



The effect of a psychomotor approach of basketball to self-efficacy and some basic movements for female students aged (14-15) years

Asst. Lec. Maryam Abdel Rahman Hashem Hadid * 

University of Baghdad. Internal Department Affairs Department, Iraq.

*Corresponding author: maryam.a@uobaghdad.edu.iq

Received: 02-07-2024

Publication: 28-08-2024

Abstract

The research aimed to prepare a measure of self-efficacy for female students aged (14-15) years, as well as to identify the effect of the psychomotor approach in basketball on self-efficacy and some basic movements for female students aged (14-15) years. The research sample consisted of female students in the second middle school year. Al-Aqeedah High School for Girls in Al-Rusafa II for the academic year (2023-2024), numbering (24) students from the original research community, numbering (128) students. Pre-tests were conducted on the two groups, and then the equivalence in the dependent research variables was extracted. After that, the vocabulary of the psychomotor approach in basketball was applied within the educational units, which numbered (10) units, at the rate of two educational units per week, and the time of each unit was (45) minutes, and after the end of the duration of the educational units. Posttests were conducted. The researcher came up with several conclusions, the most important of which was: The psychomotor approach to basketball played an effective and significant role in the self-efficacy and jumping, throwing, and standing movements of second-year middle school female students aged (14-15) years. The researcher recommended the need to adopt the psychomotor approach to basketball and apply it to middle school female students during physical education lessons, paying attention to the female students' self-efficacy and strengthening it through psychological preparation programs linked to physical education curricula in middle schools.

Keywords

Curriculum, Basketball, Self-Efficacy, Basic Movements..



تأثير منهج حركي-نفسى بكرة السلة في الكفاءة الذاتية وبعض الحركات الأساسية للطالبات
بعمر (14-15) سنة

م.م. مريم عبد الرحمن هاشم حديد

maryam.a@uobaghdad.edu.iq

العراق. جامعة بغداد. قسم شؤون الأقسام الداخلية

تاريخ استلام البحث 2024/7/2 تاريخ نشر البحث 2024/8/28

الملخص

هدف البحث إلى إعداد مقياس الكفاءة الذاتية للطالبات بعمر (14-15) سنة، كذلك التعرف على تأثير المنهج الحركي-النفسى بكرة السلة في الكفاءة الذاتية وبعض الحركات الأساسية للطالبات بعمر (14-15) سنة، وتمثلت عينة البحث من طالبات الصف الثاني متوسط في ثانوية العقيدة للبنات في الرصافة الثانية للعام الدراسي (2023-2024) وبالبالغ عددهن (24) طالبة من مجتمع البحث الأصل البالغ عدده (128) طالبة، وأجرت الباحثة عملية تجانس العينة ومن ثم تقسيمها على مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة بعدد (12) طالبة والأخرى تجريبية وبعدد (12) طالبة، كما تم إعداد المقياس واختيار الاختبارات المناسبة لبعض الحركات الأساسية مع إجراء تجربة استطلاعية مصغرة على عينة عددها (10) طالبات، وتم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين ومن ثم استخراج التكافؤ في متغيرات البحث التابعة، وبعدها طبقت مفردات المنهج الحركي-النفسى بكرة السلة ضمن الوحدات التعليمية البالغة عددها (10) وحدات وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع وزمن كل وحدة (45) دقيقة، وبعد انتهاء مدة الوحدات التعليمية أجريت الاختبارات البعدية، ومن ثم معالجة نتائج البحث بالوسائل الإحصائية المناسبة، وفي ضوء النتائج خرجت الباحثة بعدة استنتاجات كان أهمها: أدى المنهج الحركي-النفسى بكرة السلة دوراً فعالاً وكبيراً في الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللفف لطالبات الصف الثاني متوسط بعمر (14-15) سنة، فضلاً عن ظهور تفوق كبير للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللفف، وقد أوصت الباحثة بضرورة اعتماد المنهج الحركي-النفسى بكرة السلة وتطبيقه على طالبات المدارس المتوسطة في أثناء درس التربية الرياضية، مع الاهتمام بالكفاءة الذاتية للطالبات وتدعيمها من خلال برامج الإعداد النفسي المرتبطة مع مناهج التربية الرياضية في المدارس المتوسطة.

الكلمات المفتاحية: المنهج، كرة السلة، الكفاءة الذاتية، الحركات الأساسية.

1-المقدمة:

تعد المهارات النفسية إحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها الطالب في كافة الواجبات والمهام المكلفة بها، إذ أنها تعمل وتساعد الطالب على تطوير قدرتها على الأداء وتعطي المزيد من الثقة والقدرة على الشعور بتقدير الذات، ومن هذه المهارات النفسية الكفاءة الذاتية التي تعد إحدى أهم موجهات السلوك، فالطالبة التي تؤمن بقدرتها تكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاتها، حيث تعكس معتقداتها عن ذاتها القدرة على التحكم في متغيرات البيئة التي تعيش فيها من خلال الأفعال التي تقوم بها في مواجهة المواقف المختلفة، إذ أن "الكفاءة الذاتية مفهوم نفسي مضمونه النهائي يلخص ثقة الفرد في قدرته على الانجاز الحقيقي، أي اتخاذ قرارات صائبة تخص خيارات سلوكية بعينها، فالذين يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية يتشكل لديهم اعتقادات قوية عن قدرتهم على إحداث تغيير في البيئة، وفق استراتيجية أداء ناجح، كما تعد الكفاءة الذاتية من الأبعاد المهمة في الشخصية الانسانية لما لها من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، حيث تلعب الكفاءة الذاتية المدركة دوراً رئيسياً في توجيه السلوك وتحديده، فالطالبة عندما تكون لديها فكرة عن نفسها بأنها ذكي ومواظبة ومجتهدة تميل الى التصرف بناءً على هذه الفكرة والعملية تبادلية، إذ أن السلوك الذي تمارسه الطالبة يؤثر في الطريقة التي تدرك فيها ذاتها.

وتعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي شهدت تطوراً كبيراً على مستوى دول العالم وأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات متنوعة ويمكن اعتبارها من الألعاب التي تعمل على بث روح التعاون والتفاعل الاجتماعي، لأنها لعبة محببة لدى العديد من الأفراد على اختلاف مستوياتهم وفتاتهم العمرية، كما إنها لعبة مثيرة ومسلية تعتمد في إعداد لاعبيها على تطوير الجوانب البدنية والمهارية والنفسية، كذلك فإنها تشمل مهارات أساسية متعددة في الهجوم والدفاع. وتعد الحركات الأساسية هي المفردات الأولية الفطرية لحركة الفرد والتي تؤدي كطريقة للتعبير والاستكشاف لتفسير ذاتية الفرد وتنمية وقدراته، وذلك عن طريق تشكيل وتصميم المواقف التي تكون حافزاً للفرد لتحدي قدراته، ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في إعداد منهج حركي-نفسى بكرة السلة قد يساعد الطالبات في هذه المرحلة العمرية في رفع أو زيادة الكفاءة الذاتية لديهم فضلاً عن تطوير بعض الحركات الأساسية(القفز والرمي) ، إذ أن هذه الحركات تعد القاعدة الأساسية للممارسة الرياضية للطالبة وأن ممارستها والعناية بتطورها تعد دعامة اساسية في النشاط الرياضي وتقود إلى أداء مهارات رياضية أفضل في حياتها المستقبلية.

يعدّ درس التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة من الجوانب المهمة في العملية التربوية والتعليمية لأن يسهم في تلبية الحاجات الأساسية للطالبة ومنها الحاجة إلى اكتساب خبرات جديدة واكتساب تقديرها لذاتها، فالطالبة تشعر بالثقة بالنفس والكفاءة الذاتية عندما تقوم بالحركات المختلفة في أثناء الدرس بإتقان وتحكم، ومن خلال عملنا في المجال التعليمي لاحظت الباحثة أن معظم الطالبات في عمر (14-15) سنة تمتنع عن ممارسة الأنشطة والألعاب الرياضية في أثناء درس التربية الرياضية وقد يكون السبب في ذلك لمرورها في أصعب مرحلة عمرية ألا وهي مرحلة المراهقة، إذ إنها مرحلة سريعة جدا تحدث خلالها تغيرات فسيولوجية وجسمية على جسم الفتاة مما جعلها تتطوي على نفسها الأمر الذي ينعكس على تقديرها لذاتها، فضلا عن قلة تطورها في الجانب الحركي، وهذا ما دفع الباحثة إلى طرح التساؤل التالي: هل للمنهج الحركي-النفسي بكرة السلة في تأثير في الكفاءة الذاتية وبعض الحركات الأساسية للطالبات بعمر (14-15) سنة؟
ويهدف البحث الى:

- 1-إعداد مقياس الكفاءة الذاتية لطالبات الصف الثاني المتوسط بعمر (14-15) سنة.
- 2-التعرف على تأثير المنهج الحركي-النفسي بكرة السلة في الكفاءة الذاتية وبعض الحركات الأساسية للطالبات بعمر (14-15) سنة.

2-إجراءات البحث:

- 1-2 **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات الصف الثاني المتوسط بعمر (14-15) سنة في ثانوية العقيدة للبنات في الرصافة الثانية، والبالغ عددهن (143) طالبة، وتم استبعاد الطالبات الراسبات وكان عددهن (15) طالبة، وبهذا أصبح مجتمع البحث الأصل هو (128)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من خلال القرعة بعدد (24) طالبة تم تقسيمها على مجموعتين متكافئتين الأولى ضابطة بعدد (12) طالبة والثانية تجريبية بعدد (12) طالبة، وبهذا تكون النسبة المئوية للعينة هي (18.75%) وهي نسبة ملائمة لتمثيل مجتمع البحث أحسن تمثيل.

2-2-1 تجانس العينة: -من أجل معرفة ان العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً، أجرت الباحثة عملية تجانس العينة في متغيرات العمر الزمني، والطول الكلي، والكتلة، والجدول (1) يبين ذلك. الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات العمر الزمني، والطول الكلي، والكتلة

المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	14.21	0.43	14	0.49
الطول الكلي	سم	154.65	2.18	153	0.76
الكتلة	كغم	49.92	3.83	52	0.54-

الجدول (1) يبين أن عينة البحث متجانسة إذ أن قيم معامل الالتواء المتحققة في متغيرات العمر الزمني، والطول الكلي، والكتلة جاءت أقل من $(1+)$ ، لأن "معامل الالتواء هو مقياس يستعمل لمعرفة التجانس داخل العينة الواحدة".

3-2 الاختبارات:

2-3-1 مقياس الكفاءة الذاتية للطلبات: -لقياس الكفاءة الذاتية لدى طالبات الصف الثاني متوسط، استعملت الباحثة مقياس الكفاءة الذاتية الذي أعده الباحث (يوسف عبد الحي، 2013)، وهو مقياس مقنن ومستعمل على مواصفات عينة البحث نفسها ويتكون المقياس من (39) فقرة سلبية وإيجابية.

2-3-2 تحديد الحركات الأساسية واختباراتها: -بعد اطلاع الباحثة المصادر العلمية المتخصصة في ضوء متطلبات تطوير الحركات الأساسية للطلبات ضمن درس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والثانوية والتي تشمل أنواع أساسية عدة هي: (الحركات الانتقالية والحركات غير الانتقالية ولحركات المعالجة والتناول) وضمن المنهج المعد بكرة السلة اختارت الباحثة حركتي (القفز، والرمي واللقف)، تم اختيار اختباراتها الملائمة التي تتوفر فيها الصدق والثبات والموضوعية وأن تكون ملائمة لعينة البحث وثيقة الصلة بموضوع البحث وذلك من خلال إعداد استبانة خاصة تضم مجموعة من الاختبارات وعرضها على (7) خبراء ومختصين في مجال التعلم الحركي والاختبار والقياس، الذين وافقوا بنسبة (100%) على الاختبارين الآتيين:- (الملحق 1).

1- اختبار حركة القفز على البقعة بكلتا القدمين.

2- اختبار حركة رمي الكرة المطاطية للأعلى ولقفيها.

3-3-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس: قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية للمقياس واختبارات حركة القفز وحركة الرمي على عينة استطلاعية تم اختيارها بطريقة عشوائية من خلال القرعة من خارج عينة البحث وبعدد (10) طالبات يوم الاثنين الموافق 2024/2/20 في ثانوية العقيدة للبنات الرصافة الثانية، وكان الهدف منها:

1- التعرف على وضوح فقرات المقياس وتعليماته

2- التعرف على ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

3- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس وإجراء الاختبارات.

4- التعرف على تفهم الكادر المساعد.

4-3-2 الأسس العلمية للمقياس والاختبارات:

أولاً: -الصدق:

1-صدق المقياس: -تم التحقق من صدق المقياس باعتماد الصدق الظاهري، إذ تم عرض المقياس على (7) خبراء ومختصين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم، وطلبت الباحثة منهم إبداء آرائهم في وضوح الفقرات الذين وافقوا بنسبة (100%) على (26) فقرة، في حين تم رفض (13) فقرة لأنها لم تحقق النسبة المئوية المطلوبة، مع تعديل الصيغة اللغوية لبعض الفقرات التي وردت عليها.

2-صدق الاختبارات: -لإيجاد الصدق لاختبارات حركتي القفز والرمي استعملت الباحثة الصدق الظاهري وذلك باعتماد آراء (7) من السادة الخبراء والمختصين في مجالات التعلم الحركي والاختبار والقياس، وقد اجمعوا على أن هذه الاختبارات تقيس الحركة أو الصفة المراد قياسها، وكانت نسبة الاتفاق (100%).

ثانياً: -الثبات:

1-ثبات المقياس: -تم التأكد من ثبات مقياس باستعمال طريقة التجزئة النصفية لفقرات المقياس وذلك بتقسيم فقرات مقياس إلى نصفين فقرات فردية وفقرات زوجية، وقد تم استخراج معامل الارتباط البسيط(بيرسون) الذي بلغت قيمته (0.83) بين مجموع درجات نصفين المقياس البالغ (26) فقرة، وهذا يعني الثبات لنصف المقياس فقط، ولأجل الحصول على درجة ثبات كاملة للمقياس تم بتطبيق معادلة(سبيرمان-براون) للتصحيح وبلغت قيمة معامل (0.85)، وهي قيمة تدل على ثبات المقياس.

2-ثبات الاختبارات:- لإيجاد معامل ثبات اختبارات حركتي القفز والرمي استعملت الباحثة الاختبار وإعادة الاختبار إذ تم تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية البالغة عددها (10) طالبات يوم الموافق الأثنين 2024/2/20، وتم إعادة الاختبارات بعد مرور (7) أيام، أي يوم الأثنين الموافق 2024 /2/27 وفي نفس المكان والزمان وتحت الظروف نفسها، واستخرجت الباحثة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين إذ كانت قيمة معامل الارتباط (0.87) لاختبار حركة القفز و(0.86) لاختبار حركة الرمي واللقف، وهما مؤشران يدلان على ثبات عال للاختبارين.

ثالثاً: -الموضوعية:

1-موضوعية المقياس: تكون المقاييس التي تشتمل على مفردات الاختيار من متعدد مثلاً موضوعية سواء أجري يدويا أم آليا لأن تصحيحها واستخراج نتائجها لا يتأثران بذاتية المصححين المستعملين مفاتيح التصحيح.

2-موضوعية الاختبارات: تعد الاختبارات التي استعملتها الباحثة ذات موضوعية عالية لأنها اختبارات واضحة وسهلة الفهم وغير قابلة للتأويل.

2-3-5 تصحيح المقياس: تم تصحيح المقياس وفقاً لتدرج (ليكرت) الخماسي وهي: (أوافق بشدة، أوافق، محايدة، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وتصحح الفقرات وفق سلم درجات هي: (2،3،4،5،1) للفقرات الايجابية وتعكس الدرجات في حالة الفقرات السلبية، وبهذا تكون الدرجة العليا للمقياس (130) درجة والدرجة الدنيا (26) درجة بوسط فرضي (78) درجة، وبهذا أصبح المقياس جاهز للتطبيق على عينة البحث الرئيسة. (الملحق 2).

2-4 الإجراءات الرئيسة:

2-4-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وكما يأتي: -

- 1-اختبار مقياس الكفاءة الذاتية يوم الأحد الموافق 2024/3/3.
- 2-اختبار حركتي القفز والرمي واللقف يوم الأثنين الموافق 2024/3/4، في الساحة الخارجية لثانوية العقيدة للبنات-الرصافة الثانية، وبحضور كادر العمل المساعد.

2-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث: -حتى تبدأ مجموعتا البحث الضابطة التجريبية في خط شروع واحد أجرت الباحثة عملية التكافؤ في متغيرات البحث التابعة:(الكفاءة الذاتية، حركة القفز، حركة الرمي)، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدات القياس	المتغيرات
		+ع	-س	+ع	-س		
غير معنوي	0.95	4.65	76.24	5.22	75.69	درجة	الكفاءة الذاتية
غير معنوي	1.24	0.82	3.44	0.79	3.62	درجة	حركة القفز
غير معنوي	1.76	0.69	7.68	0.84	7.43	درجة	حركة الرمي واللقف

الجدول (2) يبين أن قيم (t) المحسوبة جاءت اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (22)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

2-4-3 تنفيذ مفردات المنهج الحركي-النفسي بكرة السلة: -بعد الاطلاع على البحوث والدراسات ذات العلاقة، أعدت الباحثة منهج حركي- نفسي بكرة السلة لتطوير الكفاءة الذاتية وحركتي القفز والرمي الأساسيتين لدى أفراد المجموعة التجريبية وتضمن المنهج ما يأتي: -

- 1- استغرقت المدة الزمنية (5) أسابيع.
- 2- عدد الوحدات في الأسبوع (2) وحدتين تعليمية.
- 3- عدد الوحدات الكلية التي تضمن المنهج (10) وحدات تعليمية.
- 4- زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة، (بحسب المنهج المقرر للمدارس المتوسطة والثانوية).
- 5- اتبعت المجموعة التجريبية المنهج الحركي- النفسي بكرة السلة والذي تضمن: -
 أ-تمرينات القفز والرمي بكرة السلة.
 ب-مهارة المناولة بأنواعها بكرة السلة.
 ج-مهارة المناولة مع القفز.
 د-تخللت الوحدة التعليمية جلسات ارشادية نفسية لتحقيق الكفاءة الذاتية لدى الطالبات.
- 6- اتبعت المجموعة الضابطة المنهج التعليمي المتبع من قبل مدرسة المادة.
- 7- بدأ تنفيذ مفردات المنهج الحركي-النفسي للمدة من 2024/3/7 ولغاية 2024/4/4.

4-4-2 الاختبارات البعدية: -بعد الانتهاء من مدة تنفيذ المنهج الحركي-النفسي بكرة السلة البالغة

(5) أسابيع تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وكما يأتي: -

1-اختبار مقياس الكفاءة الذاتية يوم الأحد الموافق 2024/4/7.

2-اختبار حركتي القفز والرمي واللقف يوم الاثنين الموافق 2024/4/8.

وقد راعت الباحثة الظروف والأحوال نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبالية

وبحضور كادر العمل المساعد.

5-2 الوسائل الإحصائية:

-النسبة المئوية.

-الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

-المنوال.

- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط البسيط(بيرسون).

- اختبار (t) للعينات المترابطة.

- اختبار (t) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق لمتغيرات الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج الفروق لمتغيرات الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3) يبين قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدية		القبلي		وحدات القياس	المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-		
معنوي	6.88	3.18	88.75	5.22	75.69	درجة	الكفاءة الذاتية
معنوي	4.62	0.54	5.86	0.79	3.62	درجة	حركة القفز
معنوي	5.93	0.62	10.76	0.84	7.43	درجة	حركة الرمي واللقف

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف للمجموعة الضابطة، إذ كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.20) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ولصالح الاختبارات البعدية، وتعزو الباحثة نتيجة الفروق الحاصلة إلى ممارسة طالبات هذه المجموعة التمرينات الحركية والمهارات الحركية الأساسية لكرة السلة التي هي ضمن درس التربية الرياضية المخصص لهن، كذلك احتواء المنهج التعليمي لهذه المرحلة على حركات مختلفة ومتنوعة من القفز والرمي، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "الممارسة وبذل جهد بالتدريب والتكرارات المستمرة عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق تناسق بين الحركات المكونة في الأداء متتابع سليم وزمن مناسب والتدريب المستمر وحده يزيد من تطوير المهارة وتطويرها واثقانها".

2-1-3 عرض نتائج الفروق لمتغيرات الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4) يبين قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدات القياس	المتغيرات
		+ع	-س	+ع	-س		
معنوي	9.74	2.37	104.52	4.65	76.24	درجة	الكفاءة الذاتية
معنوي	7.62	0.35	7.89	0.82	3.44	درجة	حركة القفز
معنوي	10.93	0.42	15.76	0.69	7.68	درجة	حركة الرمي واللقف

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف للمجموعة التجريبية، إذ كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.20) تحت درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ولصالح الاختبارات البعدية، وتعزو الباحثة نتيجة الفروق الحاصلة إلى ممارسة التمرينات الحركية والمهارية بكرة السلة التي احتواها المنهج الحركي-النفسي المعد، إذ كانت تمرينات وحركات محببة إلى نفس الطالبة وبسيطة تمكنت من أدائها بسهولة، فضلاً عن الإثارة والتشويق التي رافقت ممارسة التمرينات مع إدخال عامل المنافسة بين الطالبات والتفاعل الاجتماعي الذي حصل بينهن الأمر ساعدهن في تحقيق الكفاءة الذاتية لديهن وتطوير حركات القفز والرمي واللقف على وفق قدراتهن وإمكانياتهن من دون أن يشعرن أن ذلك واجب حركي عليهن أداؤه، وهذا يتفق مع في أن " الكفاءة الذاتية تتطور نتيجة للتفاعل الاجتماعي والتعليمي الإيجابي الذي يعزز الفكرة السليمة للفرد عن ذاته مما يطور لديه وعياً بقدراته وإمكاناته وأفكاره ومشاعره وأفعاله، ويخلق لديه قناعات تسهم في زيادة قدرته على الانتباه، واستخدام استراتيجيات مناسبة لإنجاز المهمات".

3-1-3 عرض نتائج الفروق لمتغيرات الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (5) يبين قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية لمتغيرات الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدات القياس	المتغيرات
		+ع	-س	+ع	-س		
معنوي	8.25	2.37	104.52	3.18	88.75	درجة	الكفاءة الذاتية
معنوي	6.78	0.35	7.89	0.54	5.86	درجة	حركة القفز
معنوي	7.91	0.42	15.76	0.62	10.76	درجة	حركة الرمي واللقف

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية لمتغيرات الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.07) تحت درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى ممارسة طالبات المجموعة التجريبية التمرينات مهارية بكرة السلة بجو من المرح والسعادة والشعور بالحرية والأمان، فضلاً عن المشاركة الفعالة في الدرس وأداء خبرات الممارسة بنجاح وإقبالهن على ممارسة مهارات كرة السلة من دون الشعور بالخوف وقدرتهن على أداء التمرينات مهارية بشكل جيد مع تعاملهن كمجموعة واحدة (فريق) ساهم ذلك في ارتفاع مقدار الكفاءة الذاتية لديهن من خلال قدرتهن على أداء التمرينات مهارية المختلفة بإتقان والقدرة على التعامل مع الآخرين الأمر الذي أدى إلى الشعور بتقدير الذات والثقة بالنفس والانبساط والمشاركة الاجتماعية، وهذا ما يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أن الكفاءة الذاتية "هي اعتقاد الفرد أنه قادر على أداء عمل من الأعمال بشكل جيد وناجح وأن وجود هذا الاعتقاد يؤثر على مستوى الأداء من خلال زيادة كثافة العمل وكذلك استمرارية الجهود ومن ثم التقليل من مستوى الضغط والحد من الفرص المحدثة له، والاعتقاد بالفاعلية الذاتية لدى الفرد هو الذي يحدد له الأنشطة التي يختارها، بالإضافة إلى تحديد السلوكيات المنشودة وتأثيرها في الجهد المبذول ومدته".

كما تعزو الباحثة نتيجة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية إلى تمرينات مهارية بكرة السلة التي تخللها المنهج الحركي-النفسي والتي أدتها طالبات هذه المجموعة ساعدت في تطوير حركتي القفز والرمي واللقف، إذ تحتوي كرة السلة مهارات

عديدة تحتاج الى الحركات الأساسية ومنها حركات القفز والرمي والركض، إلخ، إذ أن كرة السلة هي واحدة من الألعاب الجماعية التي تتكون من مهارات هجومية ودفاعية التي هي " القاعدة الأساسية للعبة وهي وسيلة اللاعب لتنفيذ خطط اللعب بإتقان وسرعة".

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1- أدى المنهج الحركي-النفسي بكرة السلة دوراً فعالاً وكبيراً في الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف لطالبات الصف الثاني متوسط بعمر (14-15) سنة.
- 2- ظهور تفوق كبير للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة للكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف.
- 3- أظهرت المجموعة الضابطة فروقاً ملحوظة في الكفاءة الذاتية وحركات القفز والرمي واللقف.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة اعتماد المنهج الحركي-النفسي بكرة السلة وتطبيقه على طالبات المدارس المتوسطة في أثناء درس التربية الرياضية.
- 2- الاهتمام بالكفاءة الذاتية للطالبات وتدعيمها من خلال برامج الإعداد النفسي المرتبطة مع مناهج التربية الرياضية في المدارس المتوسطة.
- 3- ضرورة اهتمام مدرسة التربية الرياضية بالحركات الأساسية والعمل على تطويرها من خلال اتباع المناهج التعليمية المخصصة لذلك.
- 4- العمل على استثمار الألعاب الرياضية الجماعية ومنها كرة السلة لتحقيق الكفاءة الذاتية وتطوير الحركات الأساسية وخاصة حركات القفز والرمي واللقف
- 5- التأكيد على اعتماد مقياس الكفاءة الذاتية وإجراء اختبارات دورية لقياس هذا المتغير لدى طالبات المدارس المتوسطة.
- 6- التأكيد على توفير الساحات والملاعب للمدارس المتوسطة لتعزيز درس التربية الرياضية الذي من خلاله يتم العمل على تطوير الحركات الأساسية للطالبات بشكل جيد.
- 7- إجراء دراسات وبحوث تتناول متغيرات نفسية وحركية ومهارية أخرى ولفئات عمرية أخرى ولكلا الجنسين.

المصادر

- إبراهيم، مروان عبد المجيد (1999). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. ط1، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر، 1999.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2010). مفاهيم في التربية الحركية، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر.
- الدليمي (2012) قياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة للشباب المنتمين إلى منتديات الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد 5، العدد4.
- التكريتي، وديع ياسين محمد والعيدي، حسن محمد عبد (1999). التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية،
- المساعيد، أصلان (2011). التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة سلسلة الدراسات الإنسانية، الجامعة الإسلامية، المجلد19، العدد1.
- الهواري، رانيا محمد حسن سعيد(وأخران)(2022) . تأثير الألعاب التعليمية على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المعاقين سمعياً، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد3، العدد6.
- جبر، صباح رضا (وأخران)(2002). تطور المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمركز مدينة الزاوية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة البدنية، الزاوية، جامعة السابع من ابريل، ليبيا.
- شلش، نجاح مهدي، وصبحي، أكرم محمد (2000). التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر.
- عبد الحي، يوسف (2013). الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في منطقة المثلث الجنوبي في منطقة المثلث الجنوبي في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والعمر، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، أربد، الأردن.
- عبد المجيد عماد محمد سيد(2017). تأثير استخدام بعض الدعائم التعليمية علي تعلم مهاتي التصويب بالوثب والرمية الحرة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- عبيد، ايناس جاسم (2022). تأثير أساليب التنافس باستخدام التقنيات التعليمية في فاعلية الذات وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلبات، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء.
- Bandura, A. (1989). Exercise of thought Self-Belief .Psychological Review, 20(1).

الملحق (1)

يبين اختبارات حركات القفز والرمي واللقف

1- اختبار حركة القفز.

اسم الاختبار: حركة القفز على البقعة بكلتا القدمين

-الهدف من الاختبار: قياس حركة القفز لدى الطالبات.

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

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

-طريقة التسجيل: تحسب درجتان لكل مكون من مكونات الجسم الخمس على وفق استمارة تقييم الأداء.

-الدرجة الكلية للاختبار:-(10) درجات.

2- اختبار حركة الرمي:

اسم الاختبار: - اختبار رمي الكرة المطاطية للأعلى ولقفا. (7،45).

-هدف الاختبار: - قياس مهارة اللقف

-الأجهزة والأدوات المستعملة: -كرات مطاط صغيرة الحجم بمحيط (33) سم، أرض مستوية، شريط قياس، طباشير، ويرسم دائرة على الأرض المستوية بقطر (1) متر.

-مواصفات الأداء: -تقف الطالبة داخل الدائرة المرسومة على الأرض ويدها الكرة المطاطية وعند إعطائها إشارة البدء تقوم بأداء مهارة رمي الكرة الناعمة للأعلى ولقفا قبل سقوطها على الأرض من وضع الوقوف داخل الدائرة، تعطى الطالبة محاولتين تجريبيتين.

-طريقة التسجيل: -تعطى الطالبة (10) محاولات، وتكون الدرجات كما يأتي: -

1- درجتان إذا تمكنت من رمي الكرة للأعلى ولقفا دون الخروج من الدائرة.

2- درجة واحدة إذا تمكنت من رمي الكرة للأعلى ولقفا بعد خروجه من الدائرة.

3- صفر من الدرجات إذا رمت الطالبة الكرة للأعلى ولم تلقها.

-الدرجة النهائية للاختبار:-(20) درجة.

الملحق (2)

يبين مقياس الكفاءة الذاتية للطالبات بعمر (14- 15) سنة

عزيزتي الطالبة:

بين يديك مقياس يقيس الكفاءة الذاتية لديك، المطلوب منك قراءة فقرات المقياس ومن ثم الإجابة عليها بدقة واهتمام، وذلك بوضع علامة () لكل فقرة أمام البديل الذي ترينه مناسباً، كما في المثال الآتي:

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايدة	لا أوافق	لا بشدة
1	أستطيع التعامل مع المهام الدراسية إذا بذلت جهداً كافياً.					

المقياس

المدرسة: -

المجموعة: -

التاريخ: -

العمر: -

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايدة	لا أوافق	لا بشدة
1	أستطيع التعامل مع المهام الدراسية إذا بذلت جهداً كافياً.					
2	أمتلك القدرة على إقناع الآخرين برأيي عند وجود آراء مختلفة.					
3	أسعى إلى تحقيق أهدافي بدقة.					
4	أستطيع التعامل مع المواقف التي تتحدى قدراتي.					
5	أعتمد على قدراتي في التعامل مع المواقف الطارئة.					
6	أتمكن من إيجاد عدة حلول للمشكلة الواحدة.					
7	أتعامل مع المواقف الصعبة بهدوء.					
8	أعيد المحاولة لتحقيق أهدافي إذا أخفقت في المرة					

					الأولى.
					9 تلجأ إلي زميلاتي عندما يقعن في مشكلة.
					10 أجد صعوبة في إتمام الواجبات التي أكلف بها.
					11 أشعر بالإحباط عند وقوعي في مشكلة ما.
					12 أجد صعوبة في كسب صداقات جديدة.
					13 أشعر بالقلق عندما أقوم بأداء واجباتي.
					14 أعاني من صعوبات في فهم المقررات الدراسية.
					15 أبتعد عن المشاركة في الأنشطة المدرسية غير الدراسية.
					16 لا أستطيع أن أنفذ كل ما تطلبه مني المدرسة.
					17 أستطيع أن أتغلب على جميع المشكلات الدراسية التي تواجهني.
					18 أتمكن من النجاح بالمهام الدراسية التنافسية.
					19 أستطيع أن أكسب رضى المدرسة بسهولة.
					20 أتمكن من أداء واجباتي المدرسية بشكل جيد.
					21 أستطيع أن أفهم المواد الدراسية فهماً جيداً.
					22 أتمكن من طرح الأفكار المهمة في أثناء الدرس.
					23 أتمكن من أن أقدم شرحاً عن أي موضوع باختصار.
					24 أجد صعوبة في السيطرة على نفسي في أثناء الامتحان.
					25 أستطيع جعل المادة الدراسية الصعبة سهلة وبسيطة.
					26 أستطيع أن أخص الأفكار المهمة في أثناء الدرس.