسس علمية مدروسة وخطوات محددة, ومن تلك الطرائق ما يأتي :

أ- نموذج التخطيط .  
ب- طريقة الفريق .

ج- نظام التخطيط , البرمجة , الميزانية<sup>(2)</sup> .

ويشير لويس Lewis الى أن هناك ثلاث مراحل لبناء البرنامج الإرشادي وهي: أ- إدراك حاجات المستفيدين .  
ب- تحديد الأساليب الإرشادية المناسبة .  
ج- استخلاص النتائج وتقييم العمل"<sup>(3)</sup> .

### 2-1-2-1 خطوات بناء البرنامج الارشادي

يرى (زهران) بأن المنهج الارشادي يمر بعدة خطوات هي<sup>(4)</sup>:-

- 1- تحديد أهداف البرنامج: بما يتفق مع الفلسفة العامة والخطة للمكان الذي ينفذ فيه.
- 2- تحديد الوسائل والطرائق لتحقيق الأهداف: وذلك في ضوء الإمكانيات المتاحة، ومن ذلك تحديد وإعداد وسائل مثل الاختبارات والمقاييس.. الخ.
- 3- تحديد الإمكانيات : المتوافرة أو المطلوبة، و الإمكانيات الناقصة التي يجب العمل على توفيرها.

(1)عاصم محمود ندى الحيايى؛إرشاد التربوي والنفسي: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1989، ص204.

(2)مصطفى محمود الامام وآخرون؛الارشاد النفسي والتوجيه التربوي: بغداد، دار الكتب والوثائق، 1990، ص240-241.

(3)Lewis, M, and Lewis,J.A, Schematic For Personal and Guidance: (Journal,1974) p.229-230

(4) حامد عبدالسلام زهران؛ التوجيه والارشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب، 1998، ص503.

- 4- تحديد ميزانية البرنامج: اللازمة لتنفيذه في ضوء الوسائل والإمكانيات المتاحة.
- 5- تحديد الخدمات التي يقدمها البرنامج.
- 6- تحديد الخطوات العريضة لتنفيذ البرنامج: ويتضمن ذلك الخطوات الأساسية والأوليات وتحديد البدايات والنهايات والمدى الزمني للتنفيذ .
- 7- تحديد إجراءات تقييم البرنامج بهدف التقييم: ويتضمن ذلك إعداد العدة اللازمة للتقييم والمتابعة لإظهار مدى فاعلية الوسائل والطرائق المتبعة ومدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه .

### 2-1-2 أهداف الإرشاد (1)

يمكن تحديد الأهداف بما يلي :

- 1- تحقيق الذات: بمعنى تكوين مفهوم إيجابي نحو الذات لدى الفرد.
- 2- تحقيق التوافق: أي تحقيق التوازن بين الفرد والبيئة.
- 3- تحسين العملية التدريبية: تحتاج العملية التدريبية إلى تحسين وتطوير قائم على تحقيق الأمن والارتياح والهدوء والاستقرار والصفاء النفسي للاعب.
- 4- تنمية قدرة اللاعب على اتخاذ القرارات: وذلك بتمكين اللاعب من اتخاذ قرارات تتصل بمستقبله وتدريبه وأدائه

### 2-1-2 أساليب الإرشادية

أن عملية الإرشاد ليست عملية عشوائية بل هي عملية مقننة تخضع لنظريات ومناهج وطرائق وفنيات واستراتيجيات علمية محددة يجب أن تمارس من خلالها ، وعلى المرشد أن يعي ويدرك الأهداف التي يعمل على تحقيقها والمنهج الذي يتبعه والنظرية التي يرتكز عليها، وسنتطرق الى هذه الأساليب كآآتي:-

(1) انتصار مزهرالدفاعي؛ أثر برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية لبتقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي. (رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد, 2004) ص16.

أ- **الإرشاد الفردي:** يعد الإرشاد الفردي العملية الرئيسية في التوجيه والإرشاد ، وهو تعامل المرشد مع مسترشد واحد وجهاً لوجه في الجلسات الإرشادية ، وتعتمد فاعليتها أساساً على العلاقة الإرشادية المهنية أي أنه علاقة مخططة بينهما وتتم من خلال المقابلة الإرشادية ودراسة الحالة الفردية ورعاية الحالات الفردية الخاصة.

ب- **الإرشاد الجماعي:** ويعني تنفيذ الخدمة الإرشادية من خلال مجموعة من الأفراد ، أي أنها علاقة إرشادية بين المرشد ومجموعة من المسترشدین الذين يتشابهن في نوع المشكلة التي يعانون منها قد يكونون في فصل دراسي أو في فريق رياضي ويعبرون عن هذه المشكلة كل حسب وجهة وجهة نظره وطريقة تفكيره ، ويتم ذلك من خلال جلسات جماعية في مكان واحد ، وإيجابيات هذا الأسلوب الإرشادي تتبع من كون الفرد يتعلم من الجماعة جوانب كثيرة ، فهي تكسب الفرد مزيداً من الثقة بالذات وتضفي عليه روح التعاون والتفاعل والانسجام مع الآخرين من حوله (1).

## 2-1-2 أهداف التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي

هناك العديد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي منها الآتي (2):

- تنمية المفهوم الذات الإيجابي للرياضي.
- مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وإمكاناته.
- تحقيق التوافق الشخصي للرياضي بالعمل على إشباع دوافعه وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة.

(1) مصطفى محمود الامام وآخرون؛ **الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي:** بغداد: دار الكتب والوثائق، 1991، ص 195-203.

(2) عكلة سليمان الحوري، ومعيوف ذنون حنتوش؛ **مدخل إلى علم النفس الرياضي:** ط1، الموصل ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2011، ص 214.

- مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الحميد، وقواعد الضبط الاجتماعي ومسايرة المعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي السليم.
- استخدام أساليب الثواب والتعزيز لأجل اثاره دافعية الأفراد وتشجيعهم على ممارسة الرياضة.
- التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم.
- مساعدة الرياضي على فهم نفسه والتغلب على مشاكله.
- مساعدة الرياضي على الاستفادة من قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وإمكانيات بيئته ، لأجل تنمية توافقه مع نفسه ومع مجتمعه.
- مساعدة الرياضيين المصابين على مواجهة الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابة.
- العمل على التغيير والتعديل في السلوك والبيئة الاجتماعية للرياضي المصاب حتى يحدث توازن بينه وبين بيئته .

### 2-1-3 نظريات ارشادية

تعد النظريات الارشادية خلاصة جهد الباحثين في مجال السلوك الانساني وطبيعته حيث وضعت في شكل اطر عامه لاجل تفسير فاعلية السلوك الانساني المعقد وفهمه (0)

فالنظريات الارشادية تساعد المرشد في عمله على التمييز بين السلوك المتوافق السوي والسلوك غير المتوافق غير السوي وكيفية نمو هذا السلوك<sup>(1)</sup> , كما إنه تساعد على تقديم فرضيات الاسباب المحتمله للسلوك ان كان سلوكا سويا ام غير سوي كما نبحث على اسباب المشكلات التي يعاني منها المسترشدين<sup>(2)</sup>

(1) يوسف مصطفى القاضي واخرون ؛ الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.الرياض : دار المريخ للنشر 1981,ص325

(2) باترسون , س,هـ ؛ نظريات الارشاد والعلاج النفسي . ترجمة حامد عبد العزيز, الكويت: دار القلم للطباعة والنشر, 1918,ص363.

## 2-1-3-1 نظرية الارشاد العقلاني والوجداني

يعد العالم البرت اليس مؤسس هذه النظرية<sup>(1)</sup> ويرى ( اليس ) ان الافكار والمعتقدات اللاعقلانية تتكون لدى الانسان من خلال تفاعله ضمن بيئته واننا كافراد نتعلم ونكتسب قيمنا ومعتقداتنا من الناس الذين يحيطون بنا كالوالدين والاقربان والمعلمين وتجارب الآخرين<sup>(1)</sup>.

ويرى ( اليس ) أن الشخصية يعبر عنها بثلاث رموز هي : - ( ABC )  
 (A) تعني الخبره او الحادث او النشاط (B) الافكار والمعتقدات (C)  
 النتيجة فأن الاحداث ( A ) تسبب ظاهريا الانفعالات ( C ) والحقيقه ان بينهما افكار ومعتقدات هي ( B ) وقد تكون هي المسؤوله عن الانفعالات ( C )  
 بمعنى ان الاحداث ( A ) هي ليست السبب في الانفعالات ( C ) بل إن (B) هي السبب<sup>(2)</sup>.

والارشاد عند ( اليس ) هو علاج غير المعقول بالمعقول وباستخدام العمليات العقلية , فالانسان كائن عاقل قادر على تجنب الاضطراب الانفعالي والتخلص منه والشعور بالسعادة وذلك بتعلم التفكير العقلي المنطقي<sup>(3)</sup>  
 حدد اليس عددا من الاساليب الارشادية وهي<sup>(4)</sup> :-

1- التنفيذ او الاقناع او التعليم .

2- التقليد ولعب الدور .

3- الضبط الاجرائي للتفكير الوجداني .

4- التدريب على استخدام المهارات .

5- التغذية الراجعة.

(1) محمود محروس الشناوي ؛ نظريات الارشاد والعلاج النفسي . ط2 , السعوديه:دار غريب للطباعة والنشر, 200,ص107-108.

(2) سعيد حسني العزه ؛ الارشاد الجماعي العلاجي . عمان : دار الثقافه للنشر والتوزيع , 2000,ص198-199.

(3) محمود محروس الشناوي ؛ مصدر سابق,ص109.

(4) يحيى داود سلمان وآخرون؛ دليل المرشد التربوي. ط1, العراق: الشركة العامة للمستلزمات التربوية, 2008,ص51

**خطوات العلاج التي يتبعها المرشد بحسب هذه النظرية هي (1):-**

- 1- جعل المسترشد واعيا لافكاره اللامنطقية وتفكيره الداخلي 0
- 2- تغيير تفكير المسترشد الداخلي اللامنطقي وتعليمه كيف يتحدى ويهاجم ويعيد ويستبدل كلماته الداخليه لكي يصبح تفكيره اكثر منطقيه, ويناقش المرشد المسترشد في الافكار اللامنطقية بشكل عام وفلسفته في الحياة هو لا يقتصر المرشد على الافكار الخاطئة المحببة التي يتبناها المسترشد بل يتجاوزها الى الافكار اللامنطقية العامه وذلك ليجنب المسترشد الوقوع فريسة لها.

### 2-3-1-2 نظرية الذات

يعد كارل روجرز مؤسس هذه النظرية , وارتبط اسمه بظهور ما عرف بالارشاد غير المباشر والذي تطور فيما بعد ليعرف بأسم العلاج المتمركز حول العميل.

**مفاهيم تكوين نظرية الذات عند روجرز (2):-**

- أ- العضوية :- وهي الكل المنظم الذي يشتمل على الجانب النفسي والجسمي.
- ب- المجال الظاهري :- وهو الواقع المحيط بالفرد الذي يدرك اهميته.
- ج- الخبرة :- وهي موقف يعيشها الفرد في مكان وزمان معين ويتفاعل معها وهي متغيره 0
- د- السلوك :- هو نشاط موجه نحو هدف معين يقوم به الفرد ليحقق ويشبع حاجاته كما يدركها 0
- هـ- الذات :- والتي تمثل جوهر النظرية من خلال تفاعل الفرد مع الاخرين .
- ب- مساعدة المسترشد على ان يوفق بين مفهومه لذاته ولخبراته ليستطيع تأدية اعماله.

(1) محمود محروس الشناوي ؛ مصدر سابق,ص109-110 .

(2) سعيد حسني العزه ؛ الارشاد الجماعي العلاجي . عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع ,200,ص113-

## اهداف الارشاد في نظرية الذات (1) :-

أ- مساعدة المسترشد على ادراك خبراته المحددة لذاته وغير المحددة بحيث يستطيع ترميزها ووعيتها وادماجها في مفهومه عن ذاته 0

ج- مساعدة المسترشد على النضج وازالة العقبات التي تقف امامه للأجل أن يحقق ذاته , فالعملية الارشادية تعمل هنا على مساعدة المسترشد للكشف عن ذاته الواقعيه وتقبلها اولاً , ثم محاولة تنميتها في ضوء قدراته التي لم يكتشفها بعد .

## الاساليب الارشادية في نظرية الذات وهي (2) :-

أ- الثقة بالنفس.

ب- الانفتاح للخبرة .

ج- التقويم الداخلي.

د- الاستبصار.

هـ- تفريغ المشاعر السلبية

و- النزعات الايجابية.

ي- الرغبة في الاستمرار.

## خطوات العلاج التي يتبعها المرشد في هذه النظرية(3):-

أ- ان يوجه المرشد عنايته نحو المسترشد بوصفه فردا اكثر من كونه مشكلة من خلال ترك المسترشد يعبر عن مشكلته بحرية 0

ب- اتباع المرحلتين الارشاديتين الاتيتين :-

1- مرحلة توضيح وتحقيق القيم 0

2- مرحلة المكافاة او تعزيزات الاستجابة.

(1) سعيد حسني العزة وجودة عزت عبد الهادي ؛ نظريات الارشاد والعلاج النفسي . ط1 , عمان : دار

الثقافة للنشر والتوزيع,1999,ص420 0

(2)Goreg,R.L .& Cristionl , T.S; **Theory , Methods and Processes of Counseling and Psychotherapy** :New York, 1981,p83.

(3) سهام درويش ابو عيطه ؛ مبادئ الارشاد والتوجيه . عمان : الاردن , دار الفكر للطباعة والنشر,1997,ص145 .



ج- مراعاة شروط العملية الإرشادية والتي هي (1):-

- 1- ان يعطي المرشد للمسترشد الاحترام الايجابي غير المشروط ولا يعطي احكاما سلبية على سلوكه .
- 2- ان يؤمن المرشد بان لديه القدره على تقرير مصيره بنفسه.
- 3- الاتصال النفسي بين المرشد والمسترشد لإتباع حاجه معينة.
- 4- ان يكون المرشد واعيا بكل تصرفات المرشد 0
- 5- الفهم والتعاطف وذلك بفهم الاطار المرجعي الداخلي للمسترشد بأكبر قدر ممكن من الدقه والتمركز حول ذات المرشد.

### 2-3-1-3 نظرية التعلم الاجتماعي

يعد (باندورا ووالترز) المنظران الرئيسان لنظرية التعلم الاجتماعي 0 والتعلم وفق هذه النظرية يتم عن طريق الملاحظة وهو ما يعرف بالتعلم خلال النموذج الاجتماعي من خلال المحاكاة , وان الاستجابات الانفعاليه المتشابهه عند الافراد تكون نتيجة تعرض الفرد لنماذج توجد في الحياة(2).

وتعرف (النمذجة) بأنها تعلم الاستجابات او الانماط السلوكية الجديدة عن طريق ملاحظة سلوك الاخرين, أو من خلال ملاحظة النماذج ويسمى في هذه الحالة التعلم القائم على الاقتداء بالنموذج(3).

انواع النماذج التي يمكن استخدامها كي تكون النمذجة فاعله :-

أ- النمذجة الحيه :- وتعني وجود النموذج فعليا في بيئة الملاحظه , أي يقوم النموذج بتأدية السلوكيات المطلوبة بوجود الشخص الذي يراد تعليمه تلك السلوكيات ولكي يكون هذا النموذج فاعل يجب التأكد من تدريب النماذج بصورة جيده.

(1)خنساء عبد الرزاق عبد؛فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التسامح الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية:رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة ديالى-كلية التربية،2005،ص29.

(2)Hoffman , M ;**Parent Disctpline and the child Consideration For Others**

.Journal Of Child Development ,1996,p280

(3) فتحي مصطفى الزيات ؛ **سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي** : ط 1 , القايره دار

النشر للجامعات ,1996,ص365.

ب- النمذجة الرمزية :- ونعني بها مشاهد سلوك النموذج من خلال الافلام والصور والكتب او اية وسيلة اخرى .

ج- النمذجة من خلال المشاركة:- وتعني ان الفرد يقوم في هذا النوع من النمذجة بمراقبة نموذج حي اولا ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة النموذج واخيرا فإنه يؤدي الاستجابة بمفرده 0

د- التعلم بالنموذج اللفظي :-عندما تستخدم الكلمات او الرموز لتحل محل الخبرات الحسية العقلية فإن ذلك يعبر عن حدوث التعلم بالنموذج (1).

**العوامل المؤثرة في تكوين النماذج (2):-**

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في مدى حدوث التعلم عن طريق النموذج وهي :  
أ- الانتباه :- وهو اهم العوامل التي تؤثر في التعلم بوساطة النموذج ولا يضمن ان يشاهد الملاحظ السلوك الذي يؤدي بواسطة النموذج وان ضعف الانتباه قد يؤدي الى تعلم جزئي او تعلم غير سليم او عدم حدوث تعلم بواسطة النموذج.

ب- القرب :-ان الملاحظ يميل عادة الى انتقاء شخص قريب منه كنموذج له مثل الاباء , الأقرباء المقربين , الأصدقاء الحميمين .

ج- مركز النموذج :- ونعني به الخصائص التي يمتلكها النموذج مثل المركز

الذي يشغله النموذج والدور الذي يلعبه وقوة تأثيره وقدرة النموذج على الاتصال 0

د- التعزيز :- اكد ( باندورا ووالترز ) ان التعزيز يسهل التعلم ولكنه ليس شرطا

ضروريا لحدوث التعلم ,قد يؤثر التعزيز او العقاب على الملاحظ خلال التعلم

البديل ويمكن ان تكون الاثار الملاحظه لسلوك الاخرين ذات اهمية كبيرة فقد

يكون الملاحظ اتجاهات نحو الحث الذاتي او التعزيز معتمدا على ما لاحظته من

سلوك النموذج وما يتبع ذلك من ردود الافعال 0

(1) جمال الخطيب ؛ تعديل السلوك ( القوانين والاجراءات ) . عمان : صحيفة عمال المطابع

،1987،ص128.

(2) ويتج ارنوف ؛ مقدمه في علم النفس . ترجمة عادل عز الدين واخرون ، مصر : دار ماكجر وهيل

للنشر، 1983،ص71-73.

**اليات التعلم بالنمذجة (1):-**

هناك اربعة مراحل للتعلم من خلال النموذج هي :-

أ- **مرحلة الإنتباه:-** يرى باندورا ان الانتباه شرط أساس لحدوث عملية التعلم , فلا يمكن ان يكون هناك تعلم دون انتباه , فالملاحظ ينتبه بدقه لسلوك النموذج بما فيها إيمائاته او تلميحاته الصامتة , ويتابعه بدقه لاستدخال المعلومات لمجاله الادراكي 0

ب- **مرحلة الاحتفاظ:-** يحدث التعلم من خلال الاتصال ( التماور ) فالحدثان المتجاوران ضروريان هما الانتباه لأداء النموذج وتمثيل ذلك الاداء في ذاكرة المتعلم.

ج- **مرحلة اعادة الانتاج :-** تقوم عملية اعادة الانتاج او الاستخراج الحركي للسلوك بالتحسن من خلال :-

1- التسميع او ترديد او تصور او تخيل السلوك موضوع التعلم بالملاحظة 0

2- التقريب المتتابع القائم على الممارسة في اتجاة الاداء الامثل .

ج- **مرحلة الدافعيه :-** تؤثر على عمليات التعلم بالملاحظة من خلال الانتقاء

الذاتي للانماط السلوكية المعززة او المشبعة التي تصدر من النموذج 0

**تطبيقات نظرية باندورا في الارشاد (2) :-**

ان عملية التعلم بالملاحظة تطرح قسم من الخطوات الافتراضية المتعلقة

بالتسلسل في عملية الملاحظة اثناء العملية الارشادية وتشمل هذه الخطوات :-

أ- يجب ان ينتبه الملاحظ الى استعراض النموذج , فالعمليات الادراكية تأخذ تأثيرا مهما خلال مرحله الاحتفاظ او التخزين للانماط السلوكية.

ب- هذه المرحله تركز جزئيا على قدرة الفرد على تكرار سلوك النموذج 0

ج- ان للتعزيز دورا في تكرار النموذج 0

د- العقد السلوكي.

هـ- تعديل السلوك.

(1) فتحي مصطفى الزيات ؛ مصدر سابق، ص 371-372.

(2) ابراهيم قرفال و فوزيه خليل اللبناني ؛ قراءات في علم النفس والتربيه . ط 1 ، ليبيا :مكتبة طرابلس

العلميه ، 1996، ص185.

كان ذلك عرض لنظرية التعلم الاجتماعي وستقوم الباحثة بتبني هذه النظرية اطارا مرجعيا في تنفيذ جلسات برنامجها الارشادي وذلك للأسباب الاتية :-

1- ان الهدف العلمي من نظرية التعلم الاجتماعي هو اكتساب افضل السبل لتنمية سلوكيات مرغوبة وتعديل سلوكيات غير مرغوبة.

2- تمتاز هذه النظرية بتعدد اساليبها ومفاهيمها ودور التعلم فيها عن طريق الملاحظة فان عرض النماذج الحسيه ( الطالبة التي تجيد إداء لعبة كرة اليد مثلا) يساعد على تكوين خزين من السلوك المرغوب فيه.

3- ان استخدام اسلوب النمذجه هو اسلوب فعال يساعد على مشاركة ما بين الملاحظ والنماذج ويكسب الطالب تحمل المسؤولية , ومفهوم تقدير واحترام الذات وغير ذلك.

4- ان اعتماد الاسلوب الارشادي على وفق نظرية التعلم الاجتماعي لا يتطلب وقتا طويلا مقارنة بالنظريات الاخرى 0

#### 2-1-4 المراهقة (1):

تعني المراهقة في علم النفس الاقتراب من النضج الجسمي, والعقلي, والنفسي والاجتماعي, وتعد من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية, والفسولوجية والعقلية, والاجتماعية, والانفعالية, والدينية, والخلقية ) ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة ، داخلية وخارجية.

#### 2-1-4-1 مراحل المراهقة

والمدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى :-

(1) اميمة علي خان وآخرون؛ علم النفس الطفولة والمراهقة. بغداد: مطبعة وزارة التعليم العالي، 01989، ص203-204.

أ- مرحلة المراهقة الوسطى (14-18 عاماً)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية<sup>0</sup>

ب- مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات

### 2-4-1-2 خصائص مرحلة المراهقة<sup>(2)</sup>:

هناك ثلاث علامات أو تحولات بيولوجية تحدث في مرحلة المراهقة، وهي:-

#### أ- النمو الجسدي :

إذ تظهر قفزة سريعة في النمو، طويلاً ووزناً، تختلف بين الذكور والإناث، فتبدو الفتاة أطول وأثقل من الشاب خلال مرحلة المراهقة الأولى، وعند الذكور يتسع الكتفان بالنسبة إلى الوركين، وعند الإناث يتسع الوركين بالنسبة للكتفين والخصر، وعند الذكور تكون الساقان طويلتين بالنسبة لبقية الجسد، وتنمو العضلات<sup>0</sup>

#### ب- النضج الجنسي:-

يتحدد النضج الجنسي عند الإناث بظهور الدورة الشهرية، ولكنه لا يعني بالضرورة ظهور الخصائص الجنسية الثانوية (مثل: نمو الثديين وظهور الشعر تحت الإبطين وعلى الأعضاء التناسلية)، أما عند الذكور، فالعلامة الأولى للنضج الجنسي هي زيادة حجم الخصيتين، وظهور الشعر حول الأعضاء التناسلية لاحقاً، مع زيادة في حجم العضو التناسلي، وفي حين تظهر الدورة الشهرية عند الإناث في حدود العام الثالث عشر، يحصل القذف المنوي الأول عند الذكور في العام الخامس عشر تقريباً.

(1) أنيتا ولفولك؛ علم النفس التربوي. ترجمة صلاح الدين محمود علام، عمان: دار المسيرة

للنشر، 2010، ص 191-192.

**ج- التغير النفسي :**

إن للتحويلات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً قوياً على الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية، فظهور الدورة الشهرية عند الإناث، يمكن أن يكون لها ردة فعل معقدة، تكون عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة والخوف والانزعاج، بل والابتهاج أحياناً .

**2-1-4-3 العلاقة بين النمو الجسمي والنمو النفسي (1) :-**

توجد علاقة واضحة بين معدل النمو والنواحي النفسية ومن ذلك على سبيل المثال «أن الطفل هزيل الجسم ( الأقل نضجاً من زملائه ) يجد نفسه غير مرغوب فيه عندما يرغب زملاؤه في تكوين فريق للمباراة في بعض الأنشطة الرياضية، وقد يشعر بسخرية الأقران ونظراتهم اليه على انه ( خائب) أو غير موثوق به في أن يصبح عضواً نافعاً لفريقه بينما الطفل أو الشاب الناضج جسمياً يساعده تقدير زملائه لنموه واكتمال قدراته على إكساب مفهوماً إيجابياً وثقته نحو نضجه الجسمي ومن ثم الثقة بالنفس».

**2-1-5 مفهوم الذات<sup>(2)</sup>**

تعود الجذور التاريخية لكلمة (الذات) الى الفلسفة أي قبل انفصال علم النفس عنها ، إذ تؤكد المصادر بدايتها قبل الميلاد ، وان بعض الأفكار السائدة في الوقت الحاضر ترجع أصولها إلى هوميروس الذي ميز بين الجسم الإنساني المادي والوظيفة غير المادية والتي أطلق عليها فيما بعد بالنفس أو الروح.

(1) اسامة كامل راتب:النمو الحركي.القاهرة: دار الفكر العربي.1999.ص146

(2)قحطان احمد الظاهر؛مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق.ط1، عمان: دار وائل للنشر،2004،ص15

ويشير (فرحان) إلى أن مفهوم الروح ادخله سقراط (469 ق م - 399 ق م) إذ أدرك المعنى العميق للعبارة المنقوشة على معبد دلفي ( اعرف نفسك بنفسك )<sup>(1)</sup> في حين إعتقد (أرسطو طاليس 384 ق م - 322 ق م) في وحدة النفس بالجسد فالنفس صورة الجسد وهي الوظيفة الحيوية للجسد يحيى بها ويحس ويدرك<sup>(2)</sup> وكذلك ظهر مفهوم الذات في القرآن الكريم في مواطن عدة منها في سورة البقرة في قوله تعالى : " لا تكلف نفساً إلا وسعها " ، (آية، 90) ، وفي قوله تعالى : " ثم توفى كل نفس ما كسبت " من نفس السورة (الآية، 281).

وكان للمفكرين العرب اهتمام في الذات، فنجد ان الأمام (الغزالي 450هـ - 505هـ) وهو شيخ أطباء النفس يرى أن للنفس خمس واجهات هي النفس الملهمة ، النفس اللوامة ، النفس البصيرة ، النفس المطمئنة والنفس الأمانة بالسوء واعتبر الأربع منها حميدة بينما الخامسة غير حميدة، أما ابن سينا ( 980 هـ - 1037 م) فيرى ان مفهوم الذات هو الصورة المعرفية للنفس البشرية<sup>(3)</sup> .

#### بعض آراء علماء النفس في الذات<sup>(4)</sup> :-

أسهمت نظرية فرويد في التحليل النفسي في بروز مفهوم الذات ، فمفهوم ( الأنا ) لدى فرويد يشبه في بعض جوانبه مفهوم الذات لدى بعض المنظرين المحدثين في سيكولوجية الذات لأنه وضع الإدراك الشعوري تحت مفهوم الأنا .

(1) محمد جلوب فرحان ؛ النفس الانسانية. الموصل : مكتبة بسام للنشر، 1986، ص7.

(2) حامد عبدالسلام زهران؛ التوجيه والارشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب، 1981، ص82.

(3) محمد الياس بكر ؛ قياس مفهوم الذات والاعتراب لدى طلبة الجامعة : اطروحة دكتوراه ( غير منشورة ) ، كلية التربية - جامعة بغداد، 1979، ص14 .

(4) قحطان احمد الظاهر ؛ مصدر سابق، ص21-26.

أما كاتل ( Cattel ) فيرى الذات هي الأساس في ثبات السلوك البشري وانتظامه وقد قسم الذات إلى قسمين الذات الواقعية وهي الذات الحقيقية أو العقلية أما الذات المثالية فهي ذات الطموح كما يود الفرد أن يرى نفسه , في حين يرى كلا من ادلر و سوليفان و هورني أن الذات تأتي من خلال الخبرات الاجتماعية المتراكمة (1).

بينما كارل روجرز فالذات عنده مفهوم مركزي حتى إن نظريته يطلق عليها (نظرية الذات الشخصية) , إذ أكد روجرز إن الذات هي المحور الرئيس للشخصية وإنها ذات أهمية قصوى في سلوك الفرد وتكيفه وقد عدها نتاجاً اجتماعياً ينمو من نسيج العلاقات بين الأشخاص (2).

كما عدها تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية و ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية أو الخارجية. و تشمل هذه العناصر المدركات و التصورات التي تحدد خصائص الذات (3).

ولا ننسى آراء العالم (باندورا) في فاعلية الذات فهو يؤكد على أن معتقدات الفرد عن فعاليته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية ، والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة 0 كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال ، والوسائل التكيفية التي يقوم بها (4) 0

(1) محمد جلوب فرحان؛ النفس الانسانية.الموصل:مكتبة بسام للنشر، 1986،ص7

(2)نادرة جميل حمد ؛ صورة الذات وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد , 2004,ص23 .

(3)سعيد حسني العزة و جودة عزت عبد الهادي ؛ مصدر سابق,ص115-116 0

(4)Bandura,A : Self- Efficacy Mechanism in Human Agency., *American Psychologist*,1982,p22.



وتقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة ، والفعالية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة ، ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به ، ومدى مثابرتة ، وللجهد الذي سيبدله ، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل (1) .

ويرى (باندورا) أن مصادر فاعلية الذات تتمثل في " الإنجازات الأدائية ، والخبرات البديلة ، والإقناع اللفظي أو النصائح ، والحالة النفسية أو الفسيولوجية" يستخدمها الأفراد في الحكم على مستويات الفعالية الذاتية لديهم و أن هذه المصادر ليست ثابتة دائماً ولكنها معلومات لها صلة وثيقة بحكم الشخص على قدراته سواء كانت متصلة بالإنجازات الأدائية أو الخبرات البديلة أو الإقناع اللفظي أو الحالة النفسية والفسيولوجية ، وأن نظرية التعلم الاجتماعي تسلم بأن هناك ميكانيكاً عاماً في الإنسان يمكنه تغيير السلوك ، وأن فاعلية الذات هي أفضل منبئ بالسلوك الشخصي(2).

### 2-1-5-1 مفهوم الذات في المجال الرياضي (3):

ان مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة ويعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة ويعتد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص اذ يبذل كل شخص المزيد من الجهد من اجل حماية ذاته وتدعيم قيمة الذات لان قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية وتزداد هذه الدافعية نحو الانجاز

(1) Bandura,A, Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self – Efficacy, *Developmental Psychology*, 1989,p729.

(2) فتحي عبد الحميد عبد القادر,والسيد محمد أبو هاشم: البناء العائلي للذكاء في ضوء تصنيف جاردينر وعلاقته بكل من فعالية الذات وحل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة, جامعة الزقازيق,كلية التربية,مصر, 2006,ص20.

(3)نزهدت حسين؛ القيم والتكيف القيم.مجلة اداب المستنصرية ، العدد 31، الجامعة المستنصرية ، بغداد,1998,ص432.

ويرى (كراتي) الى ان مستقبل تطوير الأداء المهاري يعتمد على زيادة الإهتمام بالجوانب النفسية، إذ إعتبر مفهوم الذات إتجاهها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وعن خبرته الشخصية (1).

ويرى (أسامة كامل راتب) أن الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة النشاط الرياضي، كما أن النجاح في الممارسة يعد مؤشر يؤكد ذاتية الفرد (2).

كما ان الخبرات الرياضية المبكرة ذات اهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس ، والعكس من هذا للذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون اقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة اقل لأنفسهم ، من هنا يجب التأكيد على نقطة مهمة هي ان يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في ادائه (3).

وتشير (هناء البيلي) أن المستوى التحصيلي للام والأب من العوامل المؤثرة في نمو مفهوم ذات إيجابي لدى الفرد (4).

## 2-5-1-2 الذات المهارية (5) :

تعد الذات المهارية إحدى صور الذات الخاصة بأداء الرياضي للمهارات الحركية في التمارين والمباريات وقد تكون إيجابية أو سلبية، وامتلاك اللاعب لهذه الصفة تتولد من خلال الاستمرارية في التدريب واكتساب الخبرة من خلال المشاركات في البطولات.

(1) Karpvich & Sining ؛ **Physiology of Muscular Activity** , 7<sup>th</sup> ed ., W.B, Saunders

, Co, Philadelphia, 1970, p.217

(2) أسامة كامل راتب؛ **دوافع التفوق في النشاط الرياضي**. القاهرة: دار الفكر، 1990، ص75.

(3) نزهت حسين؛ **القيم والتكيف القيم**. مجلة اداب المستنصرية ، العدد 31، الجامعة المستنصرية ، بغداد، 1998، ص432.

(4) هناء محمد البيلي؛ **علاقة التحصيل الدراسي بمفهوم الذات و المستوى التعليمي للوالدين لتلاميذ مرحلة الأساس الصف السابع و الثامن بمحلية الخرطوم شرق**. ( أطروحة دكتوراه، كلية التربية و الدراسات الإنسانية / جامعة أفريقيا العالمية، 2004 ) ص4.

(5) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ **الاختبارات النفسية والمهارية** . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 624 .

والذات البشرية بصفة عامة تسعى دائماً إلى إيجاد مفهوم واضح للعديد من الجوانب التعليمية سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطئية ، وعلى ذلك فإن مفهوم الذات يلعب دوراً مهماً في مجال التعلم الرياضي حيث يعتبر من المفاهيم النفسية التي تؤثر على أداء الفرد ، والطريقة التي يشعر أن الآخرين يدركونه بها تؤثر على علاقته بهم وتحدد شخصيته واستجاباته للآخرين ، ويظهر ذلك بوضوح في الثقة بالنفس والافتتاع بالذات ومستوى الطموح والروح التنافسية ، لذلك فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين اقتناعاً بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعيه للأداء الجيد (1).

**وهناك عوامل تؤثر في مدى فاعلية الذات المهارية و هي (2):-**

أ- إنجازات الأداء : وتعد من أهم العوامل التي ترتبط بفاعلية الذات ففي حالة مرور اللاعب في خبرة نجاح في أداء معين فإن ذلك يعطي مؤشرات واضحة عن مستوى قدراته وانه قادر وفاعل في هذا النوع من الأداء وعلى العكس من ذلك في حالة فشله فإن ذلك سوف يثير الشكوك حول قدرته وفاعليته .

ب- الخبرة البديلة : يقوم اللاعب في أثناء عملية التعلم بأداء مهارة حركية معينة لم يسبق له أدائها من قبل, فقد يتقابل مع منافس لأول مرة لم يواجهه سابقا ,ففي هذه الحالة فإن فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرة الذاتية السابقة ، لكن يمكن عن طريق مراعاة المدرب لاداء نموذجي جيد للمهارة الجيدة وامكانية مشاهدة عرض مرئي تسجيلي لمباراة يشترك فيها المنافس الذي لم يسبق للاعب مواجهته أو قيام المدرب بشرح أهم نقاط القوة والضعف لهذا المنافس ولهذا يطلق الباحثون على الخبرة البديلة مصطلح التعلم بالنمذجة.

(1)أسامة كامل راتب؛مصدر سابق،ص75.

(2)محمد حسن علاوي . مصدر سابق ، ص 267 .

ج- **الإقناع اللفظي** : يقوم المدرب أو بعض الزملاء باستجابات لفظية شفوية مع لاعب في الفريق بغية إقناعه بأنه يمتلك قدرات تمكنه من أداء معين بنجاح مثل إقناعه بقدرته على الفوز على منافس معين أو قدرته على تخطي ارتفاع معين في الوثب العالي مثلاً.

د- **الحالة الفسيولوجية** : هناك حالات وظيفية مثل ارتفاع مستوى الاستثارة الفسيولوجية المرتبطة بحالة ما قبل بداية المنافسات الرياضية أوفي أثنائها أو بعدها وكذلك اللياقة البدنية، أو التعب، أو الاجهاد، أو الألم، أو تميز اللاعب بحالة وظيفية عالية يمكن أن تؤثر في تقدير اللاعب لمستوى فاعلية الذات لديه حيث ترتبط فاعلية الذات بنوع التغيرات الفسيولوجية التي تحدث قبل لحظة الأداء أو قبل لحظة بداية الاشتراك في المنافسة<sup>(1)</sup>.

### 2-1-6 المهارات الأساسية بكرة اليد:-

تقسم المهارات الحركية الأساسية بكرة اليد إلى<sup>(2)</sup>:-

- أ- مسك الكرة.
- ب- استلام الكرة.
- ج- مناولة الكرة .
- د- الطبطبة .
- هـ- التصويب .
- و- الخداع .

وستتناول الباحثة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد المعتمدة في البحث وهي كالآتي:-

أ- **الطبطبة**:- وتتم هذه المهارة حينما لا يجد اللاعب زميل في مكان مناسب يمرر إليه الكرة وعندما ينفرد بحارس المرمى وليس أمامه سوى الهدف. وتؤدي هذه المهارة بدفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة إلى الأرض لترتد إليها مرة ثانية وتؤدي حركة الرسغ ومرونته دوراً رئيساً في دفع الكرة إلى الأرض وتوجيهها وتدفع الكرة إلى الأمام وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة على أن تكون الكرة دائمة الحركة بين الأرض ويد اللاعب والنظر يكون دائماً للأمام<sup>(3)</sup>.

(1) محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكره ، ص 267 .  
 (2) احمد عربي عودة : **كرة اليد وعناصرها الأساسية** . ليبيا . دار المطبوعات . جامعة الفاتح . 1998 . ص39

(3) أحمد عربي: **تخطيط التدريب في كرة اليد**. جامعة القاهرة: ط1، 2002، ص18.

**ب- المناولة من مستوى الرأس:-**

تعد من المناولات الأساسية بكرة اليد، والمستخدمه في اغلب حالات اللعب وخاصة للمسافات المتوسطة والطويلة، ويتم أداء الرمية بتقديم القدم اليسرى وتحبس الكرة باليدين في اقصر طريق إلى مستوى الكتف للذراع الرامية، ويقوم اللاعب بإرجاع الذراع الرامية والكتف إلى الخلف مع رفع الكرة فوق مستوى الرأس بحيث يشكل العضد والساعد زاوية قائمة عند مفصل المرفق وكذلك العضد مع الساعد ثم يستمر اللاعب بسحب الكرة للخلف مع تقوس في الظهر والكرة إلى الأعلى ثم يبدأ الرمي بحركة مشابهة لضرب السوط (1).

**ج- التصويب من فوق مستوى الكتف:-**

يكون هذا التصويب مشابهاً إلى حد كبير لعملية المناولة من فوق مستوى الكتف من ناحية الأداء الحركي إلا أن الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة أكبر من المناولة، ويؤدي هذا النوع من التصويب في حالة الهجوم الخاطف وعدم وجود مدافعين وكذلك في حالة وجود ثغرة واسعة بين المدافعين يستغلها المهاجم بالتصويب من فوق مستوى الكتف (2).

(1) كمال عارف ظاهر ، سعد محسن اسماعيل؛ **كرة اليد** : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل

1989: ، ص 63-64.

(2) احمد عريبي عودة : **مصدر سابق** ..ص42.

## 2- 2 دراسات مشابهة

2-2-1 دراسة احمد مؤيد حسين علي العنزي 2011: (بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق)<sup>(1)</sup>

هدفت الدراسة إلى ما يلي:

- بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق. استعمل الباحث المنهج الوصفي, واشتملت عينة البحث على لاعبي كرة اليد الذين يمثلون أندية المنطقة الشمالية في العراق المشاركين في بطولة دوري القطر بكرة اليد للموسم 2010/2011 والبالغ عددهم (96).

وقام الباحث ببناء مقياس الذات المهارية تحقيقاً لاهداف بحثه.

واستعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:-الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة سبيرمان - براون.

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

1- تم بناء مقياس تقييم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق.

2- تم إيجاد المستويات المعيارية لمقياس تقييم الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق.

(1) احمد مؤيد حسين علي العنزي؛ بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في

العراق. مجلة علوم التربية، ع4، م4، الأكااديمية العراقية الرياضية، 2011، ص25-48.

## 2-2-2 دراسة انتصار مزهر الدفاعي 2004: (اثر برنامج إرشادي نفسي مقترح

في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي)<sup>(1)</sup>.

هدفت الدراسة إلى ما يلي:

- أ- بناء برنامج إرشادي نفسي لتطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي الساحة والميدان.
  - ب- التعرف على تأثير البرنامج في تطوير الثقة بالنفس والانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان.
  - ج- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان لفعاليات ركض المسافات الطويلة والمتوسطة والقصيرة.
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، ذي المجموعتين التجريبية والضابطة، إذ تكونت عينة البحث من (20) لاعبا من المنتخب الوطني، متقدمين لفعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة (رجال).
- واستخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس ومستوى الانجاز كوسائل لجمع البيانات.
- د- واشتمل البرنامج الإرشادي على اثنتي عشرة جلسة، واستمر تنفيذه (40) يوما بواقع جلستين إرشاديتين في الأسبوع.
- واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:-الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار (T) للعينات المتناظرة.
- وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:
- أ- إن البرنامج الإرشادي كان له تأثيراً إيجابياً في تنمية الثقة بالنفس.
  - ب-توافر فروق دالة إحصائية في الأوساط الحسابية لمستوى الانجاز لدى اللاعبين لصالح المجموعة التجريبية.
  - ج-توافر علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس ومراكز الانجاز لدى اللاعبين ولصالح المجموعة التجريبية.

(1) انتصار مزهرالدفاعي؛أثر برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية لبتقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز

الرياضي). (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد، 2004) ص16.

## 2-2-3 دراسة علي عبدالله خلف 2006:

(أثر برنامج إرشادي لتخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية لفئة المتقدمين) (1).

هدفت الدراسة إلى ما يأتي:

أ-بناء برنامج إرشادي نفسي لتخفيف التوتر المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية الأولمبية.

ب-التعرف على درجة التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية الأولمبية .

ج-التعرف على أثر البرنامج المقترح في تخفيف حالة التوتر المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية الأولمبية

وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي ، وقد اشتملت عينة البحث على لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية الأولمبية ( الأسلحة الهوائية ) إذ تألفت عينة البحث من عشرة رماة ، وكانت نسبتها ( 40% ) من مجتمع البحث للموسم الرياضي 2005. استخدم الباحث (مقياس التوتر النفسي) والمعد من قبل ( د. ثناء بهاء الدين التكريتي / جامعة بغداد / كلية التربية "ابن رشد" ) والمكيف على طلبة جامعة بغداد. لمعرفة درجة التوتر لدى عينة البحث ووقام الباحث ببناء برنامج إرشادي نفسي لتخفيف التوتر المصاحب للأداء وقام بتطبيقه على عينة البحث التجريبية. وكان البرنامج مكوناً من (12) جلسة.

واستعمل الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والنسبة المئوية ، ومعامل الالتواء ، واختبار (T) للعينات المرتبطة ، واختبار (T) للعينات المستقلة ، ومعامل الارتباط البسيط بيرسون)

وتوصل الباحث للنتائج الآتية: أن للبرنامج الإرشادي النفسي كان له تأثيراً إيجابياً في فهم اللاعبين لحالة التوتر النفسي وكيفية التعامل معه. توافر فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية

(1) علي عبدالله خلف؛ أثر برنامج إرشادي لتخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية لفئة المتقدمين: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة موصل، 2006).



## 2-2-4 دراسة سعد عباس عبد الجنابي 2012

"أثر برنامج إرشادي نفسي في تطوير الروح الرياضية و السلوك الاجتماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين"<sup>(2)</sup>

هدفت الدراسة إلى:

أ- إعداد برنامج إرشادي نفسي لتطوير الروح الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين.

ب- بناء مقياس الروح الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين.

ج- التعرف على واقع الروح الرياضية و السلوك الاجتماعي وتأثير البرنامج الإرشادي لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين.

د- التعرف على أثر البرنامج الإرشادي النفسي على السلوك الاجتماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين.

هـ- التعرف على الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي وبين الاختبارين البعديين.

واستعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في قياس الروح الرياضية والسلوك الاجتماعي، واستعمل المنهج التجريبي لمعرفة اثر البرنامج الإرشادي لتطوير الروح الرياضية والسلوك الاجتماعي كليهما.

وتكونت عينة البحث من لاعبي الدوري العراقي الممتاز والأولى في الكرة الطائرة إذ كانت عينة الاستبيان المفتوح (24) لاعباً والعينة الاستطلاعية الأولى كانت (12) لاعباً أما عينة بناء مقياس الروح الرياضية فبلغت (242) لاعباً، وبلغت عينة التطبيق النهائي (24) لاعباً قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ثم قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية بواقع (14) جلسة.

وقام الباحث ببناء مقياس الروح الرياضية، وتبنى مقياس (هيثم 2010) لقياس السلوك الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث.

(1) سعد عباس عبد الجنابي؛ أثر برنامج إرشادي نفسي في تطوير الروح الرياضية و السلوك الاجتماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 2012)

وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية الموجودة في الحقيبة الإحصائية البرنامج (SPSS) باستخدام الحاسوب (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومربع كاي ، والوسيط، والمنوال، ومعامل الالتواء، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومعامل الارتباط بيرسون، ومعامل الفاكرونباخ، والاختبار التائي لعينة واحدة).

واستنتج الباحث الآتي:

أ- أثر البرنامج الإرشادي النفسي في تطوير الروح الرياضية وتحسين مستوى السلوك الاجتماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين.

ب- أثر مقياس الروح الرياضية الذي قام الباحث ببنائه من خلال الإجراءات العلمية المتبعة في البحث العلمي التي دلت على قدرة المقياس في قياس الروح الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين.

ج- توافر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الروح الرياضية ولصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة في مجالات (الالتزام التربوي تجاه الفريق، واحترام القوانين والأعراف الرياضية، وتبني المواقف الفعالة، والالتزان الانفعالي).

د- توافر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الروح الرياضية لصالح المجموعة التجريبية.

هـ- توافر فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السلوك الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية<sup>(1)</sup>.

(1) سعد عباس عبد الجنابي؛ "مصدر سبق ذكره.

## 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي قامت بها الباحثة لتحقيق أهداف بحثها

وهي :-

## 3- 1 منهج البحث

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لإجراءات البحث, إذ تعد البحوث التجريبية من البحوث العلمية الدقيقة إذ يمكن إن يستعمل البحث التجريبي لاختبار الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة وان هذا النوع يعد من أكثر الأساليب صدقا في كل المشكلات<sup>(1)</sup>.

## 3- 2 التصميم التجريبي

وقد اعتمدت الباحثة تصميم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مع وجود مجموعة ضابطة وبعد هذا التصميم من التصاميم التجريبية ذات الضبط المحكم<sup>(2)</sup>, فقد أجرت الباحثة الاختبار القبلي للكشف عن التكافؤ وللتأكد من الأسلوب العشوائي في الاختيار وقد أجرت الاختبار البعدي للكشف عن الفروق ودلالاتها بين المجموعتين التجريبية والضابطة, وهذا التصميم يمنح الباحثة قدراً مقبولاً من الثقة بان الفرق بين المجموعتين ينجم عن البرنامج وحده, والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) التصميم التجريبي

الاختبار البعدي	البرنامج	الاختبار القبلي	التكافؤ	المجموعة التجريبية
		تحصيل الام		
الاختبار البعدي	بدون برنامج	تحصيل الاب		المجموعة الضابطة

(1) عبد الرحمن عدس؛ أساسيات البحث التربوي : ط2 , دار المعارف ، عمان ، الأردن، 1998، ص184

(2) عبد الجليل الزويعي؛ الاختبارات والمقاييس النفسية : مطبعة جامعة الموصل ,

الموصل , العراق، 1985، ص112 .

ولقد اعتمدت الباحثة هذا التصميم للأسباب الآتية :-

1- يشكل هذا النوع من التصاميم نواة التصاميم التجريبية الأخرى<sup>(1)</sup>.

2- إن تكافؤ المجموعات يوفر درجة عالية من الضبط التجريبي<sup>(2)</sup>.

**3-3 مجتمع البحث وعينته:-** يقصد بمجتمع البحث العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها نتائج البحث ذات العلاقة بالمشكلة المتناولة<sup>(3)</sup>. ويشمل البحث جميع طالبات المرحلة المتوسطة في المدارس المتوسطة والثانوية للدراسة الصباحية في مركز مدينة بعقوبة والبالغ عددها (9) مدارس إذ بلغ عدد الطالبات فيها (1992)<sup>(\*)</sup>، والجدول (2) يوضح مجتمع البحث وأعداد طالبات المرحلة المتوسطة .

جدول(2) أعداد طالبات المرحلة المتوسطة في المدارس الثانوية والمتوسطة في مركز مدينة بعقوبة

عدد طالبات المرحلة المتوسطة	اسم المدرسة	ت	عدد طالبات المرحلة المتوسطة	اسم المدرسة	ت
338	متوسطة المغفرة للبنات	-6	212	ثانوية العدنانية للبنات	-1
92	ثانوية المسرة للبنات	-7	340	متوسطة أم سلمة للبنات	-2
100	ثانوية الجهراء للبنات	-8	345	متوسطة ام البنين للبنات	-3
117	ثانوية أمانة بنت وهب للبنات	-9	200	ثانوية الحرية للبنات	-4
1992	المجموع		218	ثانوية الامال للبنات	-5

(1) احمد سليمان عودة وفتحي حسين ملكاوي :أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية : مطبعة جامعة اليرموك , اريد , جامعة اليرموك , كلية التربية , 1992,ص135.

(2) جابر عبد الحميد و احمد خيري كاظم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : دار النهضة العربية بغداد , العراق,1973,ص209.

(3) احمد سليمان عودة وفتحي حسين ملكاوي :أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية : مطبعة جامعة اليرموك , اريد , جامعة اليرموك , كلية التربية , 1992,ص106.

\* تم الحصول على البيانات من قسم الإحصاء في المديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي 2012 / 2013 .

وتمثل عينة البحث جزءاً من مجتمع معين يمثل خصائص ذلك المجتمع وتستخدم اختصاراً للزمن والمال والجهد<sup>(1)</sup>. والجدول (3) يمثل مجتمع وعينة البحث ونسبة العينة من مجتمع البحث وعينة الدراسة الاساسية .

### الجدول (3)

مجتمع وعينة البحث ونسبة العينة من مجتمع البحث وعينة الدراسة الاساسية

مجتمع البحث	عينة الدراسة الاساسية	نسبة العينة من المجتمع
1992	200	%20

وتألفت عينة البحث من:-

#### 1- عينة الدراسة الأساسية:-

تألفت من (200) طالبة من طالبات الصف الاول المتوسط من المدارس المتوسطة تم إختيارهن بصورة عشوائية وذلك لغرض استخراج الخصائص الإحصائية والساكومترية فضلا عن قياس الذات المهارية لدى الطالبات.

#### 2-عينة البرنامج:-

تألفت من الطالبات الحاصلات على درجات أقل من الوسط الفرضي للمقياس<sup>(\*)</sup>, إذ تم اختيارهن بصورة عمدية من متوسطة أم البنين للبنات ومتوسطة ام سلمة للبنات و ذلك وتوفر الإمكانيات من حيث ( الساحة والأدوات والتجهيزات ), وبلغت العينة (30) طالبة قسموا عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة و بواقع (15) طالبة في كل مجموعة. وكما موضح في الجدول(4)

#### الجدول ( 4 )

توزيع الطالبات على المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموع	عدد الطالبات	المجاميع
15	15	التجريبية
15	15	الضابطة
30	30	المجموع

(1) عزيز حنا داود ، عبدالرحمن ؛ مناهج البحث التربوي : جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث

## التكافؤ بين المجموعتين :-

أجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين فعلى الرغم من توزيع الطالبات على مجموعتين بشكل عشوائي مما يوفر أفضل ضمان للسلامة الداخلية للبحث إلا أن الباحثة عمدت على إجراء تكافؤ المجموعتين وعلى موازنتهما في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة وهي (درجة الذات المهارية قبل البدء في التجربة ، ومستوى تحصيل الام، ومستوى تحصيل الأب). (ملحق 1).

## أولاً:- درجة الذات المهارية قبل البدء في التجربة :-

للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير استخدم اختبار مان وتني ( Mann-Whitney Test ) لعينتين مستقلتين متوسطتين الحجم واختبرت الفروق عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وتبين ان القيمة المحسوبة (71.5 ) وهي اكبر من الجدوليه ( 40 ) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائياً وهذا يشير الى ان المجموعتين متجانستين في متغير الذات المهارية والجدول ( 5 ) يوضح ذلك

الجدول ( 5 )

القيم الاحصائية لاختبار مان -وتني بمقياس الذات المهارية للمجموعتين التجريبيه والضابطة

المجموعه	العدد	مجموع الرتب	قيمة U المحسوبة	قيمة U الجدوليه	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
التجريبيه	15	191.5	71.5	40	0.05	غير داله
الضابطة	15	273.5				

## ثانياً :- المستوى التعليمي للام :-

لمعرفة دلالة الفرق بين المستوى التعليمي للام لافراد العينة 0 استخدام اختبار ( كولمجورف - سميرنوف Kpimogror- Smirnov ) وتبين ان القيمة المحسوبة (0.607) وهي اصغر من القيمة الجدوليه (0.723) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على ان الفرق غير دال احصائياً بين افراد المجموعتين التجريبيه والضابطة في متغير المستوى التعليمي للام والجدول ( 6 ) يوضح ذلك

## الجدول ( 6 )

القيم الاحصائية لاختبار كولمكورف - سيمر نوف لمتغير المستوى التعليمي للام بين المجموعتين التجريبية والضابطة :

المجموعه	المستوى التعليمي للام				عدد الافراد	قيمة ك المحسوبه	قيمة ك الجدوليه	مستوى الدلاله	دلاله الفرق
	ابتدائي	ثانوي	جامعي	شهاده عليا					
التجريبية	3	4	8	1	15	0.607	0.7286	0.05	غير داله
الضابطه	3	4	7	*	15				

## ثالثا :-المستوى التعليمي للاب :

لمعرفة دلالة الفرق بين المستوى التعليمي للاب لأفراد عينه استخدم اختبار ( كولمجورف - سيمرنوف Kolmogror- Smirnov ) وتبين ان القيمة المحسوبة ( 0.530 ) وهي اصغر من القيمة الجدوليه ( 0.7286 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على ان الفرق غير دال احصائيا بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى التعليمي للاب والجدول ( 7 ) يوضح ذلك 0

## الجدول ( 7 )

القيم الاحصائية لاختبار ( كولمجورف - سيمر نوف ) المتغير المستوى التعليمي للاب بين المجموعتين التجريبية والضابطة 0

المجموعه	المستوى التعليمي للاب				عدد الافراد	قيمة ك المحسوبة	قيمة ك الجدوليه	مستوى الدلاله	دلاله الفرق
	ابتدائي	ثانوي	جامعي	شهاده عليا					
التجريبية	2	4	7	*	15	0.530	0.7286	0.05	غير دال
الضابطه	3	5	6	1	15				

## 3-4 أجهزة البحث وأدواته ووسائل جمع المعلومات :-

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية فقد تمّ الاستعانة بالأجهزة والأدوات

والوسائل المساعدة الآتية :-

- 1- المصادر العربية والاجنبية.
  - 2- شبكة الانترنت
  - 3- حاسبة
  - 4- جهاز عرض(داتا شو)
  - 5- ساعة توقيت إلكترونية عدد (2).
  - 6- كرات يد عدد (10).
  - 7- شريط قياس وطباشير .
  - 8- شواخص عدد(2).
  - 9- أهداف وحائط.
  - 10- استمارة استبيان(قياس الذات المهارية) .
  - 11- آراء الخبراء والمختصين (\*) .
  - 12- المقابلات الشخصية.
  - 13- فريق العمل المساعد (\*\*)
- 3-5 مقياس الذات المهارية:-

تبنت الباحثه مقياس الذات المهارية في كرة اليد الذي اعده ( أحمد مؤيد العنزى, 2011 ) لقياس الذات المهارية في كرة اليد لدى لاعبي المنتخبات( ملحق 3١ ) وقامت بتكليفه إذ عرضت الباحثة المقياس على مجموعه من الخبراء في التربية الرياضية والتربية وعلم النفس ( ملحق ١ 2-أ ) لاجل تكيف

(\*) ملحق (2)

(\*\*) م.د. خنساء عبد الرزاق عبد/دكتوراه/معهد إعداد المعلمات الصباحي/بعقوبة.

اسيل رضا/بكلوريوس تربية رياضية/مدرسة في متوسطة ام البنين للبنات

رفاه عبد المجيد/بكلوريوس علم نفس/مرشدة تربوية في متوسطة ام البنين للبنات.



المقياس على المرحلة المتوسطة وفي ضوء اراء الخبراء والمناقشات التي اجريت معهم حصلت نسبة اتفاق ( 80 % ) على استخدام المقياس على المرحلة المتوسطة , مع اجراء تعديلات لغويه لعدد من فقرات المقياس ( ملحق ٤١ )  
و قد تبنت الباحثة مقياس (أحمد مؤيد العنزي, 2011) للذات المهارية للأسباب التالية :-

1-ان هذا المقياس يعد المقياس الوحيد الذي يقيس الذات المهارية في كرة اليد في العراق على حد علم الباحثه 0

2-يعد من المقاييس الحديثه اذ اعد عام 2011.

3-5-1 مواصفات مقياس الذات المهارية

يتكون مقياس (أحمد مؤيد العنزي, 2011) للذات المهارية (1) من ( 22 ) فقرة , منها ( 11 ) فقرة ايجابية , ( 11 ) سلبية 0 يجاب عليها بأختيار أحد البدائل الخمس الموجودة امام كل فقره وهي ( دائماً , غالباً , احياناً , نادراً , ابدأ ) 0 وتحسب الدرجة عن كل فقرة من فقرات المقياس , لذلك فإن اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي ( 110 ) درجة واقل درجة هي ( 22 ) درجة 0 هذا وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس ( 66 ) درجة 0 وعدّ الوسط الفرضي نقطة القطع عند موازنة الوسط التطبيقي مع الوسط الفرضي للحكم على إختيار عينة البحث في البرنامج.

2-تم استخراج صدق الاداة بالاعتماد على انواع عدة من الصدق وهي ( صدق المحتوى وصدق البناء ) 0

3-مفتاح التصحيح يعتمد على كون الفقرة ايجابية او سلبية , فلقد اعطيت الدرجة ( 5 ) للبديل دائماً , و( 4 ) للبديل غالباً و ( 3 ) للبديل احياناً و( 2 ) للبديل نادراً و ( 1 ) للبديل ابدأ في كون الفقره ايجابيه , اما اذا كانت الفقره سلبيه فتعطى الدرجة العكس 0

(1) احمد مؤيد حسين علي العنزي؛ بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق. مجلة علوم التربية، ع4، م4، الأكااديمية العراقية الرياضية، 2011، ص25-48.

- 4- استخراج القوه التمييزية للمقياس بإستخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين .
- 5- ثبات المقياس :- استخراج ثبات المقياس بأسلوب معامل الاتساق الداخلي بطريقة التجزئة النصفية وقد كان مقدار الثبات ( 0.89 ) .
- 3-5-2 اجراءات الباحثه في تكييف مقياس الذات المهارية :-
- لتحقيق هذه الاجراءات قامت الباحثة بالخطوات الاتية:-

### 1-صلاحية الفقرات

للتأكد من صلاحية فقرات مقياس الذات المهارية وملائمتها لطالبات المرحلة المتوسطة . عرضت الباحثة فقراته على مجموعه من الخبراء في التربية الرياضية والتربية وعلم النفس ( ملحق 21-أ) إذ طلبت منهم إبداء آرائهم ومقترحاتهم في صلاحية فقرات المقياس وملائمته لمستوى عينة البحث وكذلك اخذ آرائهم حول بدائل الإجابة، واعتمدت الباحثة نسبة قدرها (80%) فأكثر من الخبراء لقبول الفقرة وعدها صالحة، وفي ضوء آراء الخبراء تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس لحصولها على نسبة اتفاق (80%) فأكثر من الخبراء، والجدول (8) يوضح ذلك:

### الجدول (8)

آراء الخبراء والمحكمين في مدى صلاحية وملائمة فقرات مقياس الذات المهارية على عينة البحث

مدى صلاحية الفقرة	النسبة المئوية	عدد المحكمين الموافقين	عدد الفقرات	أرقام الفقرات
صالحة	100%	10	10	22-20-19-17--10-16-9-5-4-1
صالحة	90%	9	10	6-21-18-15-14-13-11-7-3-2
صالحة	80%	8	2	12-8

### التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2012/12/17 على عينة مؤلفة من (50) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة ، إذ تم فيها اختبار (مقياس الذات المهارية)، وكان الهدف منها هو الكشف عن :

- 1- مدى وضوح الفقرات.
- 2- معوقات العمل التي تواجه الباحثة.
- 3- حساب الوقت المستغرق للإجابة على مقياس الذات المهارية وقد إستغرق (15-20) دقيقة.
- 4- مدى تحقيق الأهداف المرجوة.

### التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الذات المهارية:

تحليل الفقرات هو عملية فحص استجابات الأفراد من كل فقرة من فقرات الأداة (1) ويهدف التحليل الإحصائي الى أعداد فقرات تتمتع بخصائص سايكومترية مناسبة وبالتالي فإنها تتمتع بخصائص قياسية جيدة ، لذا يجب التأكد من الخصائص القياسية للفقرات وإبقاء الجيد منها وتعديل الفقرات غير المناسبة أو استبعادها(2).  
أ. قامت الباحثة بتطبيق الأداة على عينة مؤلفة من (200) طالبة من مجتمع البحث ، اختيرت بالأسلوب العشوائي المتساوي وبنسبة(20%) من مجتمع البحث إذ تم إختيارهن من مدارسهن ، والجدول (9) يوضح ذلك.

(1) عبد الجليل الزويبي ، وآخرون ؛ مصدر سابق ، ص30.

(2) Ghiselli , etal Measurment Theory for Behavioral Sciences , W.H. free man & company , san Francisco , . 1981,p421. [www.ivsl.org](http://www.ivsl.org).

### الجدول (9)

توزيع عينة التحليل الإحصائي على وفق المدارس والمرحلة المتوسطة

ت	اسم المدرسة	المجموع
1	ثانوية العدنانية للبنات	20
2	متوسطة أم سلمة للبنات	40
3	متوسطة ام البنين للبنات	40
4	ثانوية الحرية للبنات	20
5	ثانوية الامال للبنات	15
6	متوسطة المغفرة للبنات	20
7	ثانوية المسرة للبنات	15
8	ثانوية الجهراء للبنات	15
9	ثانوية أمانة بنت وهب للبنات	15
	المجموع	200

ب. قامت الباحثة بتصحيح كل استمارة وإعطاء كل فقرة درجة بحسب نوعها (سليبي/ايجابي) وجمع درجات الفقرات بإعطائها درجة كلية لكل استمارة.  
 ج. ترتيب الاستمارات إل(200) تنازليا من أعلى درجة إلى اقل درجة.  
 د . سحب (27%) من المجموعة العليا و(27%) من المجموعة الدنيا وقد بلغت الاستمارات في كل مجموعة (54) استمارة.  
 إن التحليل الإحصائي للدرجات التي يتم الحصول عليها من خلال استجابات عينة من الأفراد تكشف عن دقة الفقرات في القياس التي وضعت من اجله (1) ويمكن التحقيق من ذلك على النحو الآتي:

(1)Ebel,R.L: Essential of Education Measurement , US.A ,New York . 1972,p401

القوة التمييزية للفقرات : ويقصد بالقوة التمييزية للفقرات مدى قدرتها على التمييز بين ذوي المستويات العليا والدنيا بالنسبة للصفة التي تقيسها الأداة<sup>(1)</sup>.  
تكمُن أهمية تمييز الفقرة في كونها تشير إلى درجة فعالية تلك الفقرة في التمييز بين الأفراد الذين يختلفون في الجانب الذي يراد قياسه<sup>(2)</sup> .

#### أسلوب المجموعتين المتطرفتين:-

يتم في هذا الأسلوب اختيار مجموعتين متطرفتين من الأفراد وبناء " على الدرجة الكلية التي حصلوا عليها في الأداة ، وقد جرى التحقق من ذلك باستعمال الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا ونسبة (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا من حجم العينة، (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، حيث إن هذه النسبة تعطي اكبر حجم وأقصى تمايز ممكن<sup>(3)</sup>.  
وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة من فقرات الأداة بوصف إن القيمة التائية المحسوبة تمثل القدرة التمييزية للفقرة<sup>(4)</sup> ، و يتبين بان جميع الفقرات ذات تمييز مقبول عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (106) وقيمة تائية جدولية (1.96) والجدول (10) يوضح ذلك .

(1) مصطفى محمد الإمام؛ التقويم والقياس ، دار الحكمة للطباعة ، جامعة بغداد

، 1990، ص140 .

(2) Anastasi, A.؛ Psychological Testing. New York the Macmillan, 1976,p20.

(3) Kelly, J.A؛ Social Skills Training ,A practical Guide for Intervention ,New York, 1982,p468-471.

(4) Edwards , L . ؛Applid Analysis of variance in Behavioral science ,  
Marcel Dekker ,New Yor , 1993, p153-154.

الجدول (10) القوة التمييزية لفقرات مقياس الذات المهارية

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التانية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	5.049	0.870	2.012	1.097	2,568	1
دالة	7.364	1.160	2.722	0.174	3,519	2
دالة	2.935	0.985	1.796	1.165	2,148	3
دالة	3.667	1.048	1.982	1.190	2,438	4
دالة	6.734	1.176	2.309	1.031	3,136	5
دالة	3.655	1.174	2.037	1.257	2,531	6
دالة	4.221	1.012	3.031	0.850	3,469	7
دالة	3.312	0.803	3.630	0.410	3,864	8
دالة	9.207	1.101	2.407	0.905	3,438	9
دالة	2.939	1.014	2.241	1.101	2,586	10
دالة	6.564	1.232	2.303	1.101	3,154	11
دالة	5.483	1.110	3.068	0.712	3,636	12
دالة	6.436	1.094	2.395	1.011	3,148	13
دالة	10.875	0.872	1.525	1.079	2,710	14
دالة	9.294	1.139	1.982	1.108	3,142	15
دالة	2.451	0.613	3.722	0.410	3,864	16
دالة	3.312	0.782	3.525	0.618	3,784	17
دالة	7.903	0.825	1.426	1.254	2,358	18
دالة	7.058	1.134	1.926	1.195	2,840	19
دالة	7.666	0.939	3.012	0.605	3,685	20
دالة	5.472	1.173	2.759	0.969	3,414	21
دالة	3.866	1.147	2.432	1.094	2,914	22

ب- صدق الفقرات (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس):-

أن الفقرات التي يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً تبقى، إذ تحقق لها قوة تمييزية عالية، أما الفقرة التي يكون معامل ارتباطها بالدرجة غير ذي دلالة إحصائية فإن الفقرة تحذف لأنها في الحالة لا تقيس الظاهرة التي يقيسها المقياس بأكمله<sup>(1)</sup>، وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس لـ(200) استمارة، وقد إستخرجت الباحثة الإختبار التائي لدلالة معامل الإرتباط عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية(106) فكانت النتائج كما في الجدول (11)

- (1) Stanley , Julian G. and knneth D. Hopkins ؛Educational and psychological Measurement and Evaluation 4<sup>th</sup> ed prentice-Hall International, Inc, 1972,p11.

### الجدول(11)

#### معاملات إرتباط الفقرات و القيمة التائية المحسوبة

الدالة	القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	الدالة	القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
دالة	13.056	0.471	12	دالة	5.096	0.204	1
دالة	7.634	0.298	13	دالة	7.494	0.293	2
دالة	7.022	0.276	14	دالة	2.483	0.101	3
دالة	6.421	0.254	15	دالة	3.206	0.130	4
دالة	13.635	0.478	16	دالة	3.457	0.140	5
دالة	3.231	0.131	17	دالة	8.317	0.322	6
دالة	3.584	0.145	18	دالة	4.835	0.194	7
دالة	8.116	0.315	19	دالة	5.226	0.209	8
دالة	13.856	0.493	20	دالة	3.33	0.135	9
دالة	11.880	0.437	21	دالة	9.078	0.348	10
دالة	8.231	0.319	22	دالة	3.407	0.138	11

**2- الصدق:** - اعتمدت الباحثة لأستخراج صدق المقياس بـ ( الصدق الظاهري) والذي يشير الى الدرجة التي يظهر فيها المقياس انه يقيس ما وضع لاجله<sup>(1)</sup>, وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت الباحثة فقراته على مجموعه من الخبراء في التربية الرياضية والتربية وعلم النفس ( ملحق 2أ- 0

**2- الثبات:** -يراد بثبات المقياس هو مدى الدقة والاتساق في أداء الافراد والاستقرار في نتائجة والمقياس الثابت يعطي نفس النتائج إذا تم تطبيقه على الافراد أنفسهم مرة ثانية<sup>(2)</sup>, كما ان الثبات يعني ان الاختيار موثوق به ويعتمد عليه<sup>(3)</sup>.

وقامت الباحثة بإستخراج ثبات المقياس بطريقة:-

**طريقه الإختبار وإعادة الإختبار:-**

يرى فيركسون ان استخراج معامل الثبات بهذه الطريقة هو بإعادة تطبيق

المقياس مرتين في زمنين مختلفين وعلى نفس المجموعة من الافراد<sup>(4)</sup> 0

(1)Fonagy ,P. & Higgitt , Personality Theory and clinical practice , Methuen,London, 1984,p21.

(2) Barron,A:Psychology.Halt-Saunders,International edition,Japan. 1981,p418.

## منهج البحث واجراءاته الميدانية

(3) زكريا محمود الظاهر وآخرون ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية : مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع, عمان , الاردن , 1999, ص140.

(4) جورج فيركسون ؛ التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس : ترجمة هناء محسن العكيلي , دار الحكمة , بغداد , العراق , 1999, ص 527 0

إذ قامت الباحثة بتطبيق المقياس على أفراد عينه مكونه من ( 50 ) طالبة وتم أعادت تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور إسبوعين من التطبيق الاول للمقياس , وبعد ذلك حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات في التطبيق الاول ودرجاتهن في التطبيق الثاني وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة ( 0.82 ) 0

### 3-6 الاختبارات المستخدمة في البحث :-

يعد اختيار الاختبارات من الخطوات المهمة في البحوث العلمية وذلك لقياس المتغيرات التي تتعلق بالبحث فالاختبار " هو مجموعة من التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على قدراته أو استعداداته أو كفايته"<sup>(1)</sup> نتيجة لإطلاع الباحثة لأغلب المصادر العلمية المتوافرة التي تتعلق بدراستها فقد تم اختيار عدد من الاختبارات المقننة ملحق (5) وهي (الطبطة - المناولة من مستوى الرأس - التصويب من فوق الكتف) تم تبنيها من دراسة (أحمد مهدي صالح, 2004)<sup>(2)</sup>.

وذلك لملائمتها لعينة البحث وهي طالبات المرحلة المتوسطة.

### 3-7 البرنامج الإرشادي :-

قامت الباحثة بمجموعة خطوات في بناء البرنامج الإرشادي :-

1-تطبيق مقياس الذات مهارية على عينة من طالبات المرحلة المتوسطة لاجل اعداد البرنامج الإرشادي , وفي ضوء النتائج تم تحديد المشكلات ودرجة حدتها إذ عدت الفقرة الحائزة على أقل من (3 درجات) مشكلة, وفي ضوء ذلك يمكن تحديد الحاجات في البرنامج 0

(1) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية: القاهرة , دار الفكر العربي , 1995, ص 213.



(2) احمد مهدي صالح العبيدي؛ منهج تعليمي مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وعلاقته بموقع

الضبط لطلاب الصف الأول المتوسط:رسالة ماجستير غير منشورة.كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى،2004.

2- استخدام النموذج ( Borders & Sandra ) إذ يرى أن الخطوات المتعاقبة في

التخطيط للبرامج الإرشادية تستند إلى ما يأتي:-

أ-تقرير وتحديد حاجات الطلبة .

ب- كتابة وإعداد أهداف البرنامج وغاياته.

ج- تحديد الأولويات.

د- اختبار نشاطات البرنامج وتنفيذها.

هـ- تقويم وتقدير مدى كفاءة البرنامج<sup>(1)</sup>.

3- عرض البرنامج على عدد من الخبراء والمتخصصين في ميداني التربية

الرياضية والإرشاد التربوي (الملحق 1 2-ب) للتأكد من مدى مناسبة الأهداف

والأنشطة والوسائل المستخدمة والزمن الذي تحتاجه لتحقيق أهداف البرنامج وأي

تعديلات مقترحه.

أ-تقرير وتحديد حاجات الطالبات:- كانت الخطوة الأولى التي قامت بها

الباحثة هي الوقوف عند حاجات الطالبات في المرحلة المتوسطة فيما يتعلق

بمفهوم الذات المهارية وقد تحقق ذلك من خلال تطبيق مقياس الذات المهارية

على عينة مكونة من (200) طالبه من المرحلة المتوسطة وتم حساب الوسط

الوسط المرجح\* و الاوزان المئوية للفقرات\*,والجدول ( 12 ) يوضح ذلك

(3) Borders. I.D & Sandra ,M ,D:Comprehensive School counseling

programs . Areview for Policy Markers and Derlopment,1992 ,vol ( 70 ) ,p( 4 ) .

\* معادلة الوسط المرجح : لبيان المتحقق وغير المتحقق من الفقرات , وفق القانون الاتي :

$$1 \times 3 + 2 \times 2 + 3 \times 1$$

الوسط المرجح = —

## منهج البحث واجراءاته الميدانية

حيث تمثل :- 1 تكرار الاستجابة الاولى . / 2 تكرار الاستجابة الثانية .  
ت3 : تكرار الاستجابة الثالثة .

\*.الوزن المنوي: الوزن المنوي =  $100 \times$  الوسط المرجح  
الدرجة القصوى

### جدول ( 12 )

الوسط المرجح والوزن المنوي وتقديرات مستوى الذات المهارية على كل فقره من فقرات  
المقياس وترتيبها تنازليا

الوزن المنوي	الوسط المرجح	الفقرات	رتبتها	رقم ألفقره
60.8	2.92	بإمكاني التغلب على مدافعتين اثنتين واختراقهما والقيام بالتهديف.	1	5
60.6	2.90	لا استطيع التهديف من الزوايا بسهولة	2	9
60.4	2.88	لا أجد استعمال مناولة الدفع مع الزميلات بسهولة	22	18
60	2.85	تتميز تمريراتي خلال المباراة بالدقة المتناهية للزميلات.	4	12
59	2.83	يمكنني اجتياز أكثر من لاعبة من الفريق الخصم في أثناء عملية الطبطبة بالكرة	13	4
57.4	2.82	يصعب علي الاحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المباراة.	6	10
56	2.80	إذا أصبحت في موقف محرج خلال المباراة فبإمكاني التصرف الصحيح والسليم.	7	19
54	2.70	أستطيع أداء المناولات الطويلة بسهولة	8	1
50.8	2.54	بإمكاني التهديف بأكثر من نوع من أنواع التهديف	9	8
49	2.45	يصعب علي مناولة الكرة إلى اللاعبة الأمامية والمتقدمة في الهجوم السريع.	10	20
48.4	2.15	لا أجد اللعب سوى في مركز واحد فقط	11	11
69	3.30	يمكنني الاختراق والدخول في منطقة اللاعبة المدافعة الأضعف في الفريق الخصم	12	3
68.8	3.46	أخشى من تأدية التصويب من السقوط أو الطيران خوفاً من الإصابة.	5	16
68	3.45	أتردد عند الخروج للدفاع ضد لاعبة مهاجمة اشعر بأنه	14	6

## منهج البحث واجراءاته الميدانية

		أفضل مني بدنياً ومهارياً.		
68.4	3.42	بإمكاني التغطية الصحيحة للزميلة القريبة في الدفاع.	15	2
68,2	3.40	أخاف في ان أتسبب في تسجيل هدف ضد فريقي نتيجة لسوء دفاعي	16	7
67.6	3.38	من الصعب علي الدفاع لاعبه للاعبه في المباراة	17	13
67	3.35	بإمكاني التحرك بسهولة وسرعة لبدء هجوم ضد الفريق الخصم	18	14
66.6	3.33	أجيد الدفاع في منطقة الارتكاز بصورة جيدة	19	21
66.6	3.33	أخاف ان تمارس الفرق الأخرى الدفاع لاعبه للاعبه ضدي في المباراة	20	15
66.1	3.30	أتردد عند اختياري لتنفيذ ضربة جزاء لصالح فريقي	21	22
66	3.31	يمكنني أن امسك الكرة بيد واحدة بكل سهولة.	3	17

### 3-7-1 اهداف البرنامج الارشادي :-

تم صياغة الهدف العام للبرنامج الارشادي وهو تنمية الذات المهارية لدى طالبات المرحلة المتوسطة , وحددت الاهداف الفرعية الاخرى وفق الحاجات التي شخست 0

### 3-7-2 تحديد الاولويات :-

رتبت الدرجات التي تم الحصول عليها من الفقرات في المقياس والتي لم تحتاز الوسط المرجح (3) وبذلك تم تحديد(11) فقرة تعبر عن حاجات الطالبات بحسب أهميتها وأولويتها موزعة إلى (6) فقرات سلبية و(5) فقرة ايجابية والجدول (13) يوضح ذلك .

#### الجدول (13)

الحاجات التي شخست على مقياس الذات المهارية وقد رتبت ترتيبا تنازليا حسب أوساطها المرجحة وأوزانها المنوية

ت	ألفقره	الوسط المرجح	الوزن المنوي
1	بإمكاني التغلب على مدافعتين اثنتين واختراقهما والقيام بالتهديف.	2.92	60.8
2	لا استطيع التهديف من الزوايا بسهولة	2.90	60.6

## منهج البحث واجراءاته الميدانية

60.4	2.88	لا أجد استعمال مناولة الدفع مع الزميلات بسهولة	3
60	2.85	يمكنني اجتياز أكثر من لاعبة من الفريق الخصم في أثناء عملية الطبطبة بالكرة.	4
59	2.83	تتميز تمريراتي خلال المباراة بالدقة المتناهية للزميلات	5
57.4	2.82	يصعب علي الاحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المباراة.	6
56	2.80	إذا أصبحت في موقف محرج خلال المباراة بإمكانني التصرف الصحيح والسليم.	7
54	2.70	أستطيع أداء المناولات الطويلة بسهولة	8
50.8	2.54	بإمكاني التهديف بأكثر من نوع من أنواع التهديف	9
49	2.45	يصعب علي مناولة الكرة إلى اللاعبة الأمامية والمتقدمة في الهجوم السريع.	10
48.4	2.15	لا أجد اللعب سوى في مركز واحد فقط	11

### 3-7-3 اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها:-

طبقت الباحثة الإرشاد الجمعي باستخدام اسلوب النمذجة ل (بانديورا) واستطاعت الباحثة إن تحقق (14) جلسة إرشادية جمعية استغرقت كل منها (40) دقيقة. عدا الجلسة الأولى والجلسة الأخيرة فقد استغرقت كل جلسة (45) دقيقة. استعمل في هذا البرنامج عدد من النشاطات هي:-

1- عرض مقاطع متلفزة مع البرامج المحوسبة التي ترتبط بمواضيع الجلسات

الإرشادية منها :- (مقطع من مباراة لكرة اليد-الثقة بالنفس-حل المشكلات)

2-النمذجة\_: وشملت تقديم أنموذج حي من الطالبات يتفق مع محتوى جلسات

البرنامج التعزيز الاجتماعي. مثل: ( أحسنت, بارك الله فيك)

3- التغذية الراجعة وقد استعملت الباحثة التغذية الراجعة مع الطالبات.

4- تقويم البرنامج :- سيقوم البرنامج الإرشادي من خلال :-

1- التقويم التمهيدي : ويتلخص بالإجراءات التي قامت بها الباحثة قبل البدء

بتنفيذ البرنامج و المتمثلة في صدق البرنامج وتكافؤ العينة وتحديد الحاجات

2- التقويم البنائي :- ويتلخص بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة للمسترشدات ومتابعة التدريبات في بداية كل جلسة .

3-التقويم النهائي :- ويحصل ذلك من خلال القياس ألبعدي لمقياس الذات المهنية لإفراد المجموعة التجريبية لتحديد مستوى التغير الحاصل في السمة المقاسة

3-7-4 الصدق الظاهري للبرنامج:- يشير أيل (Ebel) إلى إن أفضل وسيلة لاستخدام الصدق الظاهري هو قيام عدد من الخبراء المختصين بتقدير مدى تمثل فقرات المقياس للسمة المراد قياسها<sup>(1)</sup>.

عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في الإرشاد التربوي (الملحق 2ب) لمعرفة مدى مناسبة الأنشطة والفعاليات المستخدمة لتحقيق الأهداف وقد حصل البرنامج على نسبة عالية من الاتفاق بلغت (90%) فأكثر وأخذت الباحثة بالملاحظات والتعديلات التي قدمها الخبراء من اجل الوصول إلى المستوى المطلوب للبرنامج .

3-7-5 الفنيات المستخدمة في البرنامج: استعملت الباحثة الفنيات الآتية :-

1- طرائق الاتصال في الجلسات:- تتضمن توضيح الطرق التي يحصل فيها الاتصال والتفاعل بالآخرين والتي تتضمن (المبادرة بالتحية وتقديم عبارات المديح والثناء والابتسامه وهز الرأس والاتصال بالعيون) كما تتضمن مهارات الاتصال تعلم أفراد المجموعة التجريبية مهارات التحدث وإثارة اهتمام الآخرين<sup>(2)</sup>.

(1)Ebel,R.L: Essential of Education Measurement , US.A ,New York . 1972,p79

(2) شيفر وميلمان ؛ مشكلات اطفال المراهقين واساليب المساعدة فيها : ترجمة نسيمه داود ونزيه حمدي , مطبوعات الجامعة الاردنيه , الاردن , 1996, ص207 0

2- **النمذجة** :- هي العملية التي ينتج من خلالها سلوك تم تعلمه من خلال ملاحظة الفرد لسلوك أفراد آخرين<sup>(1)</sup>, بمعنى إن الإرشاد عن طريق النمذجة يحصل بعرض المهارات الجيدة إمام أفراد المجموعة وتعليمهم كيفية القيام بتأديتها<sup>(2)</sup>. واستعملت الباحثة نماذج صورية كالبرامج المحوسبة , كما استعملت النماذج الحية من خلال الحوار بين أفراد المجموعة بعد ملاحظة السلوكيات التي تعرض عليهم.

**التعزيز الاجتماعي** :- هو التشجيع اللفظي المعنوي مثل الثناء على سلوك الفرد ومدحه بكلمات مثل (أحسنت , وبارك الله فيك , وعظيم) أو الربت على كتف الفرد , أو هز الرأس كعلامة للقبول والموافقة , أو إن يذكر اسم الفرد

4- **التغذية الراجعة** :- هي تعبير لفظي مباشر تمنح لمجموعة بعد إتمام عمل أو قول معين وتكون على نوعين هما (الايجابية والتصحيحية) فالتغذية الراجعة الايجابية تهدف إلى تعزيز الاستجابة الصحيحة فضلا عن تقديم التشجيع للأفراد حتى يستمروا عليها<sup>(3)</sup>, اما التغذية الراجعة التصحيحية تهدف إلى تعديل الاستجابة الخاطئة مع إضافة مقترحات لأجل الحصول على الاستجابة الصحيحة والاستمرار عليها<sup>(4)</sup>, وقد استعملت الباحثة التغذية الراجعة بنوعها على نحو مباشر للحصول على استجابات مرغوب فيها.

(1) قاسم حسين صالح؛ الشخصية بين التنظير والقياس: مطبعة التعليم العالي جامعة بغداد , العراق , 1988, ص155.

(2) جمال الخطيب؛ تعديل السلوك الانساني: ط3 مكتبة الفلاح , عمان , الاردن , 1995, ص172.

(3) صالح محمد علي ابو جادوا ؛ علم النفس التربوي: ط3 , دار المسيره للنشر والتوزيع والطباعة, عمان , الاردن , 2003, ص208.

(4) Kelly,J.A;Social Skills Traning ,Apractical Guide for Intervention ,New York,1982,p141.

وينادي به , كل هذه المعززات الاجتماعية هي فعالة في تأثيرها على السلوك , إذ يرى ( باندورا ) إن التعزيز يؤدي إلى تدعيم الاستجابة المرغوبة<sup>(1)</sup> , وقد استعملت الباحثة أسلوب التشجيع والمدح والثناء بشكل مباشر حين قيام الطالبة بالأشياء المطلوبة منها وبشكل صحيح.

**5-التدريب البيئي:-** يقصد به الجانب التطبيقي الذي يعطي فرصة لإفراد المجموعة لأجل تطبيق المهارات التي تدربوا عليها في الجلسات التدريبية في المواقف الحياتية الواقعية<sup>(2)</sup> . والتدريب البيئي يمكن تنفيذ نشاطاته داخل الجلسة أو خارجها على إن تتابع كل النتائج تدريجيا<sup>(3)</sup> . وقد قامت الباحثة بتكليف أفراد المجموعة التجريبية بنشاطات ينجزونها خارج الجلسة وتقدم الباحثة الشكر والثناء لأفراد المجموعة التجريبية الذين أنجزوا التدريب في الجلسة اللاحقة.

### 3-7-6 التجربة الرئيسية

#### 3-7-7 الاختبار القبلي:

قامت الباحثة بتطبيق اختبارات البحث بصيغتها النهائية والتي هي (الطبطة - المناولة من مستوى الرأس - التصويب من فوق الكتف) على عينة البحث الأساسية المكونة من (30) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة وبمعدل (15) طالبة من طالبات متوسطة أم البنين للبنات في المجموعة التجريبية و(15) طالبة من طالبات متوسطة أم سلمة للبنات في المجموعة الضابطة, إذ قامت الباحثة بتسجيل نتائج الطالبات في تلك المهارات لأجل مقارنتها مع نتائج الإختبار البعدي في تلك المهارات لاجل التعرف على أثر البرنامج في تنمية تلك المهارات.

(1) Eister ,R.& Fredracson ,L: Perfecting Social Skills ,AGuide to Inter Personal behavior development ,New York,1980,p160.

(2) Black , S :Short – Term Counseling : Ahumanistic Approach for the helping professions , California puplishing compang,1983,p136.

(3) Corey , G: **Practice of Group Counseling** , 3rd Edition California Books ,  
Company Passific , Gove,1990,p466

### 3-7-8 تطبيق البرنامج الإرشادي

بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي وإعداد أدواته والفنيات المعتمدة فيه(ملحق4),قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:-

- 1 - اختيرت (30) طالبة بصورة عمدية ممن حصلت على اقل درجات على مقياس الذات المهارية وقد تم توزيعهن بصورة عشوائية وبالتساوي إلى مجموعتين هما:- ((المجموعة التجريبية وعددها (15) طالبة)) و((المجموعة الضابطة وعددها (15) طالبة)). التقت الباحثة بطالبات المجموعة التجريبية للتعرف عليهن وتعريفهن بطبيعة العمل الإرشادي وأخلاقياته كما بلغن عن مكان وزمان الجلسات الإرشادية .
- 2- حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية :- (14) جلسة بواقع جلستين اسبوعياً , وقد طلبت الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية الحفاظ على سرية ما يدور خلال الجلسات الإرشادية .
- 3- حدد مكان الجلسات الإرشادية في ساحة المدرسة وغرفة الرياضة ومختبر الحاسوب بين الساعة (11.30-12.30) من أيام الأحد والأربعاء من كل أسبوع .
- 4- عدت الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الذات المهارية قبل البدء بتطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي .
- 5- حدد يوم الأحد الموافق (2013/2/17) موعداً للجلسة الأولى.
- 6- تحديد موعد لتطبيق الاختبار ألبعدي (لمقياس الذات المهارية) الأربعاء الموافق 2013/4/17.
- 7- وضعت الباحثة جدولاً لأيام تطبيق البرنامج كما في الجدول (14).



الجدول (14)  
الجلسات الإرشادية و تواريخها

ت	الجلسة الإرشادية	تاريخ انعقادها	الموضوع
1	الأولى	الأحد 2013/12/17	الافتتاحية
2	الثانية	الأربعاء 2013/2/20	التعريف بلعبة كرة اليد
3	الثالثة	الأحد 2013/2/24	الثقة بالنفس
4	الرابعة	الأربعاء 2013/2/27	تقدير الذات
5	الخامسة	الأحد 2013/3/3	التفكير الإيجابي
6	السادسة	الأربعاء 2013/3/6	توكيد الذات
7	السابعة	الأحد 2013/3/10	الكفاءة الذاتية
8	الثامنة	الأربعاء 2013/3/13	فاعلية الذات
9	التاسعة	الأحد 2013/3/17	ضبط الانفعالات
10	العاشرة	الأربعاء 2013/3/20	حل المشكلات
11	الحادية عشر	الأحد 2013/3/24	اتخاذ القرار
12	الثانية عشر	الأربعاء 2013/3/27	الرضا عن النفس
13	الثالثة عشر	الأحد 2013/3/31	تحمل المسؤولية
14	الرابعة عشر	الأربعاء 2013/4/3	الختامية
15		الأربعاء 2013/4/17	الإختبار البعدي

### 3-7-9 الإختبار البعدي:

تم إجراء الإختبار البعدي بتاريخ 2013/4/14 وبالظروف نفسها الذي تم بها الإختبار القبلي في المهارات المتبناة في البحث (الطبطة - المناولة من مستوى الرأس - التصويب من فوق الكتف) , إذ قامت الباحثة بتسجيل النتائج التي حصلت عليها الطالبات وقامت بمقارنتها مع نتائج الإختبار القبلي.

## 8-3 الوسائل الاحصائية :-

استعملت الدراسة الوسائل الاحصائية الآتية :-

## 1- معامل ارتباط بيرسون :-

استعمل لحساب ثبات اداة القياس بطريقة الإختبار و إعادة الاختبار<sup>(1)</sup>.

2- اختبار كولمكورف – سميرنوف :- إذ استعمل لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات ( تحصيل الام , تحصيل الاب) عند احتساب التكافؤ<sup>(2)</sup>

3- اختبار مان - وتني للعينات متوسطة الحجم :- استعمل لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند تطبيق البرنامج الارشادي وفي الاختبار القبلي عند احتساب التكافؤ بين المجموعتين<sup>(3)</sup>.

4- اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين :- استعمل لمعرفة دلالة النتائج بين المجموعات المترابطة<sup>(4)</sup>.

5- النسبة المئوية :-

استعملت لمعرفة مدى اتفاق الخبراء في صدق المقياس وكذلك صلاحية البرنامج الارشادي<sup>(5)</sup>

## 6- الوسط المرجح :-

أستعمل لاستخراج الاوساط المرجحة لفقرات مقياس الذات المهارية في البرنامج الارشادي.

## 7- الوزن المنوي :-

أستعمل لاستخراج الاوزان المنوية لفقرات مقياس الذات المهارية في البرنامج الارشادي<sup>(6)</sup>.

(1) جورج فيركسون ؛ التحليل الاحصائي في الترييه وعلم النفس : ترجمة هناء محسن العكيلي , دار الحكمة بغداد , العراق , 1999, ص145 0

(2) عبد الجبار توفيق ؛ التحليل الاحصائي في البحوث التربويه والنفسيه والاجتماعيه - الطرق اللامعلميه : ط2 , مؤسسة الكويت للتقدم العلمي , الكويت , 1985, ص14.

(3) احمد عوده وخلييل الخليلي ؛ الإحصاء للباحث في الترييه والعلوم الانسانيه : ط2 دار الفكر للنشر والتوزيع, عمان , الاردن , 2000, ص245.

(4) المصدر السابق, ص438.

(5) المصدر السابق, ص47.

(6) Youch .A Willbut the Beginning, Newyork, Holt , 1965, p326. [www.ivsl.org](http://www.ivsl.org).

## عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

### الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

#### 4- عرض النتائج

##### 1-4 عرض النتائج وتحليلها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، على وفق الأهداف المحددة ، وتفسير النتائج وعلى النحو الآتي :

**1-1-4 الهدف الأول:** تحقيقاً للهدف الأول الذي يهدف إلى التعرف على درجة الذات المهنية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، تم حساب الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث لطالبات المرحلة الإعدادية وقد بلغ (62,653) وانحراف معياري (17,190) وهو أقل من الوسط الفرضي البالغ (66) .

وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لم تظهر النتائج توافر فروق ذات دلالة إحصائية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (0,156) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية ( 1,645 ) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية ( 199 ) . والجدول (15) يوضح ذلك .

#### جدول (15)

الاختبار التائي في الذات المهنية لإفراد عينة البحث

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي للذات المهنية	عدد أفراد العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0,05	1,645	0,156	199	66	17,190	62,635	200

## عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

ويتبين من النتائج الموضحة في جدول (15) ، إنخفاض مستوى الذات المهارية لدى أفراد عينة البحث .

وتعزو الباحثة سبب ذلك الى إفتقار المدارس المتوسطة الى البرامج الارشادية التي تعمل على تنمية الذات المهارية في كرة اليد , إذ إن أن فكرة الفرد عن نفسه وإحساسه بالطريقة التي يدركه بها الآخرون يؤثران على أدائه وعلى علاقته بالآخرين واستجابته لهم ، ويحددان شخصيته وروحه التنافسية وإنجازاته وفشله , ويؤثران على مستوى طموحه كما يؤثر مفهوم الذات على مستوى الأداء الرياضي فالأنشطة الرياضية تقدم فرصاً كبيرة لتنمية مفهوم الفرد عن نفسه من خلال ممارسة الإحساس والشعور بالنجاح في التغلب على المهارات الحركية ، كما أن الخبرة الرياضية الناجحة تعمل على تدعيم مفهوم الذات الإيجابي لديه<sup>(1)</sup>.

**4-1-2 الهدف الثاني: التعرف على تأثير البرنامج الارشادي في تنمية الذات المهارية لدى طالبات المرحلة المتوسطة , وللتحقق من ذلك طبقت الباحثة اختبار ( مان وتني ) لعينات متوسطة الحجم والجدول (16) يوضح ذلك :-**

### الجدول ( 16 )

**أثر البرنامج الارشادي على درجات افراد المجموعتين التجريبيه والمجموعة الضابطة على مقياس الذات المهارية في الاختبار البعدي ورتبهما وقيمة ( U ) المحسوبة و الجدولية**

المجموعه	العدد	مجموع الرتب	قيمة U المحسوبة	قيمة U الجدوليه	مستوى الدلاله	دلاله الفرق
التجريبيه	15	345	20	40	0.05	داله
الضابطة	15	120				

وليد عبدالمنعم محمد, العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه بجمهورية مصر العربية رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة, جامعة حلوان, 1998م.

## عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

اظهرت النتائج وعند تطبيق اختبار (مان وتي) لعينات متوسطة الحجم توافر فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة ( 0.05 )

اذ بلغت القيمة المحسوبة ( 20 ) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة ( 40 ) وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً وبهذا يبين الاثر الايجابي للبرنامج الارشادي المعد في تنمية الذات المهارية.

وتعزو الباحثة توافر الفروق المعنوية في مستوى الذات المهارية إلى البرنامج الارشادي الذي أسهم في زيادة مستوى الذات المهارية وذلك من خلال الفنيات التي قدمت في جلسات البرنامج الارشادي بجلساته الأربع عشرة لتنمية الذات المهارية بمكوناتها وفقراتها المختلفة ومع ذلك نجد أن هذه الجلسات قد عالجت موضوع مهمّاً وحيويّاً وأساساً لطالبات المرحلة المتوسطة وهو الذات المهارية في كرة اليد إذ ان الجلسات الإرشادية أسهمت على نحو واضح في تعديل هذا المتغير وتنميته لديهن فضلاً عن الألفة والتفاعل الاجتماعي الذي أحدثه البرنامج الإرشادي في المجموعة التجريبية , إذ قدمت جلسات البرنامج الإرشادي على ضوء استعدادات الطالبات وقدراتهن إذ إنها تسعى إلى جعل المسترشد قادرٍ على توجيه ذاته وحياته بنفسه وتحديد أهدافه بالحياة وتحقيق مطالبه في ضوء معايير المجتمع<sup>(1)</sup>.

(1) حمدي شاعر محمود، التوجيه والإرشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين، ط1، دار الأندلس للنشر والتوزيع، السعودية، 1998،

## عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

4-1-3 الهدف الثالث: تحقيقا لهذا الهدف وهو التعرف على العلاقة بين الذات المهارية وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد, قامت الباحثة بتطبيق معامل إرتباط(بيرسون) كما مبين في الجدول الجدول ( 17 ).

### الجدول(17)

يبين قيم معاملات الارتباط بين متغيرات البحث ومعنويتها لأفراد عينة البحث

المتغيرات	الذات المهارية	الطبطة	المناولة	التصويب	المجموع
الذات المهارية	1	0,642	0,860	0,761	4,115
الطبطة	0,642	1	0,789	0,709	2,904
المناولة	0,860	0,689	1	0,746	4,019
التصويب	0,761	0,709	0,746	1	3,879

تشير البيانات الإحصائية في الجدول ( 17 ) إلى إن قيمة معاملات الارتباط جميعها موجبة وهذا يحقق الفرض الثاني ويؤكد وجود علاقة إحصائية ذات دلالة معنوية بين الذات المهارية والمهارات الثلاث في البحث.

وتعزو الباحثة توافر الفروق المعنوية في مستوى الأداء المهاري إلى البرنامج الإرشادي الذي أسهم في زيادة التشويق والإثارة وذلك من خلال الجلسات التي قدمت لعينة البحث التجريبية إذ إن للإرشاد النفسي دوراً كبيراً في مساعدة المسترشد على ان يتخذ لنفسه اهدافا واقعية تتفق مع قدراته وإستعداداته,

## عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

اذ انها تساعده على تفهم نفسه تفهما سليما وذلك بمعاونته على تقييم نفسه ومعرفة قدراته ونواحي الضعف والقوة لديه, ومعاونته على استخدام إمكانياته إلى أقصى حد ممكن, حيث يشير

(جلال, 1984) "ونتيجة للمعلومات والافكار الجديدة التي قدمها المرشد من خلال البرنامج الارشادي والتي ساعدت المسترشد في اعادة تنظيم ادراكه وتفكيره عن طريق التخلص من اسباب المشكلة ليصل الى درجة الاستبصار لذاته وادراكه لقدراته وامكانياته وقبوله لذاته كما هي" (1).

### 4-2 فرضيتا البحث

4-2-1 الفرضية الاولى: توافر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده. وبما ان هذه الفرضية ارادت ان تختبر الفروق بين درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده ولاجل التحقق من هذه الفرضية طبقت الباحثة اختبار ( ولوكوسن) لعينتين مترابطتين وجاءت النتائج كما موضح في الجدول ( 18 ) وعلى النحو الاتي:

(1) جلال سعيد ؛ علم النفس الاجتماعي: ط2, الاسكندرية, دار المعارف, 1984, ص17

## عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

### جدول (18)

درجات المجموعة التجريبية على مقياس الذات المهارية قبل البرنامج وبعده والفرق بينهما والرتب الموجبة والسالبة وقيمة ( W ) المحسوبة والجدولية

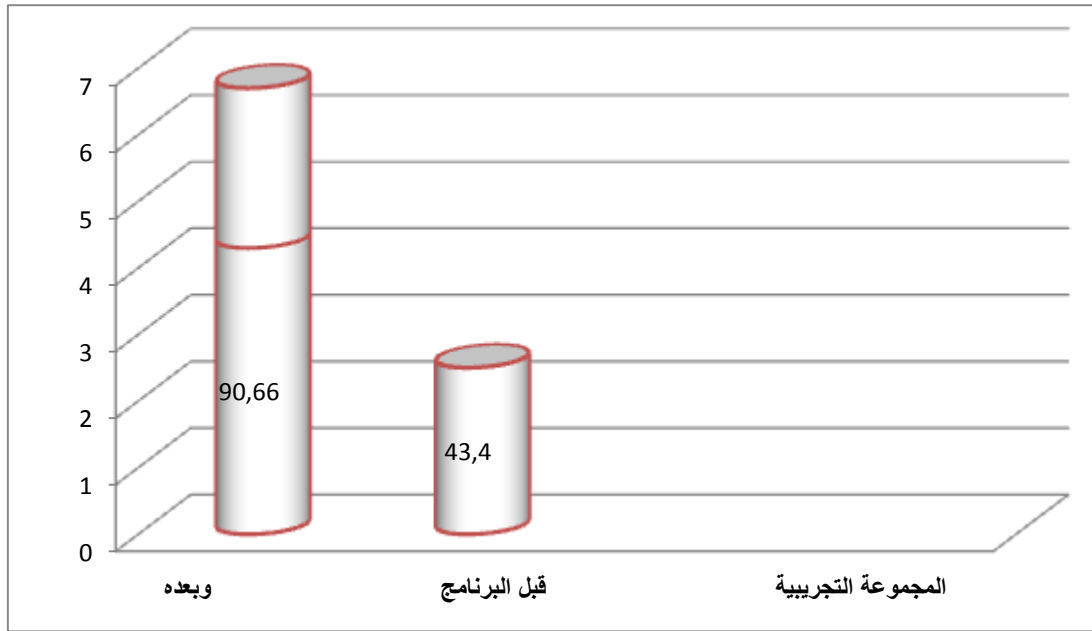
مستوى الدلالة عند	قيمة W		-و	+و	رتب الفروق المطلقة	القيمة المطلقة	الفرق	المجموعه التجريبية (المتوسط الحسابي)	
	الجدولية	المحسوبة						قبل البرنامج	بعد البرنامج
0.05	30	صفر	120	صفر	15	62	62-	90,66	43,4
دالة معنوية									

اظهرت النتائج ان متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي على مقياس الذات المهارية بلغ ( 43,4 ) وبلغ متوسط درجات الاختبار البعدي ( 90,66 ) , وعند تطبيق اختبار ( ولكوكسن ) لعينتين مترابطتين اظهرت النتائج توافر فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي على مقياس الذات المهارية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) اذ بلغت القيمة المحسوبة ( صفر ) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة ( 30 ) مما يدل على توافر فروق دالة احصائية بين درجات التطبيقين .



## عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

وتعزو الباحثة وجود الفروق المعنوية في مستوى الذات المهارية إلى البرنامج الإرشادي الذي أسهم في زيادة مستوى الذات المهارية لدى افراد المجموعة التجريبية وذلك من خلال الفنيات التي قدمت بإسلوب النمذجة في جلسات البرنامج الإرشادي وكذلك التفاعل الايجابي بين افراد المجموعة التجريبية والقائمين على البرنامج والذي يعد عنصراً مهماً وجوهرياً في العملية التربوية ومن الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام .



شكل (1) يوضح رتب المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده

**4-2-2 الفرضية الثانية:** عدم توافر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط درجات المجموعة الضابطة قبل البرنامج وبعده. بما ان هذه الفرضية ارادت ان تختبر الفروق بين درجات المجموعة الضابطة قبل البرنامج وبعده ولاجل التحقق من هذه الفرضية طبقت الباحثة اختبار ( ولوكسن ) لعينتين مترابطتين وجاءت النتائج كما موضح في الجدول ( 19 ) وعلى النحو الاتي:

## عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

### الجدول ( 19 )

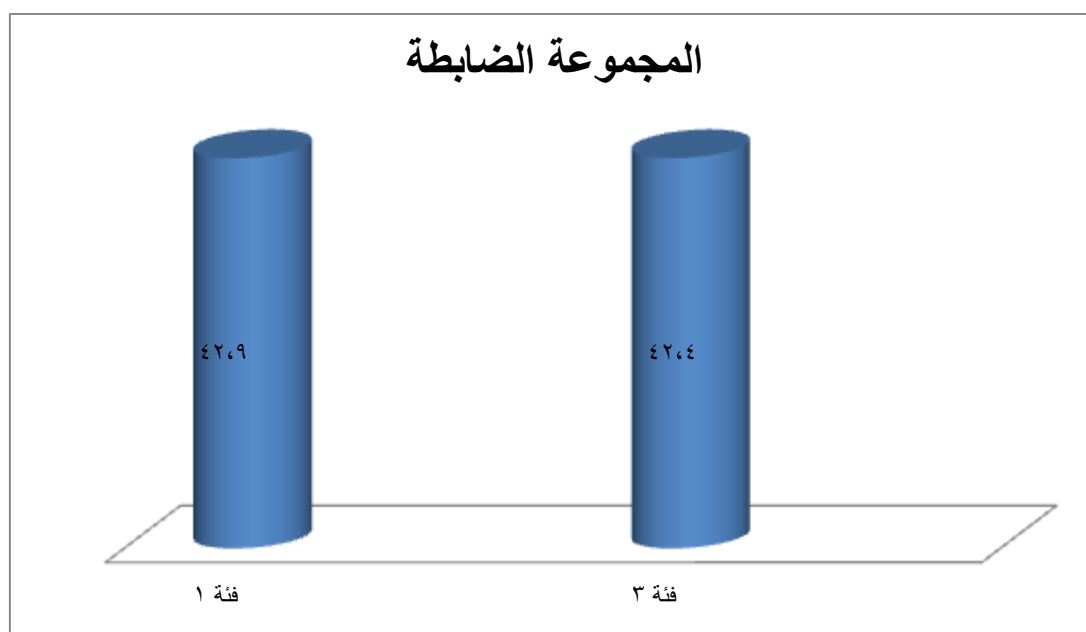
درجات المجموعة الضابطة على مقياس الذات المهارية قبل البرنامج وبعده والفرق بينهما والرتب الموجبة والسالبة وقيمة ( W ) المحسوبة والجدولية

مستوى الدلالة عند	قيمة W		-و	+و	رتب الفروق المطلقة	القيمة المطلقة	الفرق	المجموعة الضابطة (المتوسط الحسابي)	
	الجدول ية	المحسو بة						بعد البرنامج	قبل البرنامج ج
0.05	30	49	71	49	10.5	2	2-	42,9	42,4
غير دالة									

اظهرت النتائج ان متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ ( 42,4 ) ومتوسط الدرجات في الاختبار البعدي بلغ ( 42,9 ) على مقياس الذات المهارية , وعند تطبيق اختبار ( ولوكوسن ) لعينتين مترابطتين اظهرت النتائج بعدم توافر فروق ذات دلالة احصائية بين درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وقد بلغت القيمة المحسوبة ( 49 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 30 ) وبذلك يكون الفرق غير دال احصائياً , وتعزو الباحثة سبب عدم وجود توافر ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الى عدم خضوع هذه المجموعة الى البرنامج الارشادي مثل المجموعة التجريبية, وان نقص خبرة الارشاد والتوجيه ومساعدة الطالبة في تنمية الذات المهارية مما لم يساعدها لبلوغ الحالة المعنوية في الفرق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي, إذ إن الخبير أو المرشد

## عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

النفسي يضيف خبرات ومعارف تساعد المسترشد في تنمية سلوكيات مرغوبة لديه وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (حميد, 2008) والتي توصلت الى عدم توافر فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة الضابطة في البحث<sup>(1)</sup>.



الشكل (2) يوضح رتب درجات المجموعة الضابطة قبل البرنامج وبعده

(1) سامي حميد محمد, تأثير منهج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة للأداء التنافسي للاعبين فئة المتقدمين في التنس, رسالة ماجستير غير منشوره , جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية, 2008, ص

## الاستنتاجات والتوصيات

### الباب الخامس

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثة تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- فاعلية البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثة لتأثيره الواضح في ارتفاع مستوى الأداء للمهارات الأساسية المختارة لدى عينة البحث التجريبية.
- 2- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين تعلم بعض المهارات الأساسية المختارة وبين الذات المهارية.
- 3- للبرنامج الإرشادي تأثير ايجابي في تطوير مجالات الذات المهارية.

##### 5-2 التوصيات:

- مما سبق وفي ضوء ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات توصي الباحثة كما يأتي:
- 1- حث مدرسي ومدرسات التربية الرياضية على العناية بالإعداد النفسي للطالبات, ولاسيما عند تدريبهن على الألعاب الرياضية في درس التربية الرياضية.
  - 2- إمكانية إفادة مدرسات التربية الرياضية من البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة في فعاليات رياضية مختلفة لأجل حل المشكلات النفسية ومنها الذات المهارية لدى الطالبات .
  - 3- ضرورة العناية بتوافر الأخصائي النفسي للعمل بجانب مدرس التربية الرياضية لإرشاد الطالبات ومساعدتهن على تكوين صورة ايجابية واقعية عن أنفسهن.
  - 4- إجراء دراسات مماثلة لمختلف الفعاليات الرياضية مثل(كرة السلة).

\*القرآن الكريم.

\* ابراهيم قرفال و فوزيه خليل اللبناني ؛ قراءات في علم النفس والتربية . ط 1 , ليبيا :مكتبة طرابلس العلميه ,1996.

\* احمد سليمان عودة وسليمان فتحي ؛ اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط2، اريد، جامعة اليرموك، الأردن، 1992.

\*احمد سليمان عوده و خليل الخليلى ؛ الاحصاء للباحث في التربيه والعلوم الانسانيه : ط2 دار الفكر للنشر والتوزيع, عمان , الاردن ,2000.

\*أحمد عربيي؛ تخطيط التدريب في كرة اليد.جامعة القاهرة:ط1, 2002.

\* احمد عربيي ؛ كرة اليد وعناصرها الأساسية: ليبيا , دار المطبوعات , جامعة الفاتح , 1998

\* أحمد مؤيد العنزي ؛ بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق:مجلة علوم التربية الرياضية,ع4,مجلة4,جامعة الموصل,العراق, الاكاديمية الرياضية العراقية,2011.

\* احمد مهدي صالح العبيدي؛ منهج تعليمي مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وعلاقته بموقع الضبط لطلاب الصف الأول المتوسط:رسالة ماجستير غير منشورة.كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى,2004.

\*أسامة كامل راتب؛دوافع التفوق في النشاط الرياضي.القاهرة:دار الفكر,1990.

\*. اسامة كامل راتب ؛ النمو الحركي. القاهرة : دار الفكر العربي . 1999 .

\* اميمة علي خان وآخرون؛علم النفس الطفولة والمراهقة:بغداد:مطبعة وزارة التعليم العالي,01989

\* انتصار مزهر الدفاعي؛أثر برنامج ارشادي نفسي مقترح في تنمية لبثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي: رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد,2004.

## المصادر العربية والأجنبية

- \* أنيتا ولفولك؛ علم النفس التربوي: ترجمة صلاح الدين محمود علام، عمان: دار المسيرة للنشر، 2010.
- \* باترسون ، س، ه ؛ نظريات الارشاد والعلاج النفسي : ترجمة حامد عبد العزيز، الكويت: دار القلم للطباعة والنشر، 1981.
- \* جابر عبد الحميد و احمد خيرى كاظم ؛ مناهج البحث فى التربية وعلم النفس : دار النهضة العربية بغداد ، العراق، 1973.
- \* جلال سعيد ؛ علم النفس الاجتماعى: ط2، الاسكندرية، دار المعارف، 1984 .
- \* جمال الخطيب ؛ تعديل السلوك ( القوانين والاجراءات) . عمان : صحيفة عمال المطابع ، 1987.
- \* جمال الخطيب؛ تعديل السلوك الانساني : ط3 مكتبة الفلاح ، عمان ، الاردن ، 1995.
- \* جورج فيركسون ؛ التحليل الاحصائي فى التربيه وعلم النفس : ترجمة هناء محسن العكيلي ، دار الحكمة ، بغداد ، العراق ، 1999.
- \* حامد عبدالسلام زهران؛ التوجيه والارشاد النفسى: عالم الكتب ، القاهرة ، 1981.
- \* حامد عبد السلام زهران؛ التوجيه والارشاد النفسى: عالم الكتب ، القاهرة ، 1998.
- \* حمدي شاكر محمود، التوجيه والارشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين، ط1، دار الأندلس للنشر والتوزيع، السعودية، 1998.
- \* خنساء عبد الرزاق عبد؛ فاعلية برنامج إرشادي فى تنمية التسامح الإجماعى لدى طالبات المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى-كلية التربية، 2005.
- \* زكريا محمود الظاهر وآخرون ؛ مبادئ القياس والتقويم فى التربية : مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن ، 1999.

## المصادر العربية والأجنبية

- \* سامي حميد محمد؛ تأثير منهج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية المصاحبة للأداء التنافسي للاعبين فئة المتقدمين في التنس, رسالة ماجستير غير منشوره , جامعة صلاح الدين / كلية التربية الرياضية, 2008.
- \* سعد عباس عبد الجنابي؛ أثر برنامج إرشادي نفسي في تطوير الروح الرياضية والسلوك الاجتماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين, أطروحة دكتوراه غير منشورة, جامعة بابل/كلية التربية الرياضية, 2012.
- \* سعيد حسني العزة وجودة عزت عبد الهادي ؛ نظريات الارشاد والعلاج النفسي . ط1 , عمان : دار الثقافه للنشر والتوزيع, 1999.
- \* سعيد حسني العزة ؛ الارشاد الجماعي العلاجي . عمان : دار الثقافه للنشر والتوزيع, 2000.
- \* سهام درويش ابو عيطه ؛ مبادئ الارشاد والتوجيه . عمان : الاردن , دار الفكر للطباعة والنشر, 1997.
- \* شيفر وميلمان ؛ مشكلات اطفال المراهقين واساليب المساعدة فيها : ترجمة نسيمه داود ونزيه حمدي , مطبوعات الجامعة الاردنيه , الاردن , 1996.
- \* صالح محمد علي ابو جادوا ؛ علم النفس التربوي: ط3 , دار المسره للنشر والتوزيع والطباعة, عمان , الاردن , 2003.
- \* عاصم محمود ندى الحياتي؛ ارشاد التربوي والنفسي: دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, 1989.
- \* عبد الجبار توفيق ؛ التحليل الاحصائي في البحوث التربويه والنفسيه والاجتماعيه .- الطرق اللامعلميه : ط2 , مؤسسة الكويت للتقدم العلمي , الكويت , 1985.
- \* عبد الجليل الزوبعي ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية : مطبعة جامعة الموصل , الموصل , العراق, 1985.

## المصادر العربية والأجنبية

- \* عبد الرحمن عدس؛ أساسيات البحث التربوي : ط2 , دار المعارف ، عمان ، الأردن، 1998.
- \* عزيز حنا داود وانور عبدالرحمن ؛ مناهج البحث التربوي : جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990.
- \* عكلة سليمان الحوري، ومعيوف ذنون حنتوش؛ مدخل إلى علم النفس الرياضي: ط1، الموصل ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- \* علي عبدالله خلف؛ أثر برنامج ارشادي لتخفيف التوتر النفسي المصاحب للداء لدى لاعبي بعض الاندية العراقية بالرمية لفئة المتقدمين: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة موصل، 2006.
- \* فتحي عبد الحميد عبد القادر، والسيد محمد أبو هاشم: البناء العاملي للذكاء في ضوء تصنيف جاردرنر وعلاقته بكل من فعالية الذات وحل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، جامعة الزقازيق، كلية التربية، مصر، 2006.
- \* فتحي مصطفى الزيات ؛ سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي : ط1 ، القاهرة دار النشر للجامعات، 1996.
- \* قاسم حسين صالح؛ الشخصية بين انتظير والقياس: مطبعة التعليم العالي جامعة بغداد ، العراق ، 1988.
- \* قحطان احمد الظاهر ؛ مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق . ط1 ، عمان: دار وائل للنشر، 2004.
- \* كمال عارف ظاهر ، سعد محسن اسماعيل؛ كرة اليد : دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1989.
- \* محمد جلوب فرحان ؛ النفس الانسانية. الموصل : مكتبة بسام للنشر، 1986.
- \* محمد حسن علاوي ؛ محمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات النفسية والمهارية . القاهرة :دار الفكر العربي ، 1987.
- \* محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين:مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998.



## المصادر العربية والأجنبية

\* محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية: القاهرة , دار الفكر العربي, 1995.

\* محمد الياس بكر ؛ قياس مفهوم الذات والاعترا ب لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه ( غير منشورة ) ، كلية التربية – جامعة بغداد، 1979.

\* محمود محروس الشناوي ؛ نظريات الارشاد والعلاج النفسي : ط2 , السعوديه, دار غريب للطباعة والنشر, 2000.

\* مصطفى محمود الإمام؛ التقويم والقياس ، دار الحكمة للطباعة ، جامعة بغداد ، 1990 .

\* مصطفى محمود الامام وآخرون؛ الارشاد النفسي والتوجيه التربوي: بغداد, دار الكتب والوثائق, 1991.

\* نادرة جميل حمد ؛ صورة الذات وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي: رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد ، 2004.

\* نزهت حسين؛ القيم والتكيف القيم : مجلة اداب المستنصرية ، العدد 31، الجامعة المستنصرية ، بغداد، 1998.

\* هناء محمد البيلي؛ علاقة التحصيل الدراسي بمفهوم الذات و المستوى التعليمي للوالدين لتلاميذ مرحلة الاساس الصف السابع و الثامن بمحلية الخرطوم شرق: أطروحة دكتوراه, كلية التربية و الدراسات الإنسانية / جامعة أفريقيا العالمية, 2004 .

\* وليد عبد المنعم محمد, العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه بجمهورية مصر العربية رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1998.

\* وهيب مجيد الكبيسي و عبد الامبر الشمسي؛ الارشاد النفسي بين النظرية والتطبيق. بغداد: مطبعة كلية الإدارة والاقتصاد، 1992.

\* ويتج ارنوف؛ مقدمه في علم النفس . ترجمة عادل عز الدين واخرون , مصر : دار ماكجر وهيل للنشر, 1983.

\* يوسف مصطفى القاضي واخرون ؛ الارشاد النفسي والتوجيه التربوي: الرياض , دار المريخ للنشر , 1981.

\* يحيى داود سلمان وآخرون؛ دليل المرشد التربوي. ط1، العراق: الشركة العامة للمستلزمات التربوية، 2008.

### References

- \* Adams, C.S : Measurement and Evaluation in education Psychology and Guidance . Ranhart ,Winston , New York,1964,p58.
- \* Anastasi, A.؛ Psychological Testing. New York the Macmillan, 1976,p20.
- \*Bandura,A, Self- Efficacy Mechanism in Human Agency., *American Psychologist*,1982,p22.
- \*Bandura,A, Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self – Efficacy, *Developmental Psychology*, 1989,p729.
- \*Barron,A:Psychology.Holt–Saunders,International edition,Japan. 1981,p418.
- \*Black , S :Short – Term Counseling : Ahumanistic Approach for the helping professions , California puplishing compang,1983,p136.

- \* Borders. I.D & Sandra ,M ,D:Comprehensive School counseling programs . Areview for Policy Markers and Derlopment,1992 ,vol ( 70 ) ,p( 4 ).
- \* Ghiselli , etal Measurment Theory for Behavioral Sciences , W.H. free & man & company , san Francisco , 1981,p421, .[www.ivsl.org](http://www.ivsl.org)
- \* Corey , G: Practice of Group Counseling , 3rd Edition California Books , Company Passific , Gove,1990,p466
- \* Ebel,R.L: Essential of Education Measurement , US.A ,New York . 1972,p79.
- \* Edwards , L . Applid Analysis of variance in Behavioral science , Marcel Dekker ,New Yor , 1993, p153-154.
- \* Fonagy ,P. & Higgit , ;Personality Theory and clinical practice , Methuen,London, 1984,p21.
- \* Goreg,R.L .& Cristionl , T.S :Theory , Methods and Processes of Counseling and Psychotherapy ,New York, 1981,p83.
- \* Hoffman , M ;Parent Disctpline and the child Consideration For Others .Journal Of Child Development ,1996,p280
- \* Karpvich &Sining ؛ Physiology of Muscular Activity ,7<sup>th</sup> ed .,W.B,Saunders ,Co, Philadelphia,1970,p.217
- \* Kelly,J.A;Social Skills Traning ,Apractical Guide for Interverntion ,New York,1982,p141.
- \* Lewis, M, and Lewis,J.A, Schematic For Personal and Guidance: (Journal,1974) p.229-230
- \* Robber , a : The penguin Dictionary of psychology Britain , Pen guan Book , . (1985), pp 14.

\* Shaw , M : the development of counseling program priorities , progress and professionalism,The personal Guidance journal , (1977) ,p (55)

\* Stanley , Julian G. and Kenneth D. Hopkins ؛Educational and psychological Measurement and Evaluation 4<sup>th</sup> ed prentice-Hall International, Inc, 1972,p11.

## ملحق (1)

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا/ الماجستير

استمارة معلومات أولية لإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة

عزيزتي الطالبة :-

ترجو الباحثه تعاونك في الاجابة على هذه الاستمارة وستكون المعلومات  
محدده لأغراض البحث العلمي فقط

2- الصف

1- العمر

4-التحصيل العلمي للاب :- ابتدائي / ثانوي/

جامعي/ عليا/

5-التحصيل الدراسي للام :- ابتدائي / ثانوي/

جامعي/ عليا/

مع فائق الاحترام

الباحثة

رشا عبد الرزاق عبد

## ملحق (2)

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا/ الماجستير

اسماء الخبراء والمختصين الذين استعانت بهم الباحثة في تقويم أداتي البحث  
(المقياس والبرنامج الارشادي )

أ- أسماء السادة الخبراء في تقويم مقياس الذات المهارية.

ب- أسماء السادة الخبراء في تقويم البرنامج الارشادي.

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل	أ	ب
1.	أ.د عكلة الحوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	*
2.	أ.د غازي صالح محمود	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ الجامعة المستنصرية	*	
3.	أ.د محمد جسام عرب	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد	*	
4.	أ.د ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	*	
5.	أ.د صالح مهدي صالح	الإرشاد النفسي	كلية التربية/الجامعة المستنصرية	*	
6.	أ.د عدنان محمود المهداوي	الإرشاد النفسي	كلية التربية/جامعة ديالى	*	
7.	أ.م.د مؤيد عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	كلية التربية للبنات/ جامعة الموصل	*	
8.	أ.م.د ثامر محمود ذنون	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية/ جامعة الموصل	*	
9.	أ.م.د عبد الكريم محمود صالح	الإرشاد النفسي	معهد إعداد المعلمين/بعقوبة	*	
10.	أ.م.د احمد رمضان احمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	*	*
11.	م.د سعد محمود الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	*	*
12.	م.د كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	*	*

ب	أ	مكان العمل	التخصص	أسماء السادة الخبراء	ت
	*	كلية التربية الاساسية/ جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	م.د رافع إدريس يونس	.13
	*	كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	علم النفس الرياضي	م.د علي يوسف	.14
*	*	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد	علم النفس الرياضي	م.د نعيمة زيدان خلف	.15

### ملحق (3)

فقرات مقياس الذات المهارية المقدم للسادة المحكمين

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا - الماجستير

الاستاذ الفاضل .....المحترم

التخصص .....

تحية طيبة وبعد :-

تروم الباحثة الى القيام بدراسة بعنوان (أثر برنامج ارشادي في تنمية الذات المهارية وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية في كرة اليد لدى طالبات المرحلة المتوسطة ) . ولتحقيق ذلك تقتضي متطلبات البحث تبني مقياس الذات المهارية لـ (أحمد مؤيد العنزي 2011) لدى لاعبي المنتخب . وتود الباحثة ان تكيف على المرحلة المتوسطة وقد تبنت الباحثة تعريف (محمد حسن علاوي) في الذات المهارية والذي يعني بها (هي إحدى انواع الذات وتعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الاساس في تلك اللعبة)

وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة علمية يرجى التفضل بقراءة فقرات المقياس وتوضيح مدى صلاحيتها واقتراح التعديل المناسب لاي فقرة تحتاج الى ذلك . علماً بأن الفقرات صيغت بشكل ( ايجابي , سلبي ) , فضلاً عن ان بدائل الاستجابة نحو مضمون كل فقرة المقياس هي ( دائماً , غالباً , احياناً , نادراً , ابدأ ) , راجية آرائكم حول عدد البدائل.

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثة

رشا عبد الرزاق



## مقياس الذات المهارية بكرة اليد بصورته الاولية

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	تحتاج الى تعديل
1	استطيع اداء المناولات الطويله بسهولة.			
2	بإمكاني التغطيه الصحيحه للزميله القريبه في الدفاع.			
3	يمكنني الاختراق والدخول في منطقه اللاعبه المدافعه الأضعف في الفريق الخصم.			
4	يمكنني اجتياز اكثر من لاعبه من الفريق الخصم في أثناء عملية الطبطبة بالكرة.			
5	بإمكاني التغلب على مدافعتين اثنتين واختراقهما والقيام بالتهديف.			
6	أتردد عند الخروج للدفاع ضد لاعبه مهاجمة اشعر بأنه أفضل مني بدنياً ومهارياً.			
7	أخاف في ان اتسبب في تسجيل هدف ضد فريقي نتيجة لسوء دفاعي.			
8	بإمكاني التهديف باكثر من نوع من أنواع التهديف.			
9	لا استطيع التهديف من الزوايا بسهولة.			
10	يصعب علي الاحتفاظ بنفس القدره في المهارات طيلة فترة المباراة.			
11	لا اجيد اللعب سوى في مركز واحد فقط.			
12	تتميز تمريراتي خلال المباراة بالدقه المتناهيه للزميلات.			
13	من الصعب علي الدفاع لاعبه للاعبه في المباراة.			
14	بإمكاني التحرك بسهولة وسرعه لبدء هجوم ضد الفريق الخصم.			
15	أخاف ان تمارس الفرق الأخرى الدفاع رجل لرجل ضدي في المباراة.			
16	أخشى من تاديه التصويب من السقوط أو الطيران خوفاً من الإصابة.			
17	يمكنني ان امسك الكرة بيد واحدة بكل سهوله.			
18	لا اجيد استعمال مناولة الدفع مع الزملاء بسهولة.			
19	إذا اصبحت في موقف محرج خلال المباراة فبإمكاني التصرف الصحيح والسليم.			
20	يصعب علي توجيه الكرة إلى اللاعبه الامامية والمتقدم في الهجوم السريع.			
21	اجيد الدفاع في منطقه الارتكاز بصورة جيدة.			
22	أتردد عند اختياري لتنفيذ ضربه جزاء لصالح فريقي.			

## ملحق (4)

### مقياس الذات المهارية بصورته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا - الماجستير

أختي الطالبة :-

تروم الباحثة القيام بدراسة علميه لهذا تضع بعض المواقف التي تصادفك في لعبة كرة اليد وتود إن تتعاوني معها في الاجابه عنها بصدق وصراحة ودقه والهدف من الاجابه هو البحث العلمي فقط وتود إن تنبه الباحثة انه لا تتوافر إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لذا ترجو الباحثة عدم ترك أي فقره من غير إجابة ,مع جزيل الشكر .

الصف:

طريقة الاجابة :-

1- إذا كنت موافقة جدا على العبارة فضع إشارة ( صح ) إمامها:-

ت	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1-	أستطيع أداء المناولات الطويلة بسهولة	√				

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أستطيع أداء المناولات الطويلة بسهولة.					
2.	بإمكاني التغطية الصحيحة للزميلة القريبة في الدفاع.					
3.	يمكنني الاختراق والدخول في منطقة اللاعبين المدافعة الأضعف في الفريق الخصم.					
4.	يمكنني اجتياز أكثر من لاعبة من الفريق الخصم في أثناء عملية الطبطبة بالكرة.					
5.	بإمكاني التغلب على مدافعتين اثنتين واختراقهما والقيام بالتهديف.					
6.	أتردد عند الخروج للدفاع ضد لاعبة مهاجمة أشعر بأنها أفضل مني بدنياً ومهارياً.					
7.	أخاف في ان أتسبب في تسجيل هدف ضد فريقي نتيجة لسوء دفاعي.					
8.	بإمكاني التهديف بأكثر من نوع من أنواع التهديف.					
9.	لا أستطيع التهديف من الزوايا بسهولة.					
10.	يصعب علي الاحتفاظ بنفس القدرة في المهارات طيلة فترة المباراة.					
11.	لا أجد اللعب سوى في مركز واحد فقط.					
12.	تتميز تمريراتي خلال المباراة بالدقة المتناهية للزملاء.					
13.	من الصعب علي الدفاع لاعبة للاعبة في المباراة.					
14.	بإمكاني التحرك بسهولة وسرعة لبدء هجوم ضد الفريق الخصم.					
15.	أخاف ان تمارس الفرق الأخرى الدفاع لاعبة للاعبة ضدي في المباراة.					
16.	أخشى من تأدية التصويب من السقوط أو الطيران خوفاً من الإصابة.					
17.	يمكنني أن امسك الكرة بيد واحدة بكل سهولة.					
18.	لا أجد استعمال مناولة الدفع مع الزملاء بسهولة.					
19.	إذا أصبحت في موقف محرج خلال المباراة فيإمكاني التصرف الصحيح والسليم.					
20.	يصعب علي توجيه الكرة إلى اللاعبه الأمامي والمتقدم في الهجوم السريع.					
21.	أجد الدفاع في منطقة الارتكاز بصورة جيدة.					
22.	أتردد عند اختياري لتنفيذ ضربة جزاء لصالح فريقي.					

## ملحق (5)

### الإختبارات المقننة المستخدمة في الدراسة

#### 1-أختبار مهارة الطبطبة :-

الهدف من الاختبار :- قياس مستوى مهارة الطبطبة .

الأدوات المستخدمة :- أعلام عدد (5) ، وساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، وكرة يد

#### طريقة الأداء :-

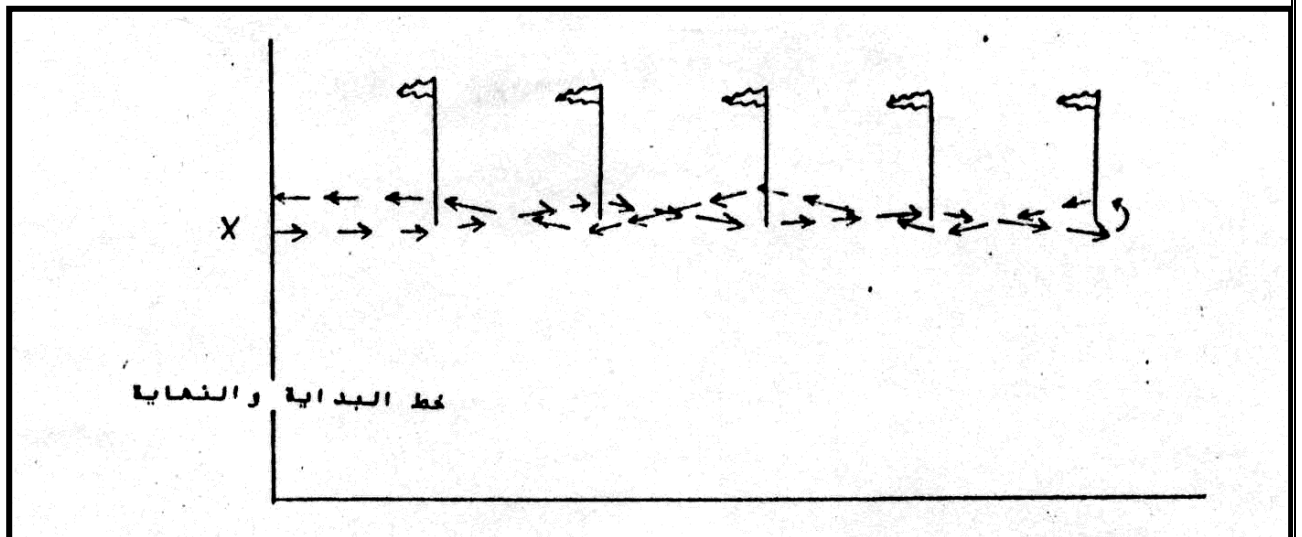
تثبيت خمسة إعلم على الأرض بصورة عامودية وبخط مستقيم يبعد الأول عن خط البداية (3) م والمسافة بين علم وآخر (3) م كما في الشكل (2).

تقف الطالبة خلف خط البداية وعند الإشارة بالبده تقوم الطالبة بطبطبة الكرة مع الركض على شكل متعرج بين الأعلام ذهاباً وإياباً حتى عبور خط النهاية .

#### التسجيل :-

يحسب الزمن المسجل ذهاباً وإياباً من لحظة البده حتى تخطو الطالبة لخط النهاية

#### شكل (1)



## 2- اختبار مهارة المناولة:-

الهدف من الاختبار : قياس التوافق وسرعة المناولة على حائط .

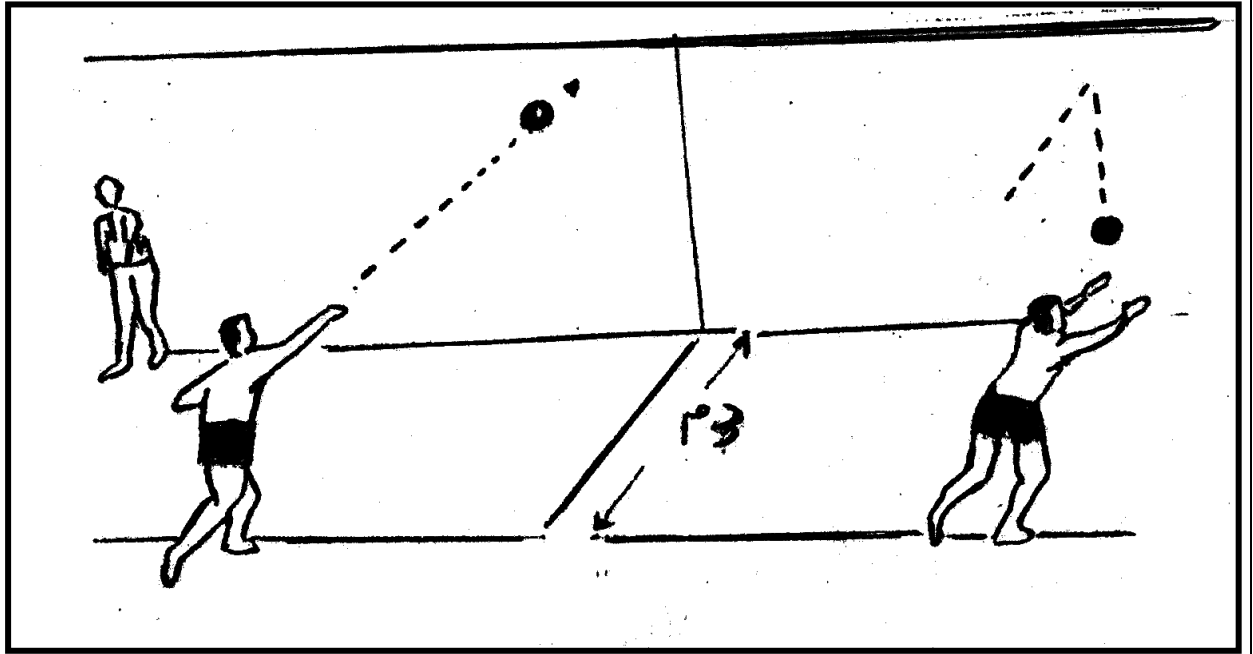
الأدوات المستخدمة : كرة يد ، وساعة إلكترونية عدد (2) ، وحائط مستوي .

### طريقة الأداء :-

تقف الطالبة على بعد (3) متر عن الحائط وعند الإشارة تقوم بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (30) ثا كما في الشكل (1).

التسجيل:- تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد ( تحسب عدد مرات استلام الكرة)

شكل ( 1 )



الأدوات المستخدمة :- كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط ( 2×3 ) م ثم يقسم المرمى إلى تسعة مستطيلات لقياس دقة التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9) م عن المرمى كما في الشكل ( 3 ) .

#### طريقة الأداء :-

- تقوم الطالبة بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة ما يأتي :-
- إصابة المستطيلات ( 9,7,3,1 ) والتي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ أبعادها ( 100 × 60 ) سم ينال أربع درجات .
  - إصابة المستطيلين (8،2) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها ( 100×60 ) سم ينال ثلاث درجات .
  - إصابة المستطيلين (4،6) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها ( 100 × 80 ) سم ينال درجتين .
  - إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها ( 100×80 ) سم ينال درجة واحدة .
  - إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفراً .
  - تؤدي كل طالبة عشرة رميات ولكل طالب محاولة واحدة فقط.

## شكل ( 3 )

3	2	1
4	5	6
9	8	7

ملاحظة / الاختبارات مأخوذة من المصدر الاتي:-

احمد مهدي صالح العبيدي؛ منهج تعليمي مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد وعلاقته بموقع الضبط لطلاب الصف الأول المتوسط:رسالة ماجستير غير منشورة.كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى, 2004.

## ملحق (6)

## البرنامج الإرشادي

الأستاذ الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة .....

تقوم الباحثة بدراستها الموسومة بـ ( تأثير برنامج إرشادي في تنمية الذات المهارية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى طالبات المرحلة المتوسطة)

ولتحقيق ذلك اقتضت الحاجة بناء برنامج إرشادي اعتمد على بعض الأنشطة بعد تحديد الحاجات والاهداف معتمدا على نظرية ( باندورا – للتعلم الاجتماعي ) بوصفه اطارا نظريا في بناء أنشطة البرنامج

والذات المهارية هي (أحدى انواع الذات وتعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الاساس في تلك اللعبة) .

ونظرا لما تمتلكون من خبرة ودراية في مجال اعداد البرامج الإرشادية

ترجوا الباحثة تفضلكم في ابداء ملاحظاتكم العلمية المفيدة لتطوير هذا البرنامج مما يجعله في مستوى افضل

ولكم جزيل الشكر والإمتنان

طالبة الماجستير

رشا عبد الرزاق عبد



## الجلسة الأولى

## مدة الجلسة/45 دقيقة

الموضوع	الحاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
الافتتاحية	1- تعريف الطالبات ببعض و بالباحثة. 2- تعريف الطالبات بأهداف و محتوى البرنامج. 3- تعريف الطالبات بمكان و زمان انعقاد جلسات البرنامج. 4- مساعدة الطالبات على إزالة الحواجز النفسية بينهن و بين الباحثة. 5- مساعدة الطالبات على الشعور بالأمن و الطمأنينة بجلسات البرنامج. 6- تعريف الطالبات باختلاف طبيعة الجلسات عن طبيعة الدرس.	تعريف الطالبات بالبرنامج و متطلباته.	1- أن تتعرف طالبات المجموعة و الباحثة فيما بينهن. 2- أن تتعرف الطالبات على أهداف و محتوى البرنامج 3- إن يتعرفن على زمان و مكان جلسات البرنامج 4- أن تزال الحواجز النفسية بين الطالبات و الباحثة. 5- أن يشعرن الطالبات بالأمن و الطمأنينة . 6- أن يعرفن الطالبات أن جلسات البرنامج تختلف عن طبيعة الدرس.	1- تعريف الباحثة بنفسها اسمها و عملها . 2- التعرف على أسماء الطالبات و الترحيب بهن . 3- تعريف الطالبات بأهداف و محتوى البرنامج. 4- تقديم الحلوى لهن بجو من المرح و الألفة . 5- تحديد مكان الجلسات الإرشادية و التي ستكون ( ساحة المدرسة و غرفة الرياضة و مختبر الحاسوب) . 6- تطلب الباحثة من الطالبات الالتزام بالتوقيتات المخصصة للجلسات و عدم التأخر عن الحضور . 7- فتح باب الحوار و النقاش لطالبات المجموعة بجو من الديمقراطية لأجل إزالة الحواجز النفسية بينهن و بين الباحثة. 8- تطمأن الباحثة الطالبات بأن كل ما يدور في الجلسات هو سر فيما بينهن لأجل تنمية إحساس الطالبات بالأمن و الطمأنينة. 9- توضح الباحثة للطالبات بأن طبيعة جلسات البرنامج تختلف عن طبيعة الدرس و إن الهدف منها تنمية الذات مهارية لدى الطالبات.	1- تطرح الباحثة سؤالاً على الطالبات: ما أسم الباحثة التي بجانبك أو التي تبعد عنك؟ 2- و تطرح الباحثة سؤالاً آخر: هل هناك من لا ترغب في الاشتراك بالبرنامج؟ 3- و كذلك هل هناك من الطالبات لا بلانمها مكان و زمان الجلسات الإرشادية؟	تطلب الباحثة من الطالبات كتابة آرائهن عن الجلسة الأولى بشكل نقاط

## إدارة الجلسة الأولى

التعرف في هذه الجلسة على مسوغات البرنامج الإرشادي الجمعي وتعرف الطالبات بعضهن على بعض وكذلك التعرف على أهداف البرنامج و محتواه وتوقعات أفراد المجموعة من البرنامج وما هو مطلوب من كل طالبة من طالبات البرنامج 0

### النشاطات :-

- \* ترحب الباحثة بأفراد المجموعة الإرشادية وتشكرهن على حضورهن 0
- \* تقدم الباحثة اسمها للطالبات ومهنتها 0
- \* أن تستعمل الباحثة السبورة وتبين إن هذه اللقاءات تسمى إرشادا جماعيا , إذ يجتمع عدد من الطالبات اللواتي لديهن حاجات سلوكية .
- \* توضح الباحثة للطالبات إن هناك بعض السلوكيات على الطالبة إن تتعلمها لأجل تطوير سلوكها حتى تكون بصورة أفضل وتلقى رضا ومحبة نفسها والآخرين وهذا يجعلها تشعر بالسعادة وتعيشها 0
- \* تبلغ الباحثة الطالبات بأن البرنامج سيستمر سبعة عشر لقاء , وسيكون اللقاء مرتين في الأسبوع وان هناك عدة مواضيع سوف تطرح خلال هذه اللقاءات وان مكتبة المدرسة و مختبر الحاسوب سيكونان المكانان المخصصان لهذه اللقاءات
- \* التعرف على طالبات المجموعة من خلال تمرين للتعارف إذ تطلب الباحثة من إحدى الطالبات بأن تنظر للطالبة التي تود التعرف عليها بتقديم اسمها ( مرحبا إنا سها ) ثم تدع فرصة للطالبة الأخرى ( أهلا سها إنا رانية ) وهكذا تستمر العملية بأن تتعرف هذا الطالبة على جميع الطالبات ثم تعطي فرصة للطالبات لمدة خمس دقائق في إن تسأل الطالبات الواحدة الأخرى .
- \* تقوم الباحثة بتوزيع الحلوى على الطالبات بجو من المرح لزيادة الألفة ولكسر الحاجز النفسي لدى الطالبات 0
- \* تكتب الباحثة على السبورة بعض القواعد المهمة التي يجب أن تلتزم بها الطالبة أثناء البرنامج وتطلب من كل طالبة تدوينها في دفتر ملاحظاتها وهي :-

- 1- المحافظة على سرية كل ما يطرح في الجلسة الإرشادية 0
  - 2- كل طالبة لها الحق في الانسحاب من البرنامج لكن ليس لها الحق إن تحضر يوما وتغيب يوما آخر.
  - 3- المشاركة الفاعلة في إثراء البرنامج من خلال المناقشة وطرح الآراء 0
  - 4- على كل طالبة إن تتقبل النقد من الآخرين وعليها الإصغاء لهم واحترام آرائهم مثلما يحترم رأيها 0
  - 5- التزام طالبات المجموعة بما يطلب منهن.
- \* تسأل الباحثة الطالبات حول هل أنها تعرف اسم الطالبة التي تجلس بقربها مثلا (هيا يا سها) واسم الطالبة التي تجلس بقربك (فتقول رانية) 0 وهكذا لباقي الطالبات.
- \* تسأل الباحثة الطالبات (هل هناك طالبة لا تود الاشتراك في البرنامج)؟ ، وهل إن وقت ومكان أداء البرنامج يلاءم الطالبات ؟
- \* تطلب الباحثة من الطالبات إن يكتبن على ورقة آراءهن عن الجلسة الأولى بشكل نقاط وتقديمه إلى الباحثة في الجلسة القادمة.
- \* تودع الباحثة الطالبات مؤكدة على الالتزام بالأمر التي تم الاتفاق عليها.

## الجلسة الثانية

الوقت/40دقيقة

لموضوع	الحاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
التعريف بلعبة كرة اليد	تعريف الطالبات بلعبة كرة اليد	تعرف الطالبات على لعبة كرة اليد	1- أن تتعرف الطالبات على لعبة كرة اليد 2- أن تتفهم الطالبات محاور لعبة كرة اليد.	1- الاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد. 2- تبدأ الباحثة بموضوع الجلسة وهو (العبة كرة اليد) و تعرفها بأنها ( رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان، لكل منهما سبعة لاعبين (6) لاعبين مع حارس المرمى). يمرر اللاعبون كرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف). وتكتبه على السبورة. 3- تناقش الباحثة الطالبات في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهن. 4- توضح الباحثة أن هذه اللعبة معترف بها من قبل الفيفا، وهي من أشهر الرياضات التي يوفرها الأولمبياد الخاص. 5- مناقشة الطالبات في ذلك و تقديم التعزيز للطالبات اللواتي يحسن المناقشة . 6- تعرض الباحثة مقطع متلفزا حول لعبة كرة اليد يوضح مباراة لكرة اليد. 7- مناقشة الطالبات في مدار في المقطع و تقدم الشكر و الثناء لهن.	1- تطرح الباحثة سؤالين على الطالبات وهما :- من كم لاعب يتألف فريق كرة اليد؟ 2- وكذلك:- هل لعبة كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الأولمبياد 3- تلخيص ما دار في الجلسة (0) 4- تحديد الايجابيات والسلبيات فيها.	تسجل كل طالبة على ورقة مكتوبة تعريفا للعبة كرة اليد.

### إدارة الجلسة الثانية

\*ترحب الباحثة بالطالبات وتستفسر منهن عن التدريب البيتي وتقدم الشكر والثناء

للواتي ينجزنه على نحو جيد 0

\*تقوم الباحثة بعرض موضوع الجلسة وهو (لعبة كرة اليد) وتكتبه على السبورة

وتعرفها بأنها: (رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان، لكل منهما سبعة لاعبين (6)

لاعبين مع حارس المرمى)، يمرر اللاعبون كرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل

مرمى الخصم لإحراز هدف).

\* تناقش الباحثة الطالبات بالتعريف وتطلب إعادة التعريف لأكثر من طالبة.

\*توضح الباحثة للطالبات أن هذه اللعبة معترف بها من قبل الفيفا، وهي من أشهر

الرياضات التي يوفرها الأولمبياد الخاص. و تمارس هذه الرياضة فوق ملعب تزيد

مساحته قليلا على مساحة ملعب كرة السلة، و كثيرا ما يتم تشبيهه بحوض

ممارسة رياضة كرة الماء و لكن على أرض جافة. و من خلال هذه الرياضة

يمكن للاعبى الأولمبياد الخاص إظهار ما يتميزون به من رشاقة و مرونة، و

سرعة، و تناسق بدني، و قوة. توفر رياضة كرة اليد في إطار الأولمبياد الخاص

مسابقة المهارات الفردية، و التي تسمح للاعبين بالتدريب و التسابق في المهارات

الأساسية لهذه الرياضة. لذلك، فإن هذه المهارات الأساسية يتعين تطويرها قبل

التقدم لخوض مسابقات الفرق. و تتضمن مسابقات المهارات الفردية تمرير الكرة

على الهدف، و تنطيط لمسافة 10 أمتار ثم التصويب. يتم احتساب النتيجة

النهائية لكل لاعب بجمع النقاط التي يتمكن من تسجيلها في كل مسابقة.

\*تقدم الباحثة مقطع متلفزا حول لعبة كرة اليد يوضح مباراة لكرة اليد.

\* تناقش الباحثة الطالبات بذلك وتقدم لهن الشكر والثناء.

\*توجه الباحثة سؤالاً للطالبات وهو :- ما هي لعبة كرة اليد؟

\* تلخص الباحثة مادار في الجلسة وتحدد السلبيات والايجابيات فيها.

تطلب الباحثة من الطالبات التسجيل علي ورقة تعريفا شاملا للعبة كرة اليد وعدت

## الجلسة الثالثة

الوقت/40دقيقة

التدريب البيئي	التقويم	النشاط المقدم	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات	لموضوع
تطلب المرشدة من الطالبات الكتابة في ورقة رأيهن حول أهمية الثقة بالنفس في لعبة كرة اليد.	1- تطرح المرشدة سؤالاً على الطالبات وهو:- ماذا نعني بالثقة بالنفس؟ وما أهميتها؟ 2- تلخيص ما دار في الجلسة 0 4- تحديد الايجابيات والسلبيات فيها.	1- الاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد. 2- تبدأ المرشدة بموضوع الجلسة وهو (الثقة بالنفس) وتعرفها بأنها (إيمان الفرد بإمكاناته وقدراته والاعتماد على نفسه في تسيير أموره في الحياة) وتكتبه على السبورة. 3- تناقش المرشدة الطالبات في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهن. 4- توضح المرشدة للطالبات أهمية الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد اذ انها تتمثل بالاداء الجيد الذي تقدمه اللاعبة في المباراة بغض النظر عن النتيجة فعندما تتمتع اللاعبة بالثقة بالنفس فإن ذلك يساعدها على تطوير أدائها الرياضي خلال طرق مختلفة من أهمها:-أ- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية ب- الثقة تساعد على تركيز الانتباه ج- الثقة تؤثر في بناء الأهداف د-الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد0 هـ- الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية 5- مناقشة الطالبات في تلك الخطوات و تقديم التعزيز للطالبات اللواتي يحسن المناقشة . 6- تقدم المرشدة برنامجاً محوسباً عن الثقة بالنفس. 7- مناقشة الطالبات في محاور البرنامج و تقديم الشكر و الثناء لهن.	1- أن تتعرف الطالبات على معنى الثقة بالنفس. 2- أن تتعرف الطالبات على أهمية الثقة بالنفس 2- أن تتحلى الطالبات بالثقة بأنفسهن	تعرف الطالبات على معنى الثقة بالنفس وأهميتها	تعريف الطالبات بمعنى الثقة بالنفس	الثقة بالنفس

### إدارة الجلسة الثالثة

\*ترحب المرشدة بالطالبات وتستفسر منهن عن التدريب البيتي وتقدم الشكر والثناء

للواتي ينجزنه على نحو جيد 0

\*تقوم المرشدة بعرض موضوع الجلسة وهو (الثقة بالنفس) و تعرفها بأنها (إيمان

الفرد بإمكاناته وقدراته والاعتماد على نفسه في تسيير أموره في الحياة) وتكتبه على السبورة.

\* تناقش المرشدة الطالبات في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهن.

\* توضح المرشدة للطالبات أهمية الثقة بالنفس لدى لاعبات كرة اليد اذ انها تتمثل

بالاداء الجيد الذي تقدمه اللاعبة في المباراة بغض النظر عن النتيجة فعندما تتمتع

اللاعبة بالثقة بالنفس فإن ذلك يساعدها على تطوير أدائها الرياضي من خلال طرق

مختلفة من أهمها:- أ- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية

ب- الثقة تساعد على تركيز الانتباه ج- الثقة تؤثر في بناء الأهداف

د-الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد 0 ه- الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية

### والمهارية

\*مناقشة الطالبات في تلك الخطوات و تقديم التعزيز للطالبات اللواتي يحسن

المناقشة .

\* تعرض الباحثة برنامجاً محوسباً عن الثقة بالنفس.

\*مناقشة الطالبات في محاور البرنامج وتقدم الشكر و الثناء لهن.

\* تطرح المرشدة سؤالاً على الطالبات وهو:- ما الثقة بالنفس وما اهميتها ؟

\* تلخص المرشدة مدار في الجلسة وتحدد السلبيات والايجابيات فيها.

---

\* تطلب المرشدة من الطالبات الكتابة في ورقة أهمية الثقة بالنفس في لعبة كرة اليد  
وعدت ذلك تدريباً بيتياً.



الموضوع	الحاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب ألبيتي
تقدير الذات	1- تعرف الطالبات على معنى تقدير الذات	1- تعريف الطالبات بمعنى تقدير الذات	1- أن تتعرف الطالبات على معنى تقدير الذات	1- الاستفسار عن التدريب ألبيتي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد. 2- تبدأ الباحثة بموضوع الجلسة وهو (تقدير الذات) وتعرفه بأنه (الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه بخصوص قيمته ووضع الشخصى وذلك على ضوء الانطباعات والاستنتاجات التي تتكون لديه من خلال مراجعته لذاته وتفحصه لوضعيته وقدراته وإمكانياته ونشاطه وانجازاته ومدى تمكنه من إشباع حاجاته وقدرته على مواجهة متطلبات حياته . ( وتكتبه على السبورة. 3- تناقش المرشدة لطالبات في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهن. 4- توضح المرشدة للطالبات أهمية تقدير الذات للفرد وتوضح لهن(لكي يكون الرياضي ايجابيا وقادرا على الاداء الجيد فعليه ان يقيم نفسه ويحدد الصورة التي تنطبق عليه وتعبير عن قيمته الواقعية , فإذا كان راضيا عن نفسه وعن ما استطاع تحقيقه بصفة عامة , فإنه يقدر نفسه بشكل ايجابي ويميل إلى تقبل ذاته . أما إذا كان غير راض عنها فإنه يقدر نفسه بكيفية سلبية ويميل على النفور من نفسه وعدم تقبله لذاته. وتقدم المرشدة خطوات تساعد في تنمية تقدير الذات وهما: - أ - طريقة التقدير الذاتي الشخصي : وتتمثل في قيام الفرد بتقييم خصائصه وقدراته وإمكانياته الذاتية ومدى تمكنه من إشباع حاجاته والاستجابة لمتطلبات حياته . ب - طريقة التقدير الجماعي : وتتمثل في قيام الفرد بتقدير ذاته على أساس القيم والخصائص المميزة للجماعات الاجتماعية التي ينتمي إليها , حيث ينظر الفرد إلى نفسه من خلال الجماعة التي ينتمي إليها ويتبنى قيمها وأهدافها . 5- مناقشة الطالبات في تلك الخطوات و تقديم التعزيز للطالبات اللواتي يحسن المناقشة 6- تقدم الباحثة نموذجا من الطالبات تتمتع بتقدير ذات عالي وهي لاعبة في الفريق المدرسي لكرة اليد. 7- تناقش المرشدة الطالبات بذلك النموذج وتشكر اللواتي يجدن المناقشة.	1- تطرح المرشدة من الطالبات كتابة موقفين يوضحان أهمية تقدير الذات في مواجهة مواقف متعددة. 1- تطرح المرشدة سؤالاً على الطالبات وهو:- ماذا نعني بتقدير الذات؟ وماهي الخطوات التي تساعد على تنميته؟ 2- تلخيص ما دار في الجلسة 0 4- تحديد الايجابيات والسلبيات فيها.	التدريب ألبيتي

### ادارة الجلسة الرابعة

\* الترحيب بالطالبات والاستفسار عن التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد.

\* تبدأ المرشدة بموضوع الجلسة وهو (تقدير الذات) و تعرفه بأنه (الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه بخصوص قيمته ووضعه الشخصي وذلك على ضوء الانطباعات والاستنتاجات التي تتكون لديه من خلال مراجعته لذاته وتفحصه لوضعيته وقدراته وإمكانياته ونشاطه وانجازاته ومدى تمكنه من إشباع حاجاته وقدرته على مواجهة متطلبات حياته ) وتكتبه على السبورة.

\* تناقش المرشدة الطالبات في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهن.

\* توضح المرشدة للطالبات أهمية تقدير الذات للفرد وتوضح لهن (لكي يكون الرياضي ايجابيا وقادرا على الاداء الجيد فعليه ان يقيم نفسه ويحدد الصورة التي تنطبق عليه وتعبر عن قيمته الواقعية , فإذا كان راضيا عن نفسه وعن ما استطاع تحقيقه بصفة عامة , فإنه يقدر نفسه بشكل ايجابي ويميل إلى تقبل ذاته . أما إذا كان غير راض عنها فإنه يقدر نفسه بكيفية سلبية و يميل على النفور من نفسه وعدم تقبله لذاته.

\*وتقدم المرشدة خطوتين تساعد في تنمية تقدير الذات وهما: -

أ - طريقة التقدير الذاتي الشخصي : وتتمثل في قيام الفرد بتقييم خصائصه وقدراته وإمكانياته الذاتية ومدى تمكنه من إشباع حاجاته والاستجابة لمتطلبات حياته .

ب - طريقة التقدير الجماعي : وتتمثل في قيام الفرد بتقدير ذاته على أساس القيم والخصائص المميزة للجماعات الاجتماعية التي ينتمي إليها , حيث ينظر الفرد إلى نفسه من خلال الجماعة التي ينتمي إليها ويتبنى قيمها وأهدافها .

---

\*مناقشة الطالبات في تلك الخطوات و تقديم التعزيز للطالبات اللواتي يحسن المناقشة.

\* تقدم الباحثة مقطعاً متلفزاً عن تقدير ذات وتناقش الطالبات بمحاور المقطع المتلفز وتشكر اللواتي يجدن المناقشة.

\* تطرح المرشدة سؤالين على الطالبات وهما: - س/ماذا نعني بتقدير الذات؟  
س/ماهي الخطوات التي تساعد على تنميته؟

\* تلخص المرشدة ما دار في الجلسة وتحدد الايجابيات والسلبيات فيها حتى لا يتم الوقوع فيه في الجلسة القادمة .

\* تطلب المرشدة من الطالبات كتابة موقفين يوضحان اهمية تقدير الذات في مواجهة مواقف متعددة وعدت ذلك تدريبا بيتيا.

## الجلسة الخامسة

الوقت/40دقيقة

الموضوع	الحاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
التفكير الايجابي	1- تعرف الطالبات على معنى التفكير الايجابي 2- تمكين الطالبات من التفكير الايجابي	1- تعريف الطالبات بمعنى التفكير الايجابي 2- تمكين الطالبات من التفكير الايجابي	1- أن تتعرف الطالبات على معنى التفكير الايجابي 2- أن تتمكن الطالبات من التفكير بايجابية.	1- الاستفسار عن التدريب ألبتي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد. 2- تبدأ المرشدة بموضوع الجلسة وهو ( التفكير الايجابي) و تعرفه بأنه (هو التفاؤل بكل ماتحمله هذه الكلمة من معنى والنظر الى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء) وتكتبه على السبورة. 3- تناقش المرشدة الطالبات في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهن. 4- توضح المرشدة للطالبات أهمية التفكير الايجابي للفرد وتوضح لهن (لكي يكون الرياضي ايجابيا وقادرا على الاداء المتسق ومتغلبا على الضغوط الحتمية نتيجة الرياضة التنافسية يجب ان يثق في قدراته ومواجهة التحدي وبانه قد تدرب بما يكفي للتنافس وان ثقته بنفسه قوية طوال المباراة ,وتقدم المرشدة خطوات تساعد في تنمية التفكير الايجابي وهي: - أ- مواجهة الهزيمة ولاسيما بعد الهزيمة في لقانات سابقة. ب- عدم الانشغال ببعض المظاهر الجسمية التي تحدث لنا . ج- عدم الانشغال بالنتائج السلبية التي تحدث لنا. د- تجديد ثقة مدربي ووالدي في هذه المسابقة. هـ- اغلب الاشخاص المهمين بالنسبة لي ينظرون لي انني ناجحه. 5-مناقشة الطالبات في تلك الخطوات و تقديم التعزيز للطالبات اللواتي يحسن المناقشة . 6- تقدم الباحثة برنامجاً محوسباً حول التفكير الايجابي. 7- تناقش المرشدة الطالبات بمحاور البرنامج وتشكر اللواتي يجدن المناقشة	1- تطرح المرشدة سؤالا على الطالبات وهو:- ماذا نعني بالتفكير الايجابي؟ وماهي الخطوات التي تساعد على تنميته؟ 2- تلخيص ما دار في الجلسة 0 4- تحديد الايجابيات والسلبيات فيها.	تطلب المرشدة من الطالبات التمرن على مهارات التفكير الايجابي

### ادارة الجلسة الخامسة

\*ترحب المرشدة بالطالبات وتستفسر منهن عن التدريب البيئي الذي كلفن به وتقدم شكرها وتقديرها للطالبات اللواتي انجزنه على نحو جيد 0

\*تعرض المرشدة موضوع الجلسة وهو ( التفكير الايجابي) و تعرفه بأنه (هو التفاوض بكل ماتحمله هذه الكلمة من معنى والنظر الى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء) وتكتبه على السبورة.

3- تناقش المرشدة الطالبات في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهن.

4- توضح المرشدة للطالبات أهمية التفكير الايجابي للفرد وتوضح لهن(لكي يكون الرياضي ايجابيا وقادرا على الاداء المتسق ومتغلبا على الضغوط الحتمية نتيجة الرياضة التنافسية يجب ان يثق في قدراته ومواجهة التحدي وبانه قد تدرب بما يكفي للتنافس وان ثقته بنفسه قوية طوال المباراة ,وتقدم الباحثة خطوات تساعد في تنمية التفكير الايجابي وهي: - ا-مواجهة الهزيمة ولاسيما بعد الهزيمة في لقاءات سابقة.

ب- عدم الانشغال ببعض المظاهر الجسمية التي تحدث لنا .

ج- عدم الانشغال بالنتائج السلبية التي تحدث لنا.

د- تجديد ثقة مدربي ووالدي في هذه المسابقة.

هـ-اغلب الاشخاص المهمين بالنسبة لي ينظرون لي انني ناجحه.

\*مناقشة الطالبات في تلك الخطوات و تقديم التعزيز لالواتي يحسن المناقشة .

\* تقدم الباحثة برنامجاً محوسباً حول التفكير الايجابي.

7-تناقش المرشدة الطالبات بمحاور البرنامج وتشكر اللواتي يجدن المناقشة

\*تطرح المرشدة سؤالين على الطالبات :- س ا ماذا نعني بالتفكير الايجابي ؟

س ا ما هي خطوات التفكير الايجابي؟

\*تناقش المرشدة ذلك مع الطالبات وتقدم الشكر والثناء لهن على مشاركتهن في

المناقشه ولإجادتهن ذلك 0

\*تلخص المرشدة ما دار في الجلسة وتحدد الايجابيات والسلبيات فيها 0

\*تطلب من الطالبات ان يتمرن على مهارات التفكير الايجابي , ويعتبر ذلك

تدريباً بيتياً 0

التدريب البيئي	التقويم	النشاط المقدم	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات	الموضوع
تطلب المرشدة من الطالبات الكتابة في ورقة رأيهن حول أهمية توكيد الذات لدى لاعبات كرة اليد.	1- تطرح المرشدة سؤالين على الطالبات وهما:- ماذا نعني بتوكيد الذات؟ وعلى ماذا يركز؟ 2- تلخيص ما دار في الجلسة 0  4- تحديد الايجابيات والسلبيات فيها.	1- الاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد. 2- تبدأ المرشدة موضوع الجلسة وهو ( توكيد الذات) و تعرفه بأنه (هو قدرة الفرد التعبير الملائم ( لفظاً وسلوكياً ) عن مشاعره وأفكاره وأرائه تجاه الأشخاص والموافق من حوله، والمطالبة بحقوقه ( التي يستحقها ) دون ظلم أو عدوان ) وتكتبه على السبورة. 3- تناقش المرشدة الطالبات في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهن. 4- توضح المرشدة للطالبات أهمية توكيد الذات للفرد كما انها مهمة للاعبات كرة اليد فعندما تتمكن لاعبة من توكيد ذاتها فإن ذلك يساعدها على تطوير أدائها الرياضي خلال طرق مختلفة من أهمها:-أ- التعبير عن الرأي الشخصي بقناعة ورضى ( في الموافقة والمخالفة). ب- التعود على الرفض بأسلوب مناسب مثل: آسفة لا أستطيع - عفواً لا أريد ج- التعبير عن المشاعر والعواطف الداخلية بصدق ووضوح ، مثل: أشعر بعدم ارتياح لهذا الأمر - هذا لا يعجبني . د- التعود على استخدام ضمير المتكلم (دون مبالغة) مثل "أشعر" بدل قولك "الواحد يشعر" 5- مناقشة الطالبات في تلك الخطوات و تقديم التعزيز للطالبات اللواتي يحسن المناقشة 6- تقدم الباحثة أمودجا من الطالبات هي احدى لاعبات فريق كرة اليد المدرسي تتحلى بتوكيد ذات عالي. 7- مناقشة الطالبات بالانموذج المقدم والثناء على اللواتي يجدن المناقشة.	1- أن تتعرف الطالبات على معنى الذات 2- أن تتمكن الطالبات من توكيد ذواتهن. تتمكن الطالبات من توكيد ذواتهن.	1- تعريف الطالبات بمعنى توكيد الذات 2- تمكين الطالبات من توكيد ذواتهن.	1- تعرف الطالبات على معنى توكيد الذات. 2- تمكن الطالبات من توكيد ذواتهن.	توكيد الذات

### ادارة الجلسة السادسة

\* الترحيب بالطالبات والاستفسار عن التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد.

\* تبدأ المرشدة بموضوع الجلسة وهو ( توكيد الذات) و تعرفه بأنه (قدرة الفرد التعبير الملائم ( لفظاً وسلوكياً ) عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الأشخاص والموافق من حوله، والمطالبة بحقوقه ( التي يستحقها ) دون ظلم أو عدوان ) وتكتبه على السبورة.

\* تناقش المرشدة الطالبات في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهن.

\*توضح المرشدة للطالبات أهمية توكيد الذات للفرد كما انها مهمة للاعبات كرة اليد اذ انها تركز على تقديرها لذاتها ( رضاها عن نفسها وقدراتها ) وعلى إحساسها بتقدير الآخرين لها ( مكانتها عندهم واحترامهم لها). فعندما تتمكن اللاعبه من توكيد ذاتها فإن ذلك يساعدها على تطوير أدائها الرياضي خلال طرق مختلفة من أهمها:-أ- التعبير عن الرأي الشخصي بقناعة ورضى ( في الموافقة والمخالفة).  
ب- التعود على الرفض بأسلوب مناسب مثل: آسفة لا أستطيع - عفواً لا أريد  
ج- التعبير عن المشاعر والعواطف الداخلية بصدق ووضوح ، مثل: أشعر بعدم ارتياح لهذا الأمر - هذا لا يعجبني .  
د- التعود على استخدام ضمير المتكلم (دون مبالغة) مثل "أشعر" بدل قولك "الواحد يشعر"

\*مناقشة الطالبات في تلك الخطوات و تقديم التعزيز للطالبات اللواتي يحسن المناقشة .

\*تقدم الباحثة انموذجا من الطالبات هي احدى لاعبات فريق كرة اليد المدرسي تتحلى بتوكيد ذات عالي.

\*-مناقشة الطالبات بالانموذج المقدم والثناء على اللواتي يجدن المناقشة.

---

تطرح المرشدة سؤالين على الطالبات وهما:- س/ماذا نعني بتوكيد الذات؟

س/وعلى ماذا يرتكز؟

\* تلخص المرشدة ما دار في الجلسة وتحدد الايجابيات والسلبيات فيها.

\*تطلب المرشدة من الطالبات الكتابة في ورقة رأيهن حول أهمية توكيد الذات لدى لاعبات كرة اليد وعدت ذلك تدريبا بيتيا.



## الجلسة السابعة

الوقت/40دقيقة

لموضوع	الحاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
الكفاءة الذاتية	تعريف الطالبات بالكفاءة الذاتية	1- تعريف الطالبات بمعنى الكفاءة الذاتية 2- تمكين الطالبات من التحلي بالكفاءة الذاتية	3- أن تتعرف الطالبات على معنى الكفاءة الذاتية. 4- أن تتحلى الطالبات بالكفاءة الذاتية	1- الاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد. 2- تبدأ المرشدة بموضوع الجلسة وهو (الكفاءة الذاتية) و تعرفها بأنها (إمكانية الفرد على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما تقابله من تحديات باستغلال مواهبه وإمكاناته) وتكتبه على السبورة. 3- تناقش المرشدة الطالبات في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهن. 4- توضح المرشدة للطالبات أهمية الكفاءة الذاتية لدى لاعبات كرة اليد إذ انها تتمثل بقدرة اللاعبة من إداء المهارات الأساسية في كرة اليد . 5- مناقشة الطالبات في ذلك و تقديم التعزيز للطالبات اللواتي يحسن المناقشة . 6- تعرض الباحثة برنامجاً محوسباً عن الكفاءة الذاتية. 7- مناقشة الطالبات في مدار في البرنامج المحوسب و تقدم الشكر و الثناء لهن.	1- تطرح المرشدة سؤالاً على الطالبات وهو:- ماذا نعني بالكفاءة الذاتية؟ 2- تلخيص ما دار في الجلسة 0 4- تحديد الايجابيات والسلبيات فيها.	تطلب المرشدة من الطالبات الكتابة في ورقة موقفين يظهران دور الكفاءة الذاتية في لعبة كرة اليد.

### إدارة الجلسة السابعة

\*ترحب المرشدة بالطالبات وتستفسر منهن عن التدريب البيتي وتقدم الشكر والثناء للواتي ينجزنه على نحو جيد 0  
\* تبدأ المرشدة بموضوع الجلسة وهو ( الكفاءة الذاتية) و تعرفها بأنها (إمكانية الفرد على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما تقابله من تحديات باستغلال مواهبه وإمكاناته) وتكتبه على السبورة.

\* تناقش المرشدة الطالبات في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهن.

\*توضح المرشدة للطالبات أهمية الكفاءة الذاتية لدى لاعبات كرة اليد اذ انها تتمثل بقدرة اللاعبه من إداء المهارات الأساسية في كرة اليد وهذا يعني انه عندما تواجه اللاعبه مشكلة ما أو موقف يتطلب الحل فإنها، قبل أن تقوم بسلوك ما ، تعزو لنفسها القدرة على القيام بهذا السلوك ، وهذا ما يشكل الشق الأول من الكفاءة الذاتية ، في حين يشكل إدراك هذه القدرة الشق الثاني من الكفاءة الذاتية، أي على اللاعبه أن تكون مقتنعة على أساس من المعرفة والقدرة بأنها تمتلك بالفعل الكفاءة اللازمة للقيام بسلوك ما بصورة ناجحة.

\*مناقشة الطالبات في ذلك و تقديم التعزيز للطالبات اللواتي يحسن المناقشة .

\*تعرض الباحثة برنامجاً محوسباً عن الكفاءة الذاتية.

\*مناقشة الطالبات في مدار في البرنامج المحوسب و تقدم الشكر و الثناء لهن.

\* تطرح المرشدة سؤالاً على الطالبات وهو:- ماذا نعني بالكفاءة الذاتية؟

\* تلخص المرشدة مدار في الجلسة وتحدد السلبيات والايجابيات فيها.

\* تطلب المرشدة من الطالبات أن تكتب في ورقة موقفين يتناولان دور الكفاءة

الذاتية في لعبة كرة اليد وعدت ذلك تدريباً بيتياً.

## الجلسة الثامنة

الوقت/40دقيقة

الموضوع	الحاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب ألبيني
فاعلية الذات	1- تعرف الطالبات على معنى الذات فاعلية الذات 2- تحلى الطالبات بفاعلية ذات ايجابية	1- تعريف الطالبات بفاعلية الذات 2- تحلى الطالبات بفاعلية ذات ايجابية	1- أن تتعرف الطالبات على معنى فاعلية الذات 2- أن تتحلى الطالبات بفاعلية ذات ايجابية	<p>1- الاستفسار عن التدريب ألبيني وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد.</p> <p>2- تبدأ المرشدة بموضوع الجلسة وهو (فاعلية الذات) و تعرفها بأنها (هي مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد ، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ، وتحدى الصعاب ، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها) وتكتبه على السبورة.</p> <p>3- تناقش المرشدة الطالبات في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهن.</p> <p>4- توضح المرشدة للطالبات أهمية فاعلية الذات في المجال الرياضي ، إذ أن اللاعب الذي يدرك بأنه يتسم بفاعلية الذات في أداء معين سوف يقترب ويقبل على هذا الأداء بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس ، أما إذا أدرك اللاعب أن قدراته لا تسمح له بأداء ذلك الأداء ، أي انخفاض فاعلية الذات لديه فإنه سوف لا يحاول القيام بهذا الأداء ويسعى إلى أداء نوع آخر من الأداء يتناسب مع قدراته وإمكانياته.</p> <p>5- مناقشة الطالبات في ذلك و تقديم التعزيز للطالبات اللواتي يحسن المناقشة</p> <p>6- تسرد المرشدة قصة حول لاعبة كرة يد تتمتع بفاعلية ذات عالية مما ساعدها على تحقيق أفضل النتائج في المنافسات الرياضية بكرة اليد</p> <p>7- تناقش المرشدة الطالبات بمحاور القصة وتشكر اللواتي يجدن المناقشة.</p>	<p>1- تطرح المرشدة سؤاليين على الطالبات وهما:- ماذا نعني بفاعلية الذات؟ وما أهميتها في المجال الرياضي؟</p> <p>2- تلخيص ما دار في الجلسة (0)</p> <p>4- تحديد الإيجابيات والسلبيات فيها.</p>	تطلب المرشدة من الطالبات كتابة موقفين يوضحان أهمية فاعلية الذات لديهن.

### ادارة الجلسة الثامنة

\* الترحيب بالطالبات والاستفسار عن التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد.

\* تبدأ المرشدة بموضوع الجلسة وهو (فاعلية الذات) و تعرفها بأنها (هى مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد ، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ، ومرونته فى التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ، وتحدى الصعاب ، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها) وتكتبه على السبورة.

\*تناقش المرشدة الطالبات في ذلك وتقدم الشكر والثناء لهن.

\* توضح المرشدة للطالبات أهمية فاعلية الذات في المجال الرياضي ، إذ أن اللاعب الذي يدرك بأنه يتسم بفاعلية الذات في أداء معين سوف يقترب ويقبل على هذا الأداء بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس ، أما إذا أدرك اللاعب أن قدراته لا تسمح له بأداء ذلك الأداء ، أي انخفاض فاعلية الذات لديه فانه سوف لا يحاول القيام بهذا الأداء ويسعى إلى أداء نوع آخر من الأداء يتناسب مع قدراته وإمكانياته.

\*مناقشة الطالبات في ذلك و تقديم التعزيز للطالبات اللواتي يحسن المناقشة

\* تسرد المرشدة قصة حول لاعبة كرة يد تتمتع بفاعلية ذات عالية مما ساعدها على تحقيق افضل النتائج في المنافسات الرياضية بكرة اليد

\*تناقش المرشدة الطالبات بمحاور القصة وتشكر اللواتي يجدن المناقشة.

\* تطرح المرشدة سؤالين على الطالبات وهما:- س/ ماذا نعني بفاعلية الذات؟

س/ وما أهميتها في المجال الرياضي؟

\* تلخص المرشدة ما دار في الجلسة وتحدد الايجابيات والسلبيات فيها.

---

\*تطلب المرشدة من الطالبات الكتابة في ورقة كتابة موقفين يوضحان اهمية فاعلية الذات لديهن وعدت ذلك تدريبا بيتيا.

## الجلسة التاسعة

الوقت/40دقيقة

التدريب البيتي	التقويم	النشاط المقدم	الأهداف السلوكية	الهدف العام	الحاجات	لموضوع
1- إن تسجل كل طالبه موقوفين يظهران التحكم بالانفعال.	1- توجهه المرشدة سؤالاً للطالبات :- ماذا نعني بالانفعال؟ 2- وكذلك توجهه سؤالاً آخر:- هل تستطيعين التحكم في انفعالاتك؟ 3- تلخيص ما دار في الجلسة. 4- تحديد الايجابيات والسلبيات	1- مناقشة الطالبات عن التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء للواتي أنجزنه بشكل صحيح 2- تبدأ المرشدة بالجلسة الجديدة وهي (ضبط الانفعالات) وتعرف الانفعال بأنه (حالة جسمية نفسية يضطرب لها الإنسان كله جسماً و نفساً). 3- تناقش المرشدة الطالبات بتعريف الانفعال وتقدم الشكر والثناء للطالبات اللواتي شاركن في النقاش 4- تقوم الباحثة بعرض أسلوب الاسترخاء كأحد أساليب الحد من الانفعالات وتقوم المرشدة بعرض خطوات الاسترخاء وهي:- المرحلة الأولى: أ- اختاري مكاناً هادناً ثم اجلسي على كرسي مريح. ب- أغمضي عينيك وضعي يديك إلى الجانبين والقدمين متباعدين. ج- تنفسي بعمق .. شهيق عميق.. وزفير.. شهيق.. وزفير... د- أتركي جسمك كله على الكرسي مسترخياً وطرياً. المرحلة الثانية *: استرخاء العضلات في كل الجسم .. وفي حالة الشهيق شدي العضلات (عضلات الرأس والوجه ) ، وفي حالة الزفير...أتركي العضلات تسترخي لوحدها... *أعيدي ذلك عدة مرات .. ثم اختاري عضلات الكتفين والرقبة . ومع الشهيق أرفعي كتفيك وشدي العضلات ، وفي الزفير أتركي هذه العضلات تسترخي وحدها... *أعيدي ذلك عدة مرات ..ثم اختاري عضلات البطن وشديها في حال الشهيق ، ثم اتركها تسترخي وحدها فسي حال الزفير... *أعيدي ذلك عدة مرات .. ثم اختاري عضلات اليدين معاً وشديها في حال الشهيق ، ثم اتركها تسترخي وحدها فسي حال الزفير... *أعيدي ذلك عدة مرات .. ثم اختاري عضلات الساقين والقدمين معاً وشديها في حال الشهيق ، ثم اتركها تسترخي وحدها فسي حال الزفير... المرحلة الثالثة: استمر في الشهيق.. والزفير...وتخيلي منظرأ جميلاً تحببته ... واستمتعي بذلك عدة دقائق 5- تطلب المرشدة من إحدى الطالبات أن تطبق تلك الخطوات ومن ثم تسرد لنا موقفاً انفعالياً واجهها وكيف تصرفت مع هذا الموقف. 6- تناقش المرشدة مع الطالبات ما دار في الجلسة وتقدم الشكر والثناء للطالبات المشاركات في المناقشة .	1- أن تتعرف الطالبات على معنى الانفعال. 2- أن تتمكن الطالبات من السيطرة على الانفعال. 3- أن تتمكن الطالبات من استخدام أسلوب الاسترخاء.	تمكين الطالبات من السيطرة على الانفعال.	1- لتعرف على معنى الانفعال؟ 2- التعرف على أحد أساليب التخلص من الانفعال و هو تطبيق الاسترخاء	ضبط الانفعالات

### إدارة الجلسة التاسعة

\* ترحب المرشدة بالطالبات وتناقشن بالتدريب البيئي وتقدم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزن التدريب على نحو جيد.

\* تبدأ المرشدة بالجلسة الجديدة وهي (ضبط الانفعالات) وتعرف الانفعال بأنه حالة جسمية نفسية يضطرب لها الإنسان كله جسماً و نفساً).

\* تناقش المرشدة الطالبات بتعريف الانفعال وتقدم الشكر والثناء للطالبات اللواتي شاركن في النقاش 0

\* تقوم الباحثة بعرض أسلوب الاسترخاء كأحد أساليب الحد من الانفعالات وتقوم بعرض خطواته و هي:-

(المرحلة الأولى):

1- اختاري مكاناً هادئاً ثم أجلسي على كرسي مريح

2- أغمضي عينيك وضعي يديك إلى الجانبين والقدمين متباعدين.

3- تنفسي بعمق .. شهيق عميق..وزفير .. شهيق ..وزفير ...

4-أتركي جسمك كله على الكرسي مسترخياً وطرياً

(المرحلة الثانية) :

استرخاء العضلات في كل الجسم .. وفي حالة الشهيق شدي العضلات

( عضلات الرأس والوجه )، وفي حالة الزفير...أتركي العضلات تسترخي وحدها...

\* أعيدي ذلك مرات عدة.. ثم اختاري عضلات الكتفين والرقبة . ومع الشهيق أرفعي

كتفيك وشدي العضلات ، وفي الزفير أتركي هذه العضلات تسترخي وحدها

\* أعيدي ذلك مرات عدة..ثم اختاري عضلات مرات.وشديها في حال الشهيق ، ثم

اتركيها تسترخي وحدها في حال الزفير...

\* أعيدي ذلك مرات عدة..ثم اختاري عضلات اليدين معاً وشديها في حال الشهيق

، ثم اتركيها تسترخي وحدها في حال الزفير ...

\* أعيدي ذلك مرات عدة.. ثم اختاري عضلات الساقين والقدمين معاً وشديها في

حال الشهيق ، ثم اتركيها تسترخي وحدها في حال الزفير ...

(المرحلة الثالثة): استمري في الشهيق.. والزفير الأطول.. ..وتخيلي منظرًا جميلاً تحبينه ... واستمتعي بذلك عدة دقائق

\* تطلب المرشدة من إحدى الطالبات أن تجلس على كرسي باسترخاء و أن تسرد لنا موقفا انفعاليا واجهها و كيف تصرفت مع هذا الموقف.  
\* تناقش المرشدة مع الطالبات ما دار في الجلسة وتقدم الشكر والثناء للطالبات المشاركات في المناقشة.

\*تطرح المرشدة سؤالاً على الطالبات هو:- ماذا نعني بالانفعال؟

\* وتطرح سؤالاً آخر وهو:- هل تستطيعين التحكم في انفعالاتك؟ و كيف؟

\* تناقش المرشدة هذه الاسئلة مع الطالبات وتتوصل إلى إن الطالبات قد استوعبن الموضوع من خلال الإجابات التي أجبن عليها خلال المناقشة وتقدم الشكر والثناء للطالبات المناقشات .

\* تلخص المرشدة ما دار في الجلسة وتحدد الايجابيات والسلبيات الحاصلة في الجلسة.

\* تطلب المرشدة من الطالبات إن تسجل على ورقة موقفين يظهران موقفا انفعاليا تعرضن له و كيفية التحكم به ويعد ذلك تدريباً بيتياً0



## الجلسة العاشرة

الوقت/40دقيقة

الموضوع	الحاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	النشاط ألبيتي
حل المشكلات	1- ماذا نعني بالمشكلة؟ 2- ما هي أساليب حلها؟	تنمية قابلية الطالبات على الفهم الصحيح لجوانب المشكلة وعلى التفكير السليم لإيجاد حلا لها.	1- أن تتعرف الطالبات على معنى المشكلة. 2- أن تتمكن الطالبات من مواجهة مشكلاتهن 3- أن تتعود الطالبات على مواجهة وحل مشكلاتهن التي يتعرضن لها في ظروف الحياة الصعبة.	1- الاستفسار عن التدريب ألبيتي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد. 2- تكتب المرشدة على السبورة تعريف المشكلة وهي :- ( موقف معين يتعرض له الفرد في حياته ويؤدي إلى شعور الفرد بعدم الراحة والاستقرار النفسي) 0 3- مناقشة الطالبات بما جاء في التعريف ومن خلال المناقشة نتوصل إلى خطوات تساعد الطالبات في حل المشكلات التي تواجههن وهي:- أ- تعريف المشكلة. ب- تحديد الأسباب المحتملة . ج- الحلول والبدائل د- اختيار الحل الأفضل وتنفيذه. 4- تعرض الباحثة برنامجاً محوسباً عن اسلوب حل المشكلات. 5- مناقشة الطالبات حول ما دار في البرنامج وتقديم الشكر للطالبات المشاركات في المناقشة	1- توجه المرشدة سؤالين للطالبات و هما :- 1- ما هي المشكلة؟ 2- ما هي خطوات حلها؟ 3- تلخيص ما دار في الجلسة 0 4- من خلال المناقشة التعرف على السلبيات والايجابيات في الجلسة	تطلب من الطالبات كتابة موقف تظهر فيه كيفية حلها لمشكلة تعرضت لها.

## إدارة الجلسة العاشرة

\*ترحب المرشدة بالطالبات وتقوم بالاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد.

\* تكتب المرشدة على السبورة تعريف المشكلة وهي :- ( موقف معين يتعرض له الفرد في حياته ويؤدي إلى شعور الفرد بعدم الراحة والاستقرار النفسي ) 0

\*مناقشة الطالبات بما جاء في التعريف ومن خلال المناقشة نتوصل إلى

خطوات تساعد الطالبات في حل المشكلات التي تواجههن وهي:-

1-تعريف المشكلة.

2-تحديد الأسباب المحتملة .

3-الحلول والبدائل.

4-اختيار الحل الأفضل و تنفيذه.

\* تعرض الباحثة برنامجاً محوسباً حول حل المشكلات.

\*مناقشة الطالبات حول ما دار في البرنامج وتقديم الشكر للطالبات المشاركات في المناقشة .

\* توجه المرشدة سؤالين للطالبات و هما:- 1-ما هي المشكلة ؟

2- ما هي خطوات حلها ؟

\* تلخيص ما دار في الجلسة ومن خلال المناقشة التعرف على السلبيات

والايجابيات في الجلسة.

\* تطلب من الطالبات كتابة موقف تظهر فيه كيفية حلها لمشكلة تعرضت لها.

## الجلسة الحادية عشر

الوقت/40دقيقة

لموضوع	الحاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب البيئي
اتخاذ القرار	تنمية قدرة الطالبات على اتخاذ القرار المناسب	1- تعريف الطالبات بمعنى تحمل اتخاذ القرار 2- تمكين الطالبات من اتخاذ القرار المناسب	1- أن تتعرف الطالبات على معنى اتخاذ القرار 2- أن تتمكن الطالبات من اتخاذ القرار المناسب	1- الاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد. 2- تكتب المرشدة على السبوره اتخاذ القرار وتعني ( قدرة الفرد على اتخاذ انسب القرارات وفي اوقاتها المناسبه وعدم التسرع في ذلك ) وتكتبه على السبوره 0 2- تناقش المرشدة الطالبات ومن خلال المناقشه تتوصل الى كتابة خطوات تساعد على اتخاذ القرار المناسب وهي:- ا- الفهم الصحيح لجوانب الموضوع الذي يستلزم اتخاذ القرار 0 ب- الثقة بالنفس ج- ضبط النفس والسيطره عليها 0 4- عرض برنامجاً محوسباً عن مهارة اتخاذ القرار. 5- تناقش المرشدة ما دار في البرنامج مع الطالبات وتستمع الى ارانهن وتقدم الشكر والثناء لهن وتبين لهن اهمية التأني في اتخاذ القرار وعدم التسرع لان ذلك يقودنا الى الندم .	1- توجيه المرشدة سؤالاً على الطالبات :- ماذا تعني باتخاذ القرار؟ 2- وتوجه سؤالاً اخر هو عددي خطوات تساعد على اتخاذ القرار المناسب؟ - 3- تلخيص ما دار في الجلسة 4- تحديد الايجابيات و السلبيات	تسجيل كل طالبه على ورقه مكتوبه موقفين تظهران اتخاذ القرار

## ادارة الجلسة الحادية عشر

\*ترحب المرشدة بالطالبات وتستفسر منهن عن التدريب البيتي الذي كلفن به وتقدم شكرها وتقديرها للطالبات اللواتي انجزنه على نحو جيد 0

\*تعرض المرشدة موضوع الجلسة وهو اتخاذ القرار والذي يعني ( قدرة الفرد على اتخاذ انسب القرارات عند مواجهة مواقف مختلفة وفي اوقاتها المناسبه وعدم التسرع في ذلك ) وتقوم بكتابته على السبوره 0

\*تناقش المرشدة ذلك مع الطالبات ومن خلال المناقشه تتوصل الى خطوات تساعد على التآني في اتخاذ القرار المناسب وهي :-

1- الفهم الصحيح لجوانب الموضوع الذي يستلزم اتخاذ القرار 0

2- الثقة بالنفس

3- ضبط النفس والسيطرة عليها 0

\*تناقش المرشدة الطالبات في تلك الخطوات وتطلب منهن تدوينها 0

\*تعرض الباحثه فيلماً متلفراً عن مهارة اتخاذ القرار .

\*مناقشة ما دار في الفيلم مع الطالبات وتوضح لهن اهمية اتخاذ القرار بكافة مجالات الحياة مما يساعد الفرد على تنمية ذاته كما تساعد الرياضي على تنمية ذاته المهارية وتوضح لهن اهمية التآني في اتخاذ القرار وعدم التسرع في ذلك لان ذلك له اثرأ سلبيا علينا ويجعل القرار في الغالب غير صحيح وربما يجعلنا نشعر بالندم مما يؤثر على استقرارنا النفسي وقد يوقعنا في مشاكل نحن في غنى عنها

\*تطرح المرشدة سؤالين على الطالبات وهما:- س1 ماذا نعني بأخذ القرار ؟

س1 ما هي الاساليب المناسبه برايك لاتخاذ القرار ؟

\*تناقش المرشدة ذلك مع الطالبات وتقدم الشكر والثناء لهن على مشاركتهن في

المناقشه ولجاداتهن ذلك 0

\*تلخص المرشدة ما دار في الجلسة وتحدد الايجابيات والسلبيات فيها 0

\*تطلب من الطالبات ان يذكرن على ورقه مكتوبة ثلاثة مواقف تظهر اتخاذ

القرار وكيف , ويعتبر ذلك تدريبا بيتيا 0

## الجلسة الثانية عشر

الوقت/40دقيقة

لموضوع	الحاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب ألبيني
تحمل المسؤولية	تنمية قدرة الطالبات على تحمل المسؤولية.	1- تعريف الطالبات بمعنى تحمل المسؤولية 2- تمكين الطالبات من تحمل المسؤولية	1- أن تتعرف الطالبات على معنى تحمل المسؤولية 2- أن تتمكن الطالبات من تحمل المسؤولية	1- الاستفسار عن التدريب ألبيني وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد. 2- تبدأ المرشدة بالموضوع ( هو تحمل المسؤولية ) والذي نعني به ( قدرة الفرد على اداء العمل المكلف به ) وتكتبه على السبوره . 3- مناقشة التعريف مع الطالبات و تقديم الشكر والثناء للطالبات المشاركات في المناقشه . 4- تقدم المرشدة خطوات تساعد على تحمل المسؤولية وهي :- تعرفي على الواجبات التي لا بد أن تشاركي الآخرين فيها ، وهي نفسك لكي تكون مستعد لتولي المسؤوليات الأكبر في أي لحظه . *قومي بإعداد نفسك ذهنياً ونفسياً وجسدياً لتحمل المسؤوليات الجسيمة تماماً ، كما تتحمل المسؤوليات الصغرى والبسيطة . *ابحثي دائماً عن المهام الجادة المتشعبة حتى تكتسب خبرة واسعة في تحمل المسؤوليات المتعددة . *قومي بتأدية ما يطلب منك من عمل جاد سواء كان صغيراً أو كبيراً بكل ما لديك من جهد وقوة . *اقبلي النقد الموضوعي المخلص وامتلكي شجاعة الالتزام بمبادئك . *واجهي نفسك وكوني صادقة معها ، يمكنك تحمل المسؤولية الكاملة لقراراتك وتصرفاتك وتوجيهاتك للآخرين الذين تحمل مسئوليتهم علي كنفك . 4- عرض برنامجاً محوسباً عن تحمل المسؤولية. 5- تناقش المرشدة الطالبات على ما دار في الفلم وتثني على اللواتي شاركن في المناقشه .	1- توجيه المرشدة سؤالاً على الطالبات :- ماذا تعني بتحمل المسؤولية؟ 2- وتوجه سؤالاً آخر هو ما هي خطوات تحمل المسؤولية؟ - 3- تلخيص ما دار في الجلسة 4- تحديد الايجابيات و السلبيات	تسجيل كل طالبه على ورقه مكتوبة موقفين تظهران تحمل المسؤولية

### ادارة الجلسة الثانية عشر

- \* تحرب المرشدة بالطالبات وتستفسر منهن عن التدريب البيتي وتقدم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد.
- \* تبدأ المرشدة بالموضوع ( هو تحمل المسؤولية ) والذي نعني به ( قدرة الفرد على اداء العمل المكلف به ) وتكتبه على السبورة .
- \*مناقشة التعريف مع الطالبات و تقديم الشكر والثناء للطالبات المشاركات في المناقشه ومن ثم تقدم المرشدة خطوات تساعد على تحمل المسؤولية وهي:-
- ا- تعرفي على الواجبات التي لا بد أن تشاركي الآخرين فيها ، وهى نفسك لكي تكون مستعد لتولى المسئوليات الأكبر في أي لحظه.
- ب- قومي بإعداد نفسك ذهنياً ونفسياً وجسدياً لتحمل المسئوليات الجسيمة تماماً ، كما تتحمل المسئوليات الصغرى والبسيطة.
- ج- ابحثي دائماً عن المهام الجادة المتشعبة حتى تكتسب خبرة واسعة في تحمل المسئوليات المتعددة.
- د- قومي بتأدية ما يطلب منك من عمل جاد سواء كان صغيراً أو كبيراً بكل ما لديك من جهد وقوة.
- هـ- اقبلي النقد الموضوعي المخلص وامتلكي شجاعة الالتزام بمبادئك.
- و - واجهي نفسك وكوني صادقة معها ، يمكنك تحمل المسؤولية الكاملة لقراراتك وتصرفاتك وتوجيهاتك للآخرين الذين تحمل مسئوليتهم على كتفك.
- \* تعرض الباحثة برنامجاً محوسباً عن تحمل المسؤولية وتناقش الطالبات في محاوره مع تقديم الشكر للواتي يحسن المناقشة.
- \* تطرح المرشدة سؤالين على الطالبات وهما:- ماذا تعني بتحمل المسؤولية؟
- س/ هو ماهي خطوات تحمل المسؤولية؟
- \* تلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات فيها.
- \*تطلب المرشدة من الطالبات التسجيل على ورقه مكتوبة موقفين تظهرا تحمل المسؤولية.



## الجلسة الثالثة عشر

الوقت/40دقيقة

الموضوع	الحاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم	التدريب ألبيتي
الرضا عن النفس	1- معرفة الطالبات بمعنى الرضا عن النفس. 2- معرفة الأساليب التي تجعل الطالبات راضيات عن أنفسهن.	تمكين الطالبات من الرضا عن أنفسهن.	1- أن تتعرف الطالبات على معنى الرضا عن النفس. 2- أن تتعرف الطالبات على كيفية الرضا عن النفس. 3- أن تتحلى الطالبات بالرضا عن النفس.	1- تناقش المرشدة الطالبات في النشاط ألبيتي وتشكر الطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد. 2- تكتب المرشدة على السبورة موضوع الجلسة و هو (الرضا عن النفس) وتعرفه ( هو القناعة بما لدينا). 3- مناقشة التعريف مع الطالبات و تقديم الشكر والثناء للطالبات المشاركات في المناقشة . 4- تقدم الباحثة أنموذجا من الطالبات وهي إحدى لاعبات فريق كرة اليد المدرسي تمتع بالرضا عن النفس. 5- مناقشة الطالبات حول الأنموذج وتقدم الشكر للطالبات المشاركات في المناقشة .	1- تطرح المرشدة سوأالا على الطالبات وهو :- ما ذا نعني بالرضا عن النفس؟ 2- وتطرح سوأالا أخر ما أهمية الرضا عن النفس في تحقيق الذات المهارية؟ 2- تلخص الباحثة ما دار في الجلسة. 3- تحديد الايجابيات والسلبيات.	تسجل كل طالبة في ورقة مكتوبة ثلاثة مواقف حول أهمية الرضا عن النفس .



### إدارة الجلسة الثالثة عشر

- \* ترحب المرشدة بالطالبات وتستفسر منهن عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للواتي أنجزنه على نحو جيد 0
- \* تقوم المرشدة بعرض موضوع الجلسة وهو (الرضا عن النفس) وتكتبه على السبورة وتعرفه بأنه: (القناعة بما لدينا).
- \* تناقش المرشدة الطالبات بالتعريف وتطلب إعادة التعريف لأكثر من طالبة, وتشكرهن على ذلك.
- \* تقدم الباحثة إنموذجاً من الطالبات تمتع بالرضا عن النفس وهي إحدى لاعبات فريق كرة اليد المدرسي تتمتع بالرضا عن النفس .
- \* تناقش المرشدة الطالبات بذلك وتقدم لهن الشكر والثناء.
- \* توجه المرشدة سؤاليين للطالبات وهما :- ما ذا نعني بالرضا عن النفس؟ وما أهمية الرضا عن النفس في تنمية الذات لدى الانسان؟
- \* ناقشت المرشدة الطالبات ولاحظت من خلال إجابتهن مدى استيعابهن للموضوع .
- \* لخصت المرشدة مادار في الجلسة وحددت السلبيات والايجابيات فيها.
- \* طلبت المرشدة من الطالبات التسجيل علي ورقة ثلاثة مواقف حول دور الرضا عن النفس لدى الطالبة التي تشارك في الفريق المدرسي في تحقيق المواقع المتقدمة في مباريات لعبة كرة اليد.

## الجلسة الرابعة عشر

الوقت/40دقيقة

الموضوع	الحاجات	الهدف العام	الأهداف السلوكية	النشاط المقدم	التقويم
اختتام البرنامج	1- تذكير الطالبات بما دار في الجلسات السابقة 2- تبليغهن بإنهاء البرنامج 3- تعريفهن بموعد الاختبار ألبعدي.	1- تحقيق التكامل بين الجلسات السابقة.	أن تتمكن الطالبات من ممارسة الإستراتيجيات السابقة التي تم التدريب عليها في مواقفهن الحياتية لأجل أن تنمية الذات المهاريّة لديهن	1- تناقش المرشدة الطالبات في النشاط ألبيتي وتشكر الطالبات اللواتي أنجزنه على نحو جيد. 2 - تستعرض المرشدة مع الطالبات ما دار في الجلسات السابقة وتذكرهن بما دار في كل جلسة والمواضيع المهمة وتستمع لأرائهن ثم تسأل عن مدى استفادتهن وتطبيقهن بما تعلمن في الجلسات السابقة في حياتهن اليومية . 3- تطلب المرشدة من الطالبات ذكر النقاط السلبية التي لاحظنها خلال جلسات البرنامج ومعرفة وجهات نظرهن بالبرنامج . 4- تبلغ الباحثة الطالبات بانتهاء البرنامج . 5- تبليغ الطالبات بموعد الاختبار ألبعدي. 6- القيام باحتفالية بسيطة تستغلها الباحثة بتوزيع الحلوى والمرطبات والهدايا المناسبة للطالبات بمناسبة إنهاء البرنامج وتقديم لهن الشكر والثناء.	تحديد موعد للمجموعة التجريبية والضابطة تحت الظروف أنفسها لإجراء التطبيق ألبعدي للمقياس.

### إدارة الجلسة الرابعة عشر

- \* في بدء الجلسة تناقش المرشدة أفراد المجموعة بالتدريب البيئي للجلسة السابقة بعد إن تكون قدمت الشكر لإفراد المجموعة على تعاونهن ومواظبتهن على حضورهن كل الجلسات وعلى مشاركتهن الفعالة في البرنامج 0
- \* تستعرض المرشدة مع الطالبات ما دار في الجلسات السابقة وتذكرهن بما دار في كل جلسة والمواضيع المهمة بالبرنامج ثم تسأل عن مدى استفادتهن وتطبيقهن بما تعلمن في الجلسات السابقة في حياتهن اليومية .
- \* تطلب المرشدة من الطالبات ذكر النقاط السلبية التي لاحظنها خلال جلسات البرنامج ومعرفة وجهات نظرهن بالبرنامج .
- \* تبلغ الباحثة الطالبات بانتهاء البرنامج .
- \* القيام باحتفالية بسيطة تستغلها الباحثة بتوزيع الحلوى والمرطبات والهدايا المناسبة للطالبات بمناسبة إنهاء البرنامج وتقديم لهن الشكر والثناء.
- \* حددت الباحثة موعدا للمجموعتين التجريبية والضابطة معا لتطبيق مقياس الذات المهارية, يوم الأربعاء ( 2013/4/17 ) 0



Ministry of Higher Education  
And Scientific Research  
Diyala University  
College of Physical Education

**Efficiency of counseling programme in developing  
Self fullfulment and its relationship with some of  
basic skills in  
handball among middle school stage for girls**

**A Thesis  
Submitted to Council of  
Sport Education - University of Diyala as Partial  
Fulfillment Requirements of Master Degree in Sport  
Education**

**By  
Rasha Abdul Razaq Abd**

**Supervised By  
Assist Professor Dr .  
Maha sabri Hasen  
2013 A.D**

**Assist Professor Dr.  
Rafted Mehdi Kaddouri  
1434 A.H**

**Efficiency of counseling programmed in developing  
Self fulfillment and its relationship with some of basic skills in  
Handball among middle school stage for girls**

**By**

**Rasha Abdul Razaq Abd**

**Supervised By**

**Assist Professor Dr .  
Maha sabri Hasen  
2013 A.D**

**Assist Professor Dr.  
Rafted Mehdi Kaddouri  
1434 A.H**

---

The objective of the research is to discover the following points:  
- Measuring Self fulfillment of middle school female students.

-Identifying the efficiency of Efficiency of counseling programme in developing Self fulfillment among middle school female students.

- Finding a relation between Self technique and some basic skills in hand ball for the middle school female students.

For achieving the aims of this study, two tools have been used: Self fulfillment and the program that has been prepared according to the modeling strategies that the researcher prepared.

The Self fulfillment measure sample consists (200) students of middle school female students who have been chosen in a random way from the schools of Baquba center.

Experimental methodology is used to verify the study Self fulfillment. The sample consists of (30) female students who got less score on the Self fulfillment measure. The sample is chosen from Om Albanin and Om Salama middle school female in the city of Baquba. They are distributed randomly into two equal groups. Counseling programme was used according to the Modling with experimental group while the control group is not exposed to such program.

The researcher used the strategies of moddling. The number of counseling session is (14) sessions which lasted (8) weeks. The

validity of the programme is achieved through exposing it to a number of experts.

In order to process data statistically , Pearson correlation coefficient , Smirnov Test , Mann – whitney test , percentages are used .

The researcher concluded the following points:

- The effectiveness of the counseling program in developing the Self technique to experimental group.
- There was relation between Self technique and some basic skills in hand ball .
- The positive effectiveness' of the counseling program in developing the Self technique field.

In the light of the findings of the current study; the researcher recommended the following:

- Motivate the teachers of sport educational to pay attention to psychological preparation for the students when training them in lesson of sport education.
- The psychological trainer existence is essential beside physical teacher who is essential for counseling the student's girl to have appositve self.
- Using similar study in different athletic activities