

جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والتربية الرياضية

قسم : النشاطات البدنية والتربية الرياضية

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: النشاط الرياضي المدرسي

بـعـنـوان :

مستوى تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري في رياضة

الجمباز لدى طلبة معاهد التربية البدنية والرياضية

دراسة ميدانية على مستوى معهد ع و ن ب ر بالأغواط

إشراف الأستاذ / الدكتور:

بن حرز الله حوداشي

إعداد الطالب:

عبد الناصر حرزلي

السنة الجامعية: 2020-2021

إهداء

إلى أبي العطوف "محمد" قدوتي ومثلي الأعلى
في الحياة، فهو من علّمني كيف أعيش بكرامة
وشموخ.

إلى أمي الحنونة "فاطمة" لا أجد كلمات يمكن
أن تمنحها حقها، فهي ملهمة الحب وفرحة
العمر، ومثال التفاني والعطاء.

إلى إخوتي "سعيد"، "أيوب"، "جميلة"، "سارة"
سندي وعضدي وأفراحي وأحزاني إلى جميع
أساتذتي الكرام؛ ممن لم يتوانوا في مد يد
العون لي.

كلمة شكر و تقدير

أشكر الله العلي القدير الذي أنعم عليّ بنعمة العقل
والدين القائل في محكم التنزيل "وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ
عَلِيمٌ" سورة يوسف آية ٦٥ صدق الله العظيم.

وقال رسول الله (صلي الله عليه وسلم): "من صنع إليكم
معروفاً فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئونه به
فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه" (رواه أبو داود).
وأيضاً وفاءً وتقديراً واعترافاً مني بالجميل أتقدم
بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين لم يألوا جهداً
في مساعدتنا في مجال البحث العلمي، وأخص بالذكر
الأستاذ الفاضل: حوداشي حرز الله على هذه الدراسة
وصاحب الفضل في توجيهي ومساعدتي،
فجزاه الله كل خير.

وأخيراً، أتقدم بجزيل شكري إلى إيمان، عبد اللطيف
وسفيان الذين مدو لي يد العون والمساعدة

"حمزلي عبد الناصر"

فهرس المحتويات

	إهداء	
	كلمة شكر	
	ملخص الدراسة	
أ ، ب	مقدمة	
	الاطار العام للدراسة	
12	الإشكالية	1
14	فرضيات البحث	2
14	تحديد المفاهيم المصطلحات	3
15	أسباب اختيار لموضوع	4
16	أهمية البحث	5
17	أهداف البحث	6
	الفصل الأول: الأدبيات النظرية	
	المبحث الأول: الإطار النظري	
20	تمهيد	1
21	1 . تقدير الذات	2
21	1.1 مفهوم تقدير الذات	3
21	2.1 الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات	4
22	3.1 أهمية تقدير الذات	5
23	4.1 نظريات تقدير الذات	6
26	5.1 أنواع تقدير الذات	7
27	6.1 العوامل المؤثرة في تقدير الذات	8
29	7.1 النشاط الرياضي وتقدير الذات	9
31	2. رياضة الجمباز	10
31	1.2 مفهوم رياضة الجمباز	11
32	2.2 أهمية رياضة الجمباز	12

33	3.2 تاريخ رياضة الجمباز	13
37	4.2 أنواع الجمباز	14
38	5.2 الأداء المهاري للحركات الأرضية	15
41	5.2 خصائص النمو البدني والحركي مرحلة الشباب "التعليم الجامعي" من 08 إلى 21	16

المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة

44	دراسة ثامر الحمداني وعلي طويل حول: بناء مقياس فاعلية الذات الرياضية وعلاقته بالتحصيل العملي في مادة الجمناستك.	1
45	دراسة عماد صالح عبد الحق حول: أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية.	2
46	دراسة نصر عبد الأمير حول: تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة.	3
47	دراسة زينب صباح ابراهيم حول: أنماط تقدير الذات وعلاقتها بدقة أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لمنتخب الجامعة بكرة الطائرة.	4
48	دراسة لقاء عبيد حول: علاقة تقدير الذات بأداء بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد.	5
49	دراسة شيماء التميمي وآخرون حول: الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية بأداة الطوق في الجمناستك الإيقاعي.	6
50	التعقيب على الدراسات المرتبطة	7

الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية

المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها

54	1. الدراسة الاستطلاعية	1
55	2. منهج البحث	2
56	3. متغيرات الدراسة	3

56	4. مجتمع الدراسة وعينته	4
57	5. مجالات الدراسة	5
58	6. أدوات جمع المعلومات	6
60	7. الخصائص السيكومترية للأداة	7
67	8. أساليب المعالجة الإحصائية	8
المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة		
69	عرض نتائج الفرضية الأولى: يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستوى عال من تقدير الذات.	1
71	عرض نتائج الفرضية الثانية: يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستوى متوسط من الأداء المهاري في رياضة الجمناز.	2
73	عرض نتائج الفرضية الثالثة: يؤثر مستوى تقدير الذات على الأداء المهاري في رياضة الجمناز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.	3
المبحث الثالث: مناقشة نتائج الدراسة		
77	مناقشة نتيجة الفرضية الأولى: يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستوى عال من تقدير الذات.	1
78	مناقشة نتيجة الفرضية الثانية: يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستوى متوسط من الأداء المهاري في رياضة الجمناز.	2
80	مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة: يؤثر مستوى تقدير الذات على الأداء المهاري في رياضة الجمناز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.	3
83	الاستنتاج العام	4
85	خاتمة البحث	
قائمة المراجع		
الملاحق		

الصفحة	قائمة الجداول
62	الجدول رقم (01) معاملات الارتباط بين عبارات استبيان تقدير الذات والدرجة الكلية لاستبيان.
64	الجدول رقم (02) معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان تقدير الذات.
64	الجدول رقم (03) التجزئة النصفية لاستبيان تقدير الذات.
65	الجدول رقم (04) معاملات الارتباط بين عبارات استبيان الأداء المهاري والدرجة الكلية له.
66	الجدول رقم (05) معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان الأداء المهاري.
67	الجدول رقم (06) التجزئة النصفية لاستبيان الأداء المهاري.
69	الجدول رقم (07) مستوى تقدير الذات لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.
71	الجدول رقم (08) مستوى الأداء المهاري لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية.
73	الجدول رقم (09) يوضح العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري.
74	الجدول رقم (10) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي لمستوى تقدير الذات على الأداء المهاري.
75	الجدول رقم (11) يوضح تحليل التباين ANOVA الخاص بالجدول السابق رقم (10).

الصفحة	قائمة الأشكال
29	الشكل رقم (01) العوامل المؤثرة في تقدير الذات

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة في البحث عن طبيعة العلاقة التي تربط بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معاهد التربية البدنية والرياضية، حيث تم استعمال المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة، أما عينة الدراسة فتمثلت في طلبة سنة الثالثة ليسانس لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالأغواط البالغ عددهم 44 طالبا تم اختيارهم بطريقة عمدية للموسم الجامعي 2020-2021، وقد تم استعمال استبيانين الأول خاص بمستوى تقدير الذات ويتكون من (30) عبارة، والثاني خاص بمستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز ويتكون من (26) عبارة، وتم استعمال برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار (SPSS V.24) في التحليل الإحصائي للنتائج.

ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

- يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستوى عال من تقدير الذات.
- يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستوى متوسط من الأداء المهاري في رياضة الجمباز
- يؤثر مستوى تقدير الذات على الأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات، الأداء المهاري، رياضة الجمباز، طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

Abstract:

The aim of this study is to cast about the nature of the relationship between the level of self-esteem and skill performance in gymnastics among students of the Institute of Physical Education and Sports, where the descriptive approach was used due to its suitability to the nature of the study. The 44 students were deliberately selected for the academic year 2020-2021 in Laghouat city. The first questionnaire was used for the level of self-esteem and consists of (30) phrases, and the second is for the level of skill performance in gymnastics and consists of (26) phrases, and the Statistical Portfolio Program for Social Sciences version (SPSS V. 24) was used in Statistical analysis of the results.

The results of the study are as following:

- The students of the Institute of Physical Education and Sports possess a high level of self-esteem.
- The students of the Institute of Physical Education and Sports have an average level of skill performance in gymnastics.
- The level of self-esteem affects the skill performance in gymnastics among students of the Institute of Physical Education and Sports.

Keywords: self-esteem, skill performance, gymnastics, students of the Institute of Physical Education and Sports.

مقدمة

يعتبر تقدير الذات من العوامل التي حاول الباحثون في علم نفس الشخصية دراستها والتأكيد على أهميتها في المجال الدراسي، ويمثل تقدير الذات بنية نفسية لها أهميتها في تفسير بعض جوانب سلوك المرء وجزء مكون لصحته النفسية، ومثيرا لدافعية الطالب نحو التحصيل ودافعية الانجاز التي تحدد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز، ومن المؤكد أن لكل شخص إدراك عام لشخصيته، إذ يتأثر بالاتجاهات التي يبديها الآخرون نحوه ما يؤثر تأثيرا جوهريا على مستواه الأكاديمي، فإن الفرد يرى نفسه كما يتصور أن الآخرين يرونه، وإن التقدير السلبي للذات عند الشخص إنما يتكون بتأثير الفشل ونظرة الطالب الذي يأتي من بيئة ضعيفة اقتصاديا أو تربويا أو اجتماعيا، فقد تولد لديه تقدير سلبي لذاته، أما التقدير الإيجابي للذات فيتأثر بعدة عوامل مثل الجو العائلي، المساندة الاجتماعية، مدى الاهتمام من الآخرين مثل الحب، الحنان والتفهم، وتعتبر هذه المتغيرات من العوامل الأساسية المكونة للشخصية السوية، ومن الشروط الأساسية لعملية التعلم، فالتقدير الذات الإيجابي لدى الطالب يعتبر من المحددات السيكولوجية الهامة التي تدفع به إلى إنجاز والتحصيل الجيد، ومن المؤشرات الدالة على نجاحه وتفوقه، فالمتعلم المتميز بدافعية تقدير ذات ايجابي يستطيع أن ينجز أكثر، وأن يبذل جهدا معتبرا في تعلمه، وبذلك أصبح البحث في مجال الذات وتقديرها أمر في غاية الأهمية لاسيما فيما يخص دراستنا حول علاقته بالأداء المهاري في رياضة الجمباز، والتي تعد من الرياضات التي لاقت انتشارا كبيرا في السنوات الأخيرة، ويظهر هذا من خلال زيادة عدد ممارسيها من كلا الجنسين فضلا عن إقامة العديد من البطولات من قبل الاتحاد الدولي والآسيوي والعربي للعبة، ورياضة الجمباز على الرغم من كونها من الألعاب الفردية التي تتطلب من لاعبيها قدرا كبيرا من التدريب الذاتي للمهارات الأساسية، إلا أن الارتقاء بالمستوى لا يكون إلا من

مقدمة

خلال التعاون البناء بين الباحثين والمدرّبين إذ أن طرق الإعداد يجب أن تتسم بالاتزان والشمول لكل العوامل البدنية والعقلية والنفسية والتربوية.

وإن رياضة الجمباز تعتمد على الحركات الأرضية التي هي العمود الفقري الذي تستند إليه بقية المهارات في الأجهزة الأخرى، فمن خلال إتقان المهارات لبساط الحركات الأرضية يحدث نقل التعلم إلى بقية الأجهزة، وهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها، ومن خلال تحليل محتوى الكثير من المصادر في مجال رياضة الجمباز نجد أن هناك مجموعة من العوامل منها (البدنية والنفسية والتدريبية) وغيرها تساهم في إمكانية وصول لاعب الجمباز لمستوى عالي من الأداء، وفي ضوء هذا تبرز الأهمية والدور الذي يلعبه تقدير الذات في الأداء الرياضي للفرد في رياضة الجمباز، وخاصة في مواقف التعلم والمنافسة والاختبار، فضلا عن دور تقدير الذات في تحديد واختيار الفرد للنشاط، وكمية المجهود الذي سيبدل والمثابرة في مواجهة الصعوبات، وفي تقليل تأثير المقاومات النفسية الداخلية غير الايجابية، وفي ضوء ذلك برزت الحاجة للتعرف على مستوى تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري في رياضة الجمباز.

سنتناول في بحثنا هذا الإطار العام للدراسة ويحتوي على: الإشكالية، فرضيات البحث، تحديد المفاهيم المصطلحات، أسباب اختيار لموضوع، أهمية وأهداف البحث.

كما سنعالج موضوعنا في فصلين:

- **الفصل الأول** (الأدبيات النظرية) وتحتوي على مبحثين: المبحث الأول حول الإطار النظري (تقدير الذات ، رياضة الجمباز)، والمبحث الثاني: حول الدراسات المرتبطة.

- **الفصل الثاني** (الدراسة التطبيقية) وتحتوي على ثلاثة مباحث: المبحث الأول حول الطريقة المنهجية وأدواتها، أما المبحث الثاني حول عرض نتائج الدراسة، في حين المبحث الثالث حول مناقشة نتائج الدراسة.

الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية:

يعد تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان وأحد الأبعاد الهامة للشخصية، بل يعده العلماء من أكثر الأبعاد أهمية وتأثيراً في السلوك، فلا يمكن تحقيق فهم واضح للشخصية دون أن نشمل ضمن متغيراتها الوسيطة مفهوم الذات، وتقدير الذات أمر ضروري من أجل سلامة الإنسان من الناحية النفسية إضافة إلى كونه ضرورة عاطفية، فبدون وجود قدر معين من تقدير الذات من الممكن أن تكون الحياة شاقة ومؤلمة إلى حد كبير، ويؤثر تقدير الذات في أكثر من جانب من جوانب حياة الفرد، مثل وضع أهداف خاصة به والتخطيط للمستقبل واختيار المهنة المناسبة ومتابعة الدراسات العليا، كما يذكر الزبيدي أن الأشخاص المقدرين لذواتهم تجدهم سريعين في الاندماج والتكيف والانتماء في أي مكان كانوا، فليدهم الكفاءة والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحديات. (أمجد أحمد غنايم، 2009، ص101)

ويشير (منذر ربيعي، 2006) أن تقدير الذات المرتفع هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق ويستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه مواجهة الفشل، بينما يميل الفرد ذا تقدير الذات المنخفض إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة، حيث أنه يتوقع فقد الأمل مسبقاً.

كذلك يعد فاعلية الذات أو تقدير الذات إحدى المتغيرات المهمة في تحديد العلاقة بين سلوك الفرد الرياضي وما يتوقعه من نتائج تمكنه من أن يتوقع أو يتنبأ بنجاحه أو فشله في سلوك محدد في ضوء ما يمتلكه من قدرات، فكأن فاعلية الذات ترتبط بالقدرة الحقيقية للفرد بالنسبة لأداء معين سبق له أدائه من قبل، وهذه القدرة الحقيقية تعد المصدر الرئيس المعرفي للفرد، والمرجع الذاتي لفاعلية الذات، "عندما يمكن أداء سلوك ما فإنه لا يكفي أن يكون هذا السلوك متعلماً بل إنه من الضروري فضلاً عن ذلك أن تكون هناك دافعية لدى الفرد لأداء

هذا السلوك، وضرورة توافر حافز، والذي يتأسس على توقع نتائج الأداء أي اعتقاد الفرد أن سلوكه سوف يؤدي الى نتيجة.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى العلاقة الوطيدة بين تقدير الذات والأداء المهاري في العديد من الرياضات، وحسب (ثامر الحمداني وعلي طبيب، 2009) تؤدي فاعلية الذات أو تقدير الذات دورا مهما في التأثير على الأداء الرياضي للطلاب أو اللاعبين، وإن مستوى فاعلية الذات لديهم يمثل العامل الحاسم في انجاز أقصى أداء ممكن، من حيث التأثير المباشر في مستوى الفرد الرياضي في الألعاب الفردية عنه في الألعاب الفرقية، ذلك لأن الألعاب الفردية وخاصة لعبة الجمناستك تكون المسؤولية فيها موجهة الى اللاعب وحده معتمدا على قدراته الشخصية وقابليته متمثلة بفاعليته أو كفايته الذاتية، وقد صاغ (باندورا) فاعلية الذات من خلال تصوره للتغير السلوكي الذي يحدث بوساطة الميكانزم المعرفي لفاعلية الذات، وإن مدركاتها تعني "مدى اعتقاد الفرد أنه يمكنه أن ينفذ بنجاح سلوكيات مثل الأداء الرياضي، وتحقيق نتيجة مؤكدة مثل النجاح في الرياضة". (صدقي محمد، 1993، ص22)

وبشير (ناصر الوصيف، 2010) الى أن رياضة الجمباز من الرياضات التي تحتاج إلى التسلسل في عملية التعلم حيث أن أداء المهارات الحركية في رياضة الجمباز يحتاج الى توفير مجموعة من القدرات البدنية والوظيفية والنفسية لدى المتعلم لما تتسم به هذه الرياضة من صعوبة في أدائها واحتياجها إلى الكثير من الجهد في عملية تعليمها وتدريبها.

إذن وبناء على ما تم استعراضه في السابق، ونظرا للأهمية الكبيرة لفاعلية أو تقدير الذات في الأداء الرياضي في جانبها النفسي سواء الإيجابي أو السلبي، وخاصة في دراستنا الحالية حول الأداء المهاري في رياضة الجمباز التي تعد من الرياضات الفردية التي تتسم بالصعوبة وتتطلب مجهود بدنيا ونفسيا كبير، تولد لدى الباحث مشكلة هذه الدراسة ويمكن صياغتها في التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط ؟

ومنه تتبثق التساؤلات الفرعية التالية:

- ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط ؟
- ما مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط ؟
- هل يؤثر مستوى تقدير الذات على الأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط ؟

2-الفرضيات:

من خلال الإشكال الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضيات التي من الممكن أن تكون تمهيدا لمعالجة بحثنا والتي ارتأينا أن تكون على النحو التالي:

2-1-الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معاهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط.

2-2-الفرضيات الجزئية:

- يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط مستوى عال من تقدير الذات.
- يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط مستوى متوسط من الأداء المهاري في رياضة الجمباز.
- يؤثر مستوى تقدير الذات على الأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط.

3-تحديد المصطلحات والمفاهيم:

3-1-تعريف تقدير الذات: هو تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية وإما بطريقة سلبية، وأنه يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة، وتقدير الذات هو في الأساس شعور المرء بكفاءة ذاته وقيمتها. (رانجيت مالهي، روبرت ريزنر، 2011، ص02)

3-2-تعريف رياضة الجمباز: هو أحد أنواع الرياضات التي تستخدم بعض الأجهزة لأداء حركات بدنية معينة عليها كوسيلة للتربية بغرض الوصول بالإنسان إلى أعلى قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو نشاط يمارس على الأجهزة أو على الأرض بصورة فردية طبقا لقوانين متعارف عليها، كما تتميز رياضة الجمباز بتعدد أجهزتها واختلاف طبيعة الأداء بها، كما تحتوي على العديد من المهارات الحركية التي يتم تعليمها منها (الدرجة الأمامية - الدرجة الخلفية - الوقوف على اليدين - العجلة ... الخ). (محي صبحي، 2011، ص 08-09)

3-3-التربية البدنية والرياضية: هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض.

(حسن الشافعي ، 2008 ، ص15)

4-أسباب اختيار الموضوع:

هناك جملة من الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع دون غيره والتي يمكننا تلخيصها فيما يلي:

- الموضوع جدير بالدراسة وينسجم مع التخصص.
- التحسيس بأهمية الجانب النفسي للطالب في عملية الإعداد البدني وبالتالي زيادة الاعتناء به بتوفير الظروف الملائمة لزيادة مستواه وبالتالي رفع مستوى أدائه.
- معرفة مستوى تقدير الذات ومستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز للطلبة، واستغلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة من أجل القيام بالتعديلات المناسبة حتى يتسنى للأستاذ تحسين مستوى الطلبة من كل الجوانب.
- إبراز العلاقة التي تربط بين تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجمباز للطلبة.

5-أهمية الدراسة:

يمكن أن نلمس أهمية الدراسة الحالية من خلال مفردات العنوان الذي تحمله، كما جاءت هذه الدراسة على أساس بعض النقاط سواء أكانت تأييدا أم تأكيدا لهذه الأهمية، وتمثلت هذه النقاط فيما يلي:

5-1-الجانب النظري:

إن أي دراسة في مجال العلوم الانسانية والاجتماعية تستمد أهميتها من ارتكازها على محورين هما:

- مدى حيوية الموضوع أو الظاهرة التي نتعامل معها.

- الشريحة أو العينة الانسانية التي تجري عليها الدراسة.

وينعكس هذان المحوران في الدراسة من خلال تطرقها لأحد الموضوعات البحثية الهامة وهو مستوى تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معاهد التربية البدنية والرياضية، في حين يتجسد المحور الثاني في أنها ركزت على شريحة هامة من شرائح المجتمع ألا وهي طلبة الجامعة.

كما تبرز الأهمية النظرية للدراسة في رصدها ما قد يكون موجودا من فروق وتباينات مرتبطة ببعض المتغيرات الأبعاد الثقافية والاجتماعية وهو ما ستحاول الدراسة الاقتراب منه بشكل نظري.

5-2-الجانب التطبيقي:

إن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية تكمن في إضافة جديدة إلى جانب الدراسات المختلفة التي تناولت مثل هذا الموضوع "تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجمباز" وذلك من أجل توفير قاعدة من البيانات العلمية التي من شأنها مساعدة الباحثين والقائمين على اتخاذ القرار للاهتمام بالطلبة والجانب النفسي لهم ورياضة الجمباز بشكل خاص وبالرياضة بشكل عام وإعطائها أهميتها وقيمتها مثل باقي المجتمعات.

6-أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط.
- التعرف على مستوى الأداء المهاري لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط.
- معرفة طبيعة العلاقة التي تربط بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط.

الفصل الأول

الأدبيات النظرية

المبحث الأول

الإطار النظري

تمهيد :

سنحاول من خلال هذا المبحث تسليط الضوء ورصد كل ما يتعلق بمتغيرات الدراسة المتمثلة في تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجمباز ، ونحيط بما يجب أن نتصف من مختلف الجوانب النظرية.

01- تقدير الذات:**1-1- مفهوم تقدير الذات:****تقدير الذات لغة:**

تقدير بمعنى قدر قدرا بمعنى اعتبر وثنى وهو معيار تقييم به درجات الطالب في سمة أو إنجاز ما.

تقدير الذات اصطلاحا:

عرف (كوبر سميث cooper smith) تقدير الذات على أنه تقييم يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظه عليه ، ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد اجابية أو سلبية نحو ذاته كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه مهم وناجح وكفؤ . (تقوى عبدالرحمن وآخرون، 2016، ص103)

ويعرف تقدير الذات بأنه: تقييم الفرد لذاته وكفاءاته الشخصية، وذلك لمحاولة فهم نفسه وفهم الآخرين . (حيثامة وعمور، 2019، ص89)

ويعرف بأنه مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به فهو حكم الفرد تجاه نفسه وقد تكون بالموافقة والرفض . (نبيل محمد الفحل، 2009، ص05)

1-2- الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات:

مفهوم الذات عبارة عن معلومات تتصف بها الذات، بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات، فمفهوم الذات يتضمن فهما موضوعيا أو معرفيا للذات، بينما تقدير الذات ، فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس.

وقدم كوبر سميث Coopersmith تعريفا للترقية بين مفهوم الذات وتقدير الذات تم ايجازه فيما يلي:

مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآرائه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يصنعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته.

ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض ويشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته، وباختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته معبرا عنها بواسطة

الاتجاه الذي يحمله نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية، ويعبر عنها بالسلوك الظاهر.

أما بالنسبة للأبحاث التي قام بها "فوكس Fox 1990 فقد ميز بين الاصطلاح الوصفي "مفهوم الذات" والاصطلاح العاطفي الوجداني "تقدير الذات"، ففي تعليقه يقول: إن مفهوم الذات يشير إلى وصف الذات من خلال استخدامه لسلسلة من الجمل الإخبارية مثل "أنا رجل"، "أنا طالب"، وذلك لتكوين و صياغة صورة شخصية متعددة الجوانب.

أما تقدير الذات فيهتم بالعنصر التقييمي لمفهوم الذات حيث أن الأفراد يقومون بصياغة وإصدار الأحكام الخاصة بقيمتهم الشخصية كما يرونها، وببساطة فإن مفهوم الذات يسمح للفرد بأن يصف نفسه في إطار تجربة مثيرة، أما تقدير الذات فيهتم بالقيمة الوجدانية التي يربطها الفرد بأدائه خلال هذه التجربة.

ونستنتج مما سبق أن هناك فرقا بين مفهوم الذات وتقدير الذات، فمفهوم الذات هو التعريف الذي يضعه الفرد لذاته أو الفكرة التي يكونها عن ذاته، بينما تقدير الذات فهو التقييم الذي يضعه الفرد لذاته بما فيها من صفات. (سليمة روبنة، 2014-2015، ص242-243)

1-3- أهمية تقدير الذات:

كلما ينمو الطفل تزداد حاجته إلى تقدير ممن حوله بالبيت من والديه وأخوته ، وحتى في المدرسة من أقرانه ومدرسيه ليحظى بهذا التقدير فيعمل وينشط في مجالات كثيرة في الدراسة، حيث يلفت إليه الأنظار ويحظى بالتقدير الاجتماعي المرغوب المتمثل في مدح الآخرين له والثناء عليه، كما نجد نفس الأمر كذلك عند البالغين حيث يميل الفرد إلى أن يثاب على عمل أجاده أو مشروع قام به إثابة مادية كالحصول على علاوة من رئيسه أو على درجة أو على تشجيع، فحصوله ما يحققه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي التي تحدد شدة أو ضعف الحاجة إلى التقدير لدى هذا الفرد.

كما يرى بالمراد أن الحاجات النرجسية إذا لم تشبع بالقدر الكافي فإن تقدير الذات ينقص، وأغلب الباحثين يؤكدون على أن تقدير الذات السوي هو الذي يسمح للفرد أن يتكيف

وبالتالي يجلب الإحساس بالأمن، ويسمح له بتوظيف طاقته النفسية نحو معرفة حقائق الحياة، وإن الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية موجودة في أساس كل سلوك بشري، وهذا يعني أن جزءا كبيرا من سلوكنا مدفوع بنظرتنا إلى أنفسنا، فنحن حين نتصرف ونقوم بسلوك ما نأخذ بعين الاعتبار ذواتنا وتأثير هذا التصرف بالنسبة إليها، كما يجب التأكيد على أن الفرد يدرك ذاته بأصالة على أنها جديرة بالتقدير فيكون عنصر الاهتمام لديه أقوى مما لدى الشخص ذي المشاعر دونية. (كمال دسوقي، 1979، ص87)

1-4- نظريات تقدير الذات:

1-4-1- نظرية روزنبرغ:

اهتم روزنبرغ بدراسة نمو ارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد وقد اهتم روزنبرغ بالخوض في تقييم المراهقين لذواتهم وشملت بعد ذلك دينامية تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة وقدراتهم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، كما وضح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، وقدم تفسير الفروق التي بين الجماعات في تقدير الذات مثل: تلك بين المراهقين الزنوج والمراهقين البيض والمتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر واعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات كمفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات التي يتعامل بها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات و يكون الفرد نحوها اتجاهات لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولا يختلف إلا من الناحية الكمية. (أبو جادو، 2004، ص154)

1-4-2- نظرية كوبر سميث (Cooper Smith Teory):

يرى كوبر سميث أن تقدير الذات ظاهرة معقدة لأنها تتضمن تقييم الذات كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو

الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة فتقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد عن نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق. ويميز كوبر سميث بين نوعين تقدير الذات:

- تقدير الذات الحقيقي: يوجد عند الأفراد اللذين لديهم قيمة.
 - تقدير الذات الدفاعي: يوجد عند الأفراد اللذين يشعرون أنهم دون قيمة، لا يستطيعون الاعتراف بهذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الغير.
- كما افترض أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات هي:
- النجاحات - القيم - الطموحات - الدفاعات.

يمكننا القول بأن كوبر سميث يرى بأن تقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته إما بالإيجاب أو السلب وفي الغالب يكون بالإيجاب وهذا في حالة دفاع الفرد على ذاته، كما أشار إلى أساليب التنشئة الوالدية السوية ودورها في تكوين التقدير الإيجابي للذات.

(بيقع صليحة، 2011-2012، ص62-63)

1-4-3- نظرية زيلر (Ziller) :

تفترض نظرية (زيلر) أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، فتقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي ، أي داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد، لذا ينظر (زيلر) إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، وأن تقييم الذات لا يحدث إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف (زيلر) تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط ، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما يحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك.

إن تأكيد (زيلر) على العامل الاجتماعي جعله يسهم مفهومه بأنه (تقدير الذات اجتماعي) وقد أدعى أن المناهج الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات. (عايدا محمد العطا، 2014، ص19)

1-4-4- نظرية ماسلو (Maslow) للحاجات:

يعتبر ماسلو من أهم المنظرين السلوكيين في مجال الدوافع الإنسانية للعمل، نظرية الحاجات تعد من أكثرها شيوعاً في جهة تطبيقاتها في مجال التنظيمات، حيث تشير هذه النظرية إلى أن الفرد تحكمه احتياجات محددة وهذه الاحتياجات هي التي تدفع به إلى انتهاج سلوكيات وتصرفات معينة يسعى دائماً إلى إشباعها، وفي السياق نفسه وضع ماسلو أربعة افتراضيات أساسية تحكم نظريته:

1. إن في ذات كل فرد مجموعة من الحاجات المتداخلة والمعقدة يصعب التعرف عليها أو التمييز بينها.
 2. إذا تحقق الاشباع التام لحاجة ما لدى الفرد فهي لا تعود دافعة للسلوك وبالتالي يتم الانتقال إلى محاولة الاشباع لحاجة أخرى.
 3. يفترض ماسلو أن يتم أولاً الاشباع الكافي للحاجات المتوقعة في قاعدة الهرم قبل أن يكون هناك أي الحاح بضرورة الاشباع من طرق الحاجات الموجودة أعلاه.
 4. باعتبار أن الحاجات العليا في الهرم ترتبط بالجانب الاجتماعي للفرد، وما تنسم به من تنوع وتداخل فطرق إشباعها تتعدد وتنفذ طرق إشباع الحاجات الدنيا المرتبطة بالحاجات الفيزيولوجية والتي تكون عادة محددة وسهلة الإشباع.
- وبناء على هذه الافتراضيات يعتقد ماسلو أن احتياجات الأفراد تكون مرتبطة بطريقة متسلسلة في شكل هرمي حسب أهميتها وأولويتها وفيما يلي يتم التعرض لكل حاجة بالتفصيل كالتالي:

الحاجات الفيزيولوجية - حاجات الأمن - الحاجات الاجتماعية - حاجات الاحترام والتقدير - حاجات تحقيق الذات. (محمود سلمان العميان، 2005، ص284-285)

1-5-أنواع تقدير الذات:

1-5-1-التقدير الإيجابي للذات:

- يرى كل من "بلوك وموريت " أن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم ايجابي لتقدير الذات، تكون لديهم بعض الخصائص التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد، ومن تلك الخصائص:
- يشعرون بالأهمية والمسئولية تجاه أنفسهم والآخرين.
 - لديهم إحساس قوي بالنفس، ويتصرفون باستقلالية ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة.
 - يعترفون بقدراتهم ومواهبهم، كما أنهم فخورون بما يفعلون.
 - يؤمنون بأنفسهم، فلديهم القدرة على المخاطرة ومواجهة التحديات.
 - لديهم القدرة العالية على تحمل الإحباط والتحكم العاطفي في الذات.
 - يشعرون بالتواصل مع الآخرين، كما أنهم يتمتعون بمهارات جيدة في التواصل.
 - يولون العناية بمظهرهم وأجسامهم.

1-5-2-التقدير السلبي للذات:

حيث يرى بلوتنيك blotnik أن مفهوم الذات السالب للطفل يعتمد على الاعتبار الموجب المشروط والذي يعني إظهار تقبل الوالدين للطفل وفقا لسلوكيات معينة يسلكها الطفل فقد يعطي الوالدان المساندة والتعزيز للطفل إذ كان يسير بشكل مرضي في دراسته في هذه الحالة يتلقى الطفل تقديرا موجبا مشروطا قائما على أدائه الأكاديمي جيد فقط ووفقا لذلك ينخفض مفهوم الذات لديه بل ويشعر بالاحتقار عندما يفعل أشياء مخيبة للآمال.

ويذكر "جبريل" بعض الخصائص التي تميز هؤلاء الأفراد ومنها:

- الحساسية نحو النقد - توجيه الانتباه إلى عيوب الآخرين وتجاهل العيوب الشخصية -
- الشعور بالاضطهاد - نزوع إلى ظهور استجابة قبول نحو التملق - الميل إلى العزلة والابتعاد عن التنافس وذلك بهدف إخفاء النقص المتوقع ظهوره.

(بكيي حكيمة، رضاني صارة، 2016-2017، ص48-49)

1-6-العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يشير العديد من الباحثين في موضوع تقدير الذات إلى تأثره بالعديد من العوامل المختلفة، منها ما يتصل بالفرد نفسه كأفكاره عن ذاته والتطلعات الشخصية والانجازات الأكاديمية التي قام بها ويطلق عليها العوامل الذاتية، ومنها ما يتصل ببيئته وظروف تنشئته الاجتماعية، وعلاقته بالأفراد المهمين في حياته ويطلق عليها العوامل الخارجية وكذلك من العوامل المؤثرة في تقدير الذات عوامل دائمة كذكاء الفرد وقدراته العقلية، وسمات شخصيته والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها. (فهيم والقطان، 1979، ص77)

كما تعتبر العوامل الخارجية المؤثر الأول في تشكيل تقدير الفرد لذاته في مرحلة الطفولة بينما تلعب العوامل الداخلية الدور الفاعل بالنسبة للبالغين والكبار، ويتفق علماء النفس بوجه عام على التأثير الكبير للتجارب المبكرة أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة في نمو تقدير الذات. (مالهي وريزنر، 2005، ص15)

أ-عوامل تتعلق بالفرد نفسه:

- مظهر الفرد:

أشارت الأبحاث إلى أن مظهر الفرد وصورة جسمه عامل مهم في تحديد مستوى تقديره لذاته، وإن أي تغيير في هذه الصورة قد يتبعها تغيير في تقدير الذات، وهذا يرجع أساساً إلى أن تقييم وآراء الآخرين غالباً ما تكون مبنية على مظهر الفرد، فالأشخاص الأكثر جاذبية يكونون أكثر ظهوراً، ويظهرون مستوى أعلى من تقدير الذات، وعلى العكس من ذلك فإن العيوب الجسمية تنمي لدى الفرد مشاعر النقص وتفقده بذاته مما ينعكس سلباً على تقديره لذاته.

- العوامل النفسية والانفعالية:

قام العديد من العلماء بدراسة العديد من المتغيرات النفسية والانفعالية وعلاقتها بتقدير الذات، ولعل من أهم العوامل المؤثرة في تقدير الذات خلو الفرد من القلق أو عوامل عدم

الاستقرار النفسي، فإذا كان الفرد قلقاً وغير مستقر نفسياً انعكس ذلك على تقديره لذاته سلباً، والعكس من ذلك إذا تمتع الفرد بالاستقرار النفسي فإن ذلك ينعكس إيجابياً على تقديره لذاته.

- البراعة في أداء المهام والانجازات الشخصية:

يتأثر تقدير الذات ببراعة الفرد في أداء المهام المختلفة التي تواجهه في مختلف مراحل حياته فلن يكون الشخص واثقاً بنفسه إذا لم يشعر بالنجاح في إنجازاته وإحساسه بأنه شخص فعال في مجتمعه، ولاشك أن الفشل في أداء مهامه يؤدي به إلى معتقدات سلبية عن ذاته، كما يمكن أن يولد شعوراً بالعجز مما ينعكس سلباً على تقدير لذاته.

- الأفكار الذاتية:

إن الأفكار الذاتية للفرد أو الصورة التي رسمها لذاته تؤثر بشكل كبير على مستوى تقديره لذاته، وهي تتضمن معرفة الفرد لنفسه والافتراضات الفكرية التي يضعها عن نفسه، وتقييمه لنفسه ومهارتها وقدراتها، ومشاعره تجاه ذاته سواء بالرفض أو القبول وكذلك خصائصه وصفاته وإمكاناته التي تميزه عن الآخرين كما تعكس لها آراء غيره عنه، وكذلك تطلعات الفرد فيما يطمح أن يكون مستقبلاً، والصورة الذاتية الصحيحة هي القدرة على عمل تقييم إيجابي واقعي للنفس.

ب- عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية:

- عوامل اجتماعية:

تعتبر الأسرة العامل الأساسي في التنشئة الاجتماعية، والمسؤولة الأولى عن إعداد وتربية الفرد، ولاشك أن الاستقرار الأسري له أثر واضح على تقدير الفرد لذاته، على أن النمو الانفعالي وتكوين شخصية الفرد يتأثر بالجو الأسري الذي ينشأ فيه فإذا كان الوفاق والحب والاحترام المتبادل بين الوالدين موفر أشعر الفرد بالاستقرار والأمان العاطفي، أما إذا ساد الشقاق والنزاع أدى ذلك إلى اضطراب نمو الفرد على المستوى الانفعالي وترعزعت ثقته بنفسه، وأصبح التشاؤم وعدم الثقة بالنفس طابعه الغالب في مواجهة مشكلاته الخاصة.

- المثيرات البيئية:

يتأثر تقدير الذات بالمثيرات البيئية ويقصد بها تلك الظروف التي يعيشها الفرد فيكون تقدير الذات إيجابيا إذا كانت مثيرات البيئة إيجابية، وتحترم الذات الإنسانية وتكشف قدراتها وطاقاتها، وتحارب فيها عوامل الشعور بالإحباط، أما إذا كانت البيئة محبطة فإن الفرد يشعر بالدونية ويسوء تقديره لذاته.

- تقييمات و آراء الآخرين:

يتأثر مستوى تقدير الذات بالكيفية التي يعامل بها المحيط الفرد وكذا نحو آراء الأفراد الآخرين وملاحظاتهم واتجاهاتهم نحوه ولقد أشارت بعض الأبحاث أن التقييم الإيجابي غالبا ما يرفع من مستوى تقدير الذات فالأفراد الذين تمت معاملتهم باحترام واهتمام من طرف أشخاص مهمين في حياتهم كالمعلمين والزملاء غالبا ما يكون لديهم تقدير مرتفع للذات.

(خمنو دنيا، 2014-2015، ص153-155)

ومن هذا المنطلق نستخلص أن العوامل المؤثرة في تقدير الذات هي كما هو موضح

في الشكل رقم (01) : (مالهي وريزنر، 2005، ص16)



1-7- النشاط الرياضي وتقدير الذات:

يعتبر النشاط الرياضي على اختلاف أنواعه من الأنشطة الأساسية التي تزخر بالعديد من المواقف التنافسية التي قد يكون لها الأثر الكبير على شخصية الفرد ومفهومه لذاته وتقديره لها، حيث يلعب النشاط الرياضي دورا مميزا في الارتقاء لخبرة الإنسان الشخصية

وتميزها، حيث يسهم في تحسين المستوى الصحي والبدني وتنمية الروح الاجتماعية وحسن الاتصال بالآخرين الأمر الذي ينعكس على زيادة إنتاج الفرد.

كما أن النشاط الرياضي من الوسائل الضرورية لبناء شخصية الفرد وتربيته تربية كاملة واستغلال العديد من الدوافع الطبيعية الموجودة لديه، إذ أن النشاط الذي يمارس بصورة منتظمة وفق أسس وقواعد محددة يمكن أن يساهم في تغير كثير من المفاهيم والاتجاهات والدوافع وأن يزود الطلبة بالمهارات والخبرات الأساسية في المجال الرياضي وهذا يعد عصرا هاما في تحقيق هدف التربية الرياضية المتمثل في تحقيق النمو الشامل المتكامل والمتوازن للفرد.

فشخصية الفرد تتأثر في المواقف التنافسية فتارة يكون الفرد فيها فائزا وأخرى خاسرا أو متعادلا، وهذه المواقف كما ذكرنا كفيلة بالتأثير في شخصية الرياضي و تجعله يقدر ذاته ويضعها موضعها الحقيقي بالنسبة للآخرين سواء كان ايجابيا أو سلبيا، ويشير علاوي (1998) بهذا الصدد حول المفهوم الايجابي أنه يلعب دورا هاما في تحقيق التفوق الرياضي، وأن اللاعب صاحب مفهوم ذات ايجابي يشعر بأن لديه ذات قوية تعمل بكفاءة وأن الأداء الجيد ينتج عن مثل هذا التفاعل، أما مفهوم الذات السلبي فيشير أبو شمه (1995) إلى أن ذلك يؤثر في انخفاض مستوى الأداء الرياضي حيث أن اللاعب عندها يمارس إحساسا سلبيا بالخبرة بمعنى أنه عندما يحدث تصارعا مع الذات وتضاريا بدرجة قد تصل إلى حد تجنب ممارسة النشاط الرياضي. (ماجدولين بصول، 2008، ص14-15)

2- رياضة الجمباز:

2-1- مفهوم رياضة الجمباز:

تتشكل رياضة الجمباز جانبا مهما من النشاط الرياضي العام، ذلك لأنها تتميز بالحركة اللطيفة الجميلة عند الرجال والنساء، ويحتاج أداؤها إلى الرشاقة والقوة والفن، وهي من الرياضات التي تستلقت النظر وتحظى بالقبول الحسن، وتعد رياضة الجمباز من الرياضات التي تتضمن أداء سلاسل مركبة على الأجهزة المختلفة وبنفس الوقت قد تكون كل الحركات تؤدي في حركة واحدة من حركات الجمباز، واللاعب الذي يمارس هذه الرياضة يجب أن يتصف بمواصفات بدنية ومهارية جيدة، وإن أي خلل فيها يؤثر على الأداء المهاري للاعب وبذلك يكون انجازه غير جيد مما يؤثر على تقدمه نحو تحقيق ما يهدف إليه. (محمد سعيد السعيد، 2016، ص07)

وتعد رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية الهامة في المجال الرياضي فهي تتضمن العديد من المهارات على الأجهزة المختلفة، التي تتميز بقدر عال من الأداء الفني والشكلي والذي يعتبر أحد العوامل الرئيسية المؤدية إلى تحقيق الفوز في البطولات.

ولقد أثبتت رياضة الجمباز، على أنها الرياضة النموذجية لكافة الأعمار لأنها تحتوي على تمارين رياضية كثيرة جدا وهذه التمارين ذات خصوصية لتنمية القدرات البدنية والعقلية، حيث يلاحظ ممارسة رياضة الجمباز بشكل واسع في المدارس والجامعات ومؤسسات الدولة الأخرى كالجيش والشرطة بالإضافة إلى أن تمارين رياضة الجمباز تعد تمارين تروبية القضاء أوقات الفراغ والتسلية، وتتميز رياضة الجمباز بتأثيرها الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناغم والتكامل، كما أنها تساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي وتعمل على تيسير تحكم الفرد في جسمه وحركته ومن جهة أخرى تعمل رياضة الجمباز على موازنة ومعالجة الأوضاع الجسمانية الخطأ التي أوجدتها ظروف الحياة

اليومية. (منى نواش المعاينة، 2013، ص12-13)

2-2- أهمية رياضة الجمباز:

تسهم رياضة الجمباز في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين على الأجهزة، كما أنها تنمي لدى اللاعب النواحي الجسمية والعقلية والتربوية، ويمكن تحديد أهمية رياضة الجمباز على الوجه الآتي:

- **الصحة العامة:** من خلال ممارسة رياضة الجمباز يمكن توجيه اللاعبين صحة إلى إتباع النواحي والقواعد الأساسية للصحة العامة، ومن خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على صحة الجهاز التنفسي، وجهاز الدوران، والجهاز العصبي، وإن صحة الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان يمكن الحفاظ عليها من خلال تنظيم الحياة اليومية فممارسة الجمباز يساعد على تحسين وتنظيم حياة الفرد اليومية من خلال استغلال أوقات الفراغ بالتدريب المنظم الأسبوعي.

- **تنمية اللياقة البدنية:** يساعد الجمباز كبقية الألعاب الرياضية الأخرى على تنمية اللياقة البدنية (القوة والسرعة والمرونة و الرشاقة و المطاولة) فمن خلال التدريب تصبح أجهزة الجسم على استعداد للتحمل وخاصة الحالات غير الطبيعية أو الجهد المضاعف المطلوب لأن زيادة التدريب المستمر يؤدي إلى تكف الأجهزة على زيادة الجهد.

- **النواحي الفكرية:** يقوم الجمباز بدور مهم في تنمية الجهاز العصبي، إذ يتطلب من اللاعب التركيز الجيد في أثناء الأداء الحركي وقبله، فلاعب الجمباز يفكر قبل الأداء ويتصور كيف يستطيع أداء الحركة، كذلك يفكر في وضع الجسم على الجهاز وكيفية تقادي الأخطاء ومعالجتها، ومن هذا يمكن تطوير رد الفعل البسيط والمعقد لدى اللاعبين، وإن تنمية التصور لدى لاعبي الجمباز تعد ذات أهمية عظيمة، فاللاعب الجيد يجب أن يتصور الجملة الحركية بصورة عامة وحركات الربط بصورة جيدة قبل الأداء وتكون عبارة عن فيلم سينمائي مصور في ذهن اللاعب. إن أهمية الجمباز تكمن في تطوير وتنمية القدرة على التوازن، فحركات الجمباز مختلفة على كل جهاز، فهناك

أجهزة الارتكاز و أجهزة التعلق فضلا عن الحركات الأرضية، وجميع حركات الجمباز تتطلب الموازنة بتغيير وضع الجسم من الثني إلى المد وبين التكور والاستقامة وبين الشد والارتخاء.

- **التربية الشخصية:** ينمي الجمباز لدى الفرد أهمية العلاقة النفسية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير التدريب الإيجابي والإلهام مع الآخرين في تطوير مستوياتهم، فلاعب الجمباز يكون واقعا في تفكيره وعلاقته مع الآخرين، ولديه القدرة على إعطاء الرأي واحترام الآخرين، كذلك من خلال الجمباز نستطيع تنمية روح الشجاعة والمغامرة بجوانبها الايجابية، فلاعب الجمباز يجب عليه أن يقدم مهارات ذات صعوبة عالية وهذا يتطلب الشجاعة الكافية وروح المغامرة وخاصة الحركات الجديدة في أثناء التدريب، ومن خلال العمل الجماعي ينمي الجمباز الثقة بالنفس، ويعمق القيم الذاتية والسيطرة على روح الأنانية ونقاط الضعف لدى الفرد.

(أمانى ماجد القرالة، 2014، ص08-09)

2-3- تاريخ رياضة الجمباز:

2-3-1- العصور القديمة:

مارس الإنسان النشاط الحركي منذ القدم في صور شتى وألوان متعددة دعت إليها ظروفه البيئية حيث كانت تتطلب الحياة الجهد المتواصل معتمدا في ذلك على لياقته البدنية وكفايته الحركية فكانت الحركات اليومية من مشي وجري ووثب وتسلك لازمة لحياة الإنسان في هذه الحقبة من الزمان القديم.

أ. **مصر الفرعونية:** تعتبر أول دولة في التاريخ ظهر فيها نشاط الجمباز كرياضة منذ 3000 عام قبل الميلاد، وتؤكد ذلك النقوش الموجودة في مقبرة (ميراروكا) في سفارة حتب وفي مقبرة بني حسن والتي تصور حركات بهلوانية فردية وجماعية، والنقوش المنقوشة على جدران مقبرة (أمنحتب) وزير الخزانة ومدير الملاعب في نفس الوقت في الأسرة التاسعة والتي تصور تمرينات وحركات أرضية.

ب. الصين: تشير السجلات إلة أن الصين لها السبق في تطوير الأنشطة التي تشبه الجمباز كما تشير إلى استخدام نوعين من أنواع التدريب هما العسكري والعلاجي.

ت. اليونان: كان لليونانيين القدماء السبق في الاهتمام بالتمارين البدنية عامة والجمباز خاصة، فأنشأوا صالات التدريب والملاعب المفتوحة، فكانت تمارين الجمباز تعتمد على الحركات الطبيعية وتشمل الجري والرمي والمصارعة والملاكمة والتسلق والقفز، بالإضافة الى ذلك كان للرقص والألعاب نصيب في البرنامج واستخدموا الأجهزة أكثر من العمل عليها، وكان الهدف من ذلك التربية المتزنة للفرد أو الإعداد لخدمة الوطن أو نيل شرف الاشتراك في الألعاب الأولمبية أو المهرجانات الرياضية المختلفة.

ث. الرومان: صبغت التمارين بالصبغة العسكرية وكانت تشتمل على التمارين البدنية العنيفة والفروسية والرمية والملاكمة والمصارعة، القتال بالعربات الحربية ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات المفترسة، وكان للرومان الأولوية في استعمال جهاز عبارة عن حصان خشب للتدريب على الصعود والهبوط مع استخدام السيف والحربة، وقد قام جالان في العصر الروماني بوضع بعض الأسس للتمارين البدنية باستخدام الأثقال كإحدى وسائل تقوية العضلات بالإضافة إلى استخدامها في التمارين العلاجية. (عادل علي، 1998، ص 27-28)

2-3-2-العصور الوسطى:

يقصد بالعصور الوسطى الحقبة ما بعد ميلاد السيد المسيح (عليه السلام) وحتى عصر النهضة وقد شهدت رياضة الجمباز في العصور الوسطى شأنها شأن أكثر الألعاب الرياضية الأخرى تدهورا ملحوظا وتراجعا خطيرا، والسبب الرئيس في ذلك يعود إلى ظهور الدين المسيحي إذ سرعان ما بدأ الناس يمتنعون ويرفضون حضور الألعاب البهلوانية، والملاعب التي كانت تشهد الاقتتال حتى الموت، ونبت حياة الترف والحمامات الخاصة، وحتى الانخراط في الجيش، وعلى العكس من ذلك أخذ الناس يضحون بحياتهم من أجل السيد المسيح والدين الجديد الذي جاء به، فقد أخذ المجتمع الروماني يقاوم ذلك النمط الذي

ساد روما، وبالذات ليحل محله مجتمع جديد، يؤمن بالقيم الأخلاقية والانسانية والروحية والسماوية العالية، وموقف أتباع الدين المسيحي من المشاركة أو حضور المسابقات والمهرجانات الرياضية التي كانت سائدة آنذاك، فضلا عن أنه كان بدافع شخصي، لما كانت تشهده من وحشية وبذاءة خلقية، غير أنها كانت بتحريض أيضا من رجال الكنيسة، الذين حاولوا جاهدين إبعاد أتباعهم عن مثل هكذا تجمعات معللين ذلك، بما يأتي:

- طريق الألعاب الرومانية الوضيعة، والصلة بين الألعاب الرياضية والنشاط البدني الروماني والديانة الوثنية، والفكرة المهيمنة الخاصة بالأخلاق الشريرة في البدن، لذلك كان من الطبيعي أن تكون فكرة الرياضة عند المسيحيين متأثرة بالتجارب التي قاسوا منها في الساحة الرومانية.

- كاف رجال الكنيسة قلقين من هذه النشاطات الرياضية على الدين، فوجودها كان بمثابة القيام بتمثيل عبادة الإمبراطور، كما كان يحدث في كثير من الاحتفالات التي أقيمت لشرف الآلهة الوثنية، وقد احتوت هذه المهرجانات طقوسا دينية وثنية، عرف آباء الكنيسة أن لها تأثيرا خطيرا في المسيحية، ولذلك حاولوا منعها تماما.

وببزوغ عصر النهضة وهي "المرحلة التي انتهت معها القرون الوسطى، وبداية العصر الحديث فقد اجتاحت موجة كبيرة من الشغف بالنشاط البدني المنظم جميع الدول الأوروبية، وأصبحت حركات الجمباز أكثر فنا عما كانت عليه قبل ذلك، وزاد الاهتمام بالقفز على الجمل والحصان، وتسلق الحبال والأعمدة والأسلاك والأسوار، إلى جانب التوازن على الحبال والأشجار. (مهند عزيز، 2015، ص 456-458)

2-3-3-العصر الإسلامي:

اهتم المجتمع الإسلامي بالرياضة وكان يرى أن المسلم القوي هو الذي يستطيع أن يتحمل مشاق الجهاد، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" (صحيح مسلم، الجزء الرابع : 2052). وكان الإسلام يحث على ممارسة مختلف فنون الرياضة من علو وركوب خيل ورماية ومصارعة وما إليها .

واهتم الإسلام بتدريب الشيء وغرس مبادئ الفضيلة وتقوية الروح حتى تقوي الأمة الإسلامية.

2-3-4-العصور الحديثة :

ولما سكنت رياح الحضارة الإغريقية والرومانية، هبطت رياضة الجمناز كغيرها من النشاطات الرياضية إلى مستوى منكن، وظلت في ركود تام حتى عصر النهضة الأوروبية وعندما بدأ فجر عصر النهضة الأوروبية بالبروز، أنن بعصر جديد وحديث للجمناز، فتأصلت أصوله وانتظمت حركاته فأصبحت أكثر فنا عما كانت عليه في العصور الغابرة ففي بداية العصور الحديثة اجتاحت موجة كبيرة من الشغف بالنشاط البدني المنظم جميع الدول الأوروبية، وأصبحت حركات الجمناز أكثر فنا عما كانت عليه قبل ذلك، وزاد الاهتمام بالقفز على الحبل والحصان وتسلق الجبال إلى جانب التوازن على الحبال والأشجار، وظهر الكثير من المربين والعلماء في شتى أنحاء العالم أسهموا بنصيب وافر في تقدم وتطور رياضة الجمناز نذكر من بينهم (جوهان باسيلو وكريستان سالزمان وجونس مونس) الذي لقب بلقب جد الجمناز الأكبر.

ففي النصف الأول من القرن التاسع عشر تحت قيادة فردريك لودفج يان اتصفت هذه الفترة بالبحث والتنقيب عن طريق لتنظيم تعقيدات الحركات التي كانت غير مترابطة، ونشأ الجمناز الفني عن طريق كتابة مصطلحات الأوضاع وكان جمناز الموانع هو النوع السائد في هذه الحقبة، وعقب سنة 1848م تحت قيادة (أدولف شيبس 1810م - 1858 م) اتسمت هذه الفترة بتقسيم تنظيم الحركات والتمرينات واعتمدت على الاحتفاظ بالأوضاع المتصلبة والعنف في مد المفاصل، وخاصة مفاصل الحوض والكتفين إلى جانب تجزئة الحركات وعدم استخدام أجزاء الجسم والبعد عن الانسياب والإيقاع الحركي.

وفي النصف الثاني من القرن التاسع عشر تحت قيادة (ماول 1828م - 1907م) فترة بناء الجمناز على طرق فنية مرئية، أدت إلى تفسير الأشكال الجامدة إلى أشكال أكثر مرونة بناء على أسس تشريحية وفسولوجية وخصوصا في تعليم المبتدئين حيث روعيت متطلبات

التمرين بدلا من الأوضاع الجامدة واستخدمت الطريقة الكلية بدلا من الطريقة الجزئية في التعليم.

وفي بداية القرن العشرين تحت قيادة (جاول هوفر وشتريشر) بعد سنة 1918 م استخدمت التمرينات العلاجية القومية لتلاميذ المدارس باستخدام جمباز الموانع بدون أشكال خاصة إلى جانب تعليم الأوضاع القومية السليمة والاهتمام بالانسياب الحركي وفقا للأسس التشريحية والفسولوجية.

وفي العصر الحالي وتحت قيادة الباحثين وخاصة من الاتحاد السوفيتي مثل (أوكران أوزلين) من اليابان ومن ألمانيا الديمقراطية مثل (بورمان بوخمان) ، وتمت أبحاث علمية دقيقة على الطرق الفنية والتعليمية ومشكلات التدريب وتطور التعليم بناء على الخبرات والبحث والتجريب والاستفادة من العلوم الحديثة مثل علم الحركة والميكانيكا الحيوية والتقدم العلمي في كافة الفروع، مما أدى إلى تطور الأداء من المدرسة السويسرية التي كانت تعتمد على البساطة والانسيابية إلى المدرسة الروسية التي أضافت إلى الانسياب الحركي مزيدا من القوة والسرعة في الأداء وزيادة الصعوبة في تكوين الحركات على الأجهزة وأخيرا إلى المدرسة اليابانية والصينية التي بهرت العالم بمستوى الأداء الرفيع مع زيادة درجة الصعوبة إلى الحد الذي جعل من إدخال عنصر المخاطرة على تكوين الحركات الطابع المميز للجمباز الحديث. (عماد وحسين، 2012، ص33-34)

2-4-أنواع الجمباز:

- جمباز الألعاب:

وهو جمباز الأطفال يبدأ من 3-6 سنوات، والغرض من ممارسة هذا النوع تأهيل الأطفال للعب على الأجهزة والتطور بالطفل الصغير من مرحلة إلى أخرى عن طريق التدرج في استعمال الأدوات والأجهزة، وبث العادات الصحيحة لديه مع العناية بجسمه في مراحل نموه، وفي هذا النوع تكون التمرينات سهلة غير معقدة إلى جانب استعمال الأجهزة البسيطة.

- جمباز الموانع:

يعتبر من أفضل أنواع الجمباز في إعداد الشباب وتدريبهم وهو الطريق الذي يؤدي إلى الجمباز بصورته الفنية الصحيحة، وقد بدأت معرفة هذا النوع من الجمباز منذ استخدمه (فردريك لوفيج يان) كأحد أنشطة الخلاء وذلك بجعل الشباب يمارسون حركاتهم بطريقة طبيعية غير معقدة خلال تدريبهم على الأجهزة في الخلاء.

- جمباز الأجهزة:

يعتبر جمباز الأجهزة أساسا للإعداد للبطولات أو مدخل للوصول لتحقيق المستوى المتقدم لأداء الحركات على مختلف أجهزة الجمباز القانونية أداءا صحيحا ومتقنا ومطابقا للقانون، ولما كان هذا النوع هو الصورة الحقيقية الفعلي فإن التدريب عليه يجب أن يتمشى مع المبادئ التعليمية السليمة الخاضعة لبرنامج موضوع ومدرس فنيا وزمنيا بشرط ألا تقتصر أي فترة تدريبية على حركات أو مهارات معينة دون النظر إلى الأساسيات والمقومات التي تساعد اللاعب على إتقانها وإخراجها في الصورة المطلوبة.

- جمباز البطولات:

يعتبر أعلى المستويات التي يمكن أن يصل إليها لاعب ولاعبة الجمباز تؤدي فيه الحركات بطريقة آلية (أوتوماتيكية) وتقام فيه البطولات المحلية والدولية، والعالمية، والأولمبية، ويؤدي هذا النوع من أنواع الجمباز بغرض إظهار ما أمكن الوصول إليه من تمكن وتقدم في أداء الحركات وتكوينها على الأجهزة المختلفة طبقا للتعليمات والإرشادات التي ينص عليها القانون الدولي للجمباز. (عادل علي، 2004، ص11-16)

2-5- الأداء المهاري للحركات الأرضية:

تعتبر الحركات الأرضية الركيزة الأساسية الهامة لممارسة رياضة الجمناستك، إذ يبدأ الفرد في تعلمها في سن مبكرة إذا تمت مقارنتها بالعمر والسن التعليمي لبقية أجهزة الجمناستك في التمهيد والإعداد للفرد للعب على الأجهزة، وهذا ما أيده وأجمع عليه المهتمون برياضة الجمناستك في جميع أنحاء العالم. (عبد المنعم سليمان، 1995، ص45)

كما أن الحركات الأرضية يجب أن تكون متناسقة ومنسجمة وتتضمن حركات الثبات والتوازن والقوة وقفزات وقلبات هوائية، حيث أن التمرين يجب أن يؤدي داخل مساحة الأرضية المتاحة وفي الاتجاهات كافة لإظهار شخصية اللاعب في أداء الحركات المختلفة، ويجب أن يؤدي بطريقة فنية سليمة، وتتطلب الحركات الأرضية مهارات حركية عالية وتشمل الحركات البسيطة والصعبة والمركبة والتي تعتبر أساسا للأجهزة الأخرى.

(النعمي وعائدة، 1991، ص147)

2-5-1- الدرجة الأمامية:

تعتبر الدرجة الأمامية من أسهل الحركات على الأرض ومن الضروري أثناء تأديتها أن يثني اللاعب رأسه على المصدر فيسبب بذلك انحناء كبيرا في العمود الفقري وتثنى الرجلان بحيث تسحب الركبتين قريبا من الصدر والكعبين الى المقعده، وكلما اتخذ الجسم شكلا كرويا أصغر كلما زاد نجاح وانسياب حركة الدرجة على الأرض. ولها أنواع:

- درجة أمامية بسيطة - درجة أمامية أرجل مفتوحة - درجة أمامية المنحنية بالأرجل مضمومة ممدودة - درجة أمامية من الطيران. (سليمان ويعقوب، 1995، ص23)

2-5-2- الدرجة الخلفية:

تعتبر الدرجة الخلفية أصعب من الدرجة الأمامية مع أنها نفس للحركة ولكن الدوران للخلف ففي الحركتين يعتمد على التكرار التام إلا أنه في حركة الدرجة الخلفية تعتبر الرأس مركز الصعوبة في الحركة ففي حركة الدرجة الأمامية تتخلص من حركة الرأس في أول الحركة بثنيها على الصدر والنزول على مؤخرة الرقبة والكتفين ولكن في حركة الدرجة الخلفية تأتي حركة الرأس متأخرة وتعتبر أحد العوائق في حركة الدوران وكذلك يجب وجود عامل مساعد للتخلص من هذه الإعاقة وهذا العامل المساعد هو اليدان، ولها أنواع:

- الدرجة الخلفية بسيطة - الدرجة الخلفية أرجل مفتوحة - الدرجة الخلفية أرجل مضمومة ممدودة - الدرجة الخلفية للوقوف على الأيدي. (بن شهرة محمد ياسين، 2019، ص87)

2-5-3- الوقوف على الرأس:

تكون هذه الحركة بالجلوس على أربع ووضع الكفين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تتجه إلى الأمام ثم وضع الجبهة بحيث تكون مع اليدين مثلثا متساوي الساقين، ثم دفع الأرض بالرجلين ثم رفع الحوض إلى أعلى للوقوف على الرأس مع مد الجسم وضم الرجلين، بحيث يقع مركز ثقل الجسم في المنتصف وعلى استقامة الرأس والرجلين، مع الثبات لمدة ثانيتين على الأقل. (مريم عبد الحسين وآخرون، 2009، ص13)

2-5-4- الوقوف على اليدين:

تعتبر حركة الوقوف على اليدين من الحركات الصعبة وذلك لصغر قاعدة ارتكازها وهي أيضا من الحركات التي تستعمل كثيرا في حركات الجمباز وعلى جميع الأجهزة لذلك يجب العناية بتدريسها، فهي تعتبر أصعب من الوقوف على الكتفين والوقوف على الرأس لأن قاعدة الإرتكاز عبارة عن الخط المستقيم الواصل بين الكفين وكذلك بعد مركز الثقل عن الأرض، ويلاحظ في هذه الحركة أن يكون الجسم مستقيما ممتدا لأعلى حتى يصل إلى أقصى ارتفاع يمكن للاعب أن يصل إليه وبذلك يمكنه التخلص من جميع الزوايا وبذلك تقل الجاذبية الأرضية على الجسم. (بن شهرة محمد ياسين، 2019، ص87)

2-5-5- العجلة البشرية:

هي حركة دورانية وتشقلب للجانب لدوران 360 درجة بالاستناد باليدين في مراحل الحركة، تبدأ الحركة من الوقوف والذراعين عاليا ومع الطعن للأمام بخطوة بالرجل الأولى يتم ثني الرجل والميلان للأمام للاستناد باليد الأولى القريبة من الرجل الأمامية ومع وضع اليد على الأرض يتم دوران الجذع ربع لفة، الدفع بالرجل مرجحة الرجل الخلفية للخلف عاليا ووضع اليد الثانية على البساط وبحيث يتم المرور بالوقوف على اليدين مع فتح الرجلين جانبا ومع هبوط الرجل للأرض والدفع باليد يتم هبوط الرجل الأخرى ومغادرة اليد الثانية للأرض فيتم الوصول إلى الوقوف فتحا. (منى نواش المعاينة، 2013، ص18-19)

2-5-6- الشقلبة الجانبية مع ربع لفة:

تعتبر مهارة العجلة مع ربع لفة مهمة جداً في الحركات الأرضية وبها يستطيع لاعب الجمباز اللف حول نفسه والاستمرار في الأداء، وعند مرجحة لاعب الجمباز لرجله اليسار يجب عليه فرد جسمه وكتفه الأيمن وتشكل خط مستقيم من اليد اليمنى للقدم وهذا الخط المستقيم يمكنه من اللف بكفاءة حول المحور الطولي للجسم.

2-5-7- الشقلبة الأمامية على اليدين:

يكون كما في الشقلبة الجانبية مع ربع لفة، خذ الخطوة الأولى طويلة ووضع اليدين للأمام بقدر الإمكان، مد مفصل الكتفين بالطعن، زاوية المفصل تفتح تماماً ويقاد الصد لأسفل نحو الفخذ مع ثني الرجل بسرعة مد الرجل الأمامية عند تلامس اليدين الأرض ومرجحة الرجل الخلفية لأعلى بأقصى سرعة، أدفع بقوة الأرض بالذراعين من الكتفين لحظة وصولك للوضع العمودي خلال الطيران سوف يكون جسمك مقوس والذراعين عالياً، وتضم الرجلين قبل لحظة الهبوط، وأثني الركبتين قليلاً عند نهاية الحركة.

(بن شهرة محمد ياسين، 2019، ص88)

2-5-8- الدورات الهوائية الأمامية والخلفية:

يمكن تعريف الدورات الهوائية الامامية بأنها عبارة عن عملية طيران الجسم للأمام ولأعلى لعمل دورة هوائية وذلك بدوران الجسم حول نفسه، أما الدورات الهوائية الخلفية فهي عبارة عن الوثب لأعلى فراغ حيث يدور الجسم دورة حول نفسه للخلف دون ارتكاز اليدين على الأرض. (أحمد شحاتة، أحمد الشاذلي، 1986، ص95-ص105)

2-6- خصائص النمو البدني والحركي مرحلة الشباب "التعليم الجامعي" من 08 إلى 21:

سنكتفي الباحث بالحديث عن بعض خصائص هذه المرحلة لا سيما من الجانب البدني و الحركي وذلك لما لهذان الجانبان من علاقة مباشرة بمحاور الدراسة.

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل جداً من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جداً، حيث أن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة، نتيجة

للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك حجم العضلات وتظهر بعض بوادر السمنة لدى البعض الآخر من الأفراد خصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة ل جسم بصورة واضحة في هذه المرحلة.

تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة. إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل انجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية.

ويتميز الأفراد في هذه المرحلة بما يلي:

التوافق العضلي والعصبي - زيادة القوة ، والتحمل - ضبط وتحكم بالحركات - قدرة كبيرة

على التركيز - قدرة على الإرادة والتصميم. (عماد الدين، حسين ياسين، 2012، ص66-67)

المبحث الثاني

الدراسات المرتبطة

1-الدراسات المرتبطة:

نظرا لعدم وجود دراسات سابقة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية حول مستوى تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معاهد التربية البدنية والرياضية ، سوف نتطرق إلى وضع بعض الدراسات المشابهة قصد الوصول إلى معرفة مبسطة حول موضوع دراستنا، قمنا باختيار (06) دراسات منها لإبراز أوجه الشبه والاختلاف مع دراستنا الحالية.

1-الدراسة الأولى:

أعد الباحثان (ثامر الحمداني وعلي طويل، 2009) دراسة حول بناء مقياس فاعلية الذات الرياضية وعلاقته بالتحصيل العملي في مادة الجمناستك. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي، أما عينة الدراسة تكونت من عينة بناء والبالغ عددها 63 طالبا ، ونسبة 65 % تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وعينة تطبيق والبالغ عددها 34 طالبا ، ونسبة 35 % من مجتمع البحث.

وتم جمع البيانات بواسطة مقياس لقياس مستوى فاعلية الذات الرياضية في مادة الجمناستك، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS حيث استعمل الباحث: المتوسط الحسابي - المنوال - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط - اختبار(ت) لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين - معادلة (سبيرمان - براون) - معامل (الفا) لحساب الثبات - المتوسط الفرضي للمقياس - النسبة المئوية.

توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- فاعلية المقياس الذي تم بنائه لقياس مستوى فاعلية الذات الرياضية في مادة الجمناستك لطلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.

- طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل بصورة عامة يتمتعون بمستوى فاعلية ذات رياضية في مادة الجمناستك ايجابية وهذا بدوره جيداً، إذ يعطيهم الدافع للأداء والنجاح في التحصيل العملي الرياضي
- وجود علاقة ارتباط ايجابية بين فاعلية الذات الرياضية والتحصيل العملي في مادة الجمناستك لدى طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.

2- الدراسة الثانية:

أعد الباحث (عماد صالح عبد الحق، 2011) دراسة تطرقت إلى أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي، أما عينة الدراسة فتكونت من طلبة من (36) طالباً ممن سجلوا مساق جمباز (1)، وهم عبارة عن شعبتين متساويتين، وقد اعتبرت كل شعبة مجموعة، وتكونت كل مجموعة من (18) طالباً، المجموعة التجريبية وهي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري، والمجموعة الضابطة وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري العادي فقط.

وقد تم جمع البيانات بواسطة:

برنامج التدريب العقلي:

احتوى البرنامج على تعليم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية (الدرجة الأمامية، والدرجة الخلفية، والوقوف على الرأس، والوقوف على الذراعين، والعجلة البشرية)، وعلى المتوازيين (من الارتكاز على العضدين الأربعة الأمامية والخلفية، من الارتكاز على العضدين الصعود من المرجحة الأمامية فتحاً، والوقوف على الكتفين)، وعلى حصان المقابض (الأرجحة الجانبية من الارتكاز الأمامي، إدخال الرجل اليمنى وإعادتها،

إدخال الرجل اليسرى وإعادتها)، ويكون ذلك بتصوير الأداء الذي يريد تطويره وذلك باستدعاء صورة واقعية للأداء في الشكل المثالي لها.

وتم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS حيث استعمل الباحث: المتوسطات الحسابية - الانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة - استخدام اختبار (ت) لبيان الفرق بين القياس القبلي والبعدي - استخدام اختبار (ت) لقياس الفرق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- استخدام التدريب العقلي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض في رياضة الجمناستك، وبخاصة للمبتدئين.
- استخدام التدريب التقليدي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق في رياضة الجمناستك.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهاري.

3- الدراسة الثالثة:

أعد الباحث (نصر عبد الأمير، 2011) دراسة تطرقت إلى تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي، أما عينة البحث فتمثلت في ناشئة وشباب نادي الحلة بكرة السلة وبأعمار (15-16) عاماً للناشئين، و(17-18) عاماً للشباب والمشاركين ضمن نشاطات الاتحاد المركزي بكرة السلة للموسم (2010-2011) وقد بلغ عدد أفراد

العينة (40) لاعب (20) لاعب من الناشئين و(20) لاعب من الشباب وهم يمثلون ما نسبته (14.7)% من المجتمع الأصلي البالغ (136) لاعب لكل فئة .

تم جمع البيانات بواسطة:

1- مقياس تقدير الذات لروزنبرج يتكون من (35) فقرة ببدائل اختيار الإجابة هي (موافق - موافق بشدة - غير موافق - غير موافق بشدة).

2- اختبارات لقياس الأداء المهاري من الناحية الهجومية والدفاعية بكرة السلة.

وتم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS حيث استعمل الباحث:

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - معامل الاختلاف - معامل الارتباط - معادلة سبيرمان براون - اختبار (T) للعينات المستقلة غير المتناظرة. توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري للناشئين والشباب .
- عدم وجود فروقات معنوية في مستوى تقدير الذات بين اللاعبين الناشئين والشباب.
- وجود فروقات معنوية في مستوى الأداء المهاري بين الناشئين والشباب ولصالح الشباب.
- لا يوجد ارتباط واضح بين تقدير الذات والأداء المهاري للناشئين والشباب.

3- الدراسة الرابعة:

أعد الباحثة (زينب صباح ابراهيم، 2015) دراسة تطرقت إلى أنماط تقدير الذات وعلاقتها بدقة أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لمنتخب الجامعة بكرة الطائرة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، أما عينة البحث فتمثلت في لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة الطائرة والبالغ عددهم 12 لاعب للعام 2013-2014 وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية.

تم جمع البيانات بواسطة:

- مقياس استبانة لقياس نمط تقدير الذات.
- اختبارات المهارات الحركية الاساسية في كرة الطائرة.
- وتم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS حيث استعملت الباحثة: الوسط الحسابي - الإحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار بيرسون - الوسيط.
- وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:
- إن تقدير الذات لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة لم يعطي بعدا ايجابيا في اختباري الضرب الساحق وحائط الصد.
- عدم وجود ارتباط معنوي موجب لتقدير الذات بين اللاعبين.
- انعدام فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات ومستوى الأداء المهاري لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

5-الدراسة الخامسة:

أعدت الباحثة (لقاء عبيد، 2018) دراسة تطرقت إلى علاقة تقدير الذات بأداء بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، أما عينة البحث فاقتصرت على لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة اليد للموسم الرياضي 2016 (الكرخ ، الخالدون ، النصر والسلام ، الجيش ، الصناعة) فئة الشباب في بغداد المسجلين رسميا في سجلات الاتحاد المركزي بكرة اليد ، والبالغ عددهم 42 لاعب، تم اختيار ثلاثة أندية عشوائياً ليكونوا عينة البحث والتي بلغت 24 لاعب في كل من نادي الجيش والكرخ ، وال خالدون.

تم جمع البيانات بواسطة:

- مقياس كوبر سميث لتقدير الذات.
- اختبارات المهارات الأساسية بكرة اليد الثلاثة.

وتم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS حيث استعمل الباحث: النسب المئوية - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط بيرسون - معامل ارتباط هورست (Hurst) .

توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- إن اللاعبين الشباب بكرة اليد لديهم تقدير واضح لذاتهم.
- يرتبط تقدير الذات إيجابيا بأداء المهارات الأساسية الثلاثة لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد.
- كلما زاد تقدير الذات كلما تحسن أداء المهارات الأساسية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد.

6- الدراسة السادسة:

أعد الباحثة (شيماء التميمي وآخرون، 2019) دراسة حول الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية بأداة الطوق في الجمناستيك الإيقاعي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، أما عينة البحث فتم اختيارها بطريقة عمدية من طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في لعبة الجمناستيك الإيقاعي وبلغ عددهن (20) طالبة.

وتم جمع البيانات بواسطة استبيان لمقياس الخجل ومقياس تقدير الذات، كما تم قياس مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية الحركية بأداة الطوق في الجمناستيك الإيقاعي من خلال الاعتماد على مدرسة المادة في التقييم من خلال إعطاء الدرجة النهائية لكل طالبة. وتم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS حيث استعمل الباحث: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط بيرسون .

توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- يوجد تأثير إيجابي للخجل من خلال علاقته الارتباطية المعنوية بتقدير الذات لدى عينة البحث.

- عدم وجود علاقة ارتباط ما بين الخجل وأداء بعض المهارات الأساسية بأداة الطوق في الجمناستك الإيقاعي.

7-التعليق على الدراسات المرتبطة

رغم اختلاف الدراسات المشابهة في كيفية تناولها لمتغيرات دراستنا الحالية إلا أننا قد لاحظنا وجود عناصر مشتركة مع بحثنا، سنعرض فيما يلي الجوانب المشتركة والمختلفة:

7-1-من حيث المنهج:

استعملت هذه الدراسات المنهج الوصفي، وهو نفس المنهج الذي نعتمد عليه في دراستنا.

7-2-من حيث الأدوات:

استعملت هذه الدراسات الاستبيان لقياس مستوى تقدير الذات أما الأداء المهاري في رياضة الجمباز فدراسات استعملت الاختبارات ودراسات استعملت الاستبيان، وهي نفس الوسيلة التي نستعملها في بحثنا، الاختلاف الملاحظ في هذه الاستبيانات والاختبارات يكمن في أبعاد وعناصر كل من مستوى تقدير الذات والأداء المهاري، هذا الاختلاف يرجع إلى طبيعة وظروف عمل عينة كل بحث، وإلى نظرة كل باحث للأبعاد والعناصر المناسبة لدراسته.

7-3-من حيث الوسائل الإحصائية:

اختلفت الدراسات السابقة في وسائلها الإحصائية حيث استعملت:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (كا2) - (t.test) للعينات المتناظرة - (t.test) للعينات المستقلة - معامل الارتباط البسيط بيرسون - المنوال - معامل الالتواء - الانحدار الخطي البسيط - الانحدار الخطي المتعدد - تحليل التباين ANOVA - معامل الثبات ألفا كرونباخ - معامل جوتمان.

أما دراستنا فإنها لا تختلف عن الوسائل المستعملة في الدراسات السابقة بحيث نستعمل: معامل الثبات ألفا كرونباخ - معامل جوتمان - معامل الثبات بطريقة التجزئة

النصفية - النسب المئوية - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - تحليل التباين
ANOVA - معامل الارتباط بيرسون - الانحدار التدريجي البسيط لدراسة قوة العلاقة ونسبة
التأثير بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري.

تختلف دراستنا عن الدراسات السابقة أنها تناولت لأول مرة حسب علمنا دراسة تتطرق
إلى العلاقة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجباز لدى طلبة معاهد
التربية البدنية والرياضية في الجزائر، حيث سيكون طلبة الجامعة محورا لهذه الدراسة.

الفصل الثاني

الدراسة التطبيقية

المبحث الأول

الطريقة المنهجية وأدواتها

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى للإلمام بكل جوانب البحث من خلال تحديد متغيرات الدراسة وصياغة فرضيات البحث على ضوءها، فالدراسة الاستطلاعية تمكن الباحث من التعرف على أفضل الأساليب لمخاطبة أفراد العينة وهذا يتطلب النزول إلى الميدان، كما أن الاستبيان الاستطلاعي يساعد الباحث على تحديد المشكلات التي ينوي بحثها بصورة ميدانية ومباشرة من الميدان نفسه. (سعيد جاسم الأسدي، 2008، ص85)

وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

- تعميق المعرفة بموضوع البحث وتحديد المسمى الصحيح لعنوان الدراسة أو البحث.
- حصر المتغيرات المستقلة (الأساسي منها والثانوي).
- وضع وصياغة الفروض بحيث تكون متسقة مع الحقائق المعروفة عن المشكلة بعيدة عن التخمين غير المقنن.
- تحديد مصادر المعلومات.
- توفير وقت الباحث وعدم إدخاله في متاهات تبعده عن هدفه الأصلي.

(مختار أبوبكر، 2016، ص93)

عمد الباحث على إجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الأحد 2021/03/21 إلى 2021/03/25 على بعض طلبة سنة ثالثة ليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالأغواط وعددهم (05)، حيث تم شرح محاور ومفردات استبيان تقدير الذات واستبيان الأداء المهاري في الجمباز وكيفية تطبيقه. وكان الغاية من التجربة:

- مدى فهم الطلبة للاستبيان من حيث الفقرات والمفردات وبدائل الإجابة عن الفقرات - مدة تطبيق وملئ الاستمارات - أنسب وقت لتوزيع الاستمارات وجمعها - معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق المقياس - نسبة استجابة الطلبة للتعليمات الخاصة بالمقياس.

2- المنهج المستخدم:

البحث العلمي يفترض أن يعتمد على منهج أو أسلوب أو طريق من الطرق للوصول بالبحث إلى غاياته من خلال جمع المادة وترتيبها وهي مسألة ذات أهمية كبيرة في نجاح البحث. (عبد الرحمان العزاوي، 2015، ص21)

ويعرف المنهج بأنه الطريقة أو الأسلوب الذي يتبعه العالم في بحثه أو دراسته أيا كان نوعها للوصول إلى حلول لما يتعقبه هذا البحث أو الدراسة من مشاكل أو الوصول إلى النتائج الدقيقة التي يمكن أن يثق بها من خلال منهجه المتبع في البحث أو الدراسة، فيعتبر وجهة النظر التي يحتضنها الباحث للنظر في المعطيات أو الحقائق أو المعلومات التي توصل إليها أو الغرض المستعمل في البحث من ذلك وجهة النظر الخاصة بوضع القوانين، ويقصد بالمنهج أيضا الإجراءات والخطوات الخاصة ببحث معين (ناهد عرفة، 2006، ص07)، من خلال استخدام مجموعة من الأدوات لتجميع البيانات وتحليلها والتوصل إلى النتائج التي تساعد في الإجابة على تلك التساؤلات. (محمد جاسم العبيدي، 2010، ص37)

انطلاقاً من أهداف الدراسة وطبيعة الموضوع الذي يعتمد على دراسة العلاقة بين متغيرين تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه "وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية، فالتعبير النوعي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار الظاهرة أو حجمها ودرجة ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى". (رجاء دويدري، 2000، ص183)

ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه: أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات ومعلومات معينة عن ظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

(علي عبد المؤمن، 2008، ص287)

وقد تم الاعتماد على المنهج الارتباطي الذي يعرف بأنه ذلك المنهج الذي يهدف إلى وصف وضعاً قائماً أو حالة راهنة وصفاً كمياً من خلال تحديد درجة العلاقة بين المتغيرات،

فالمنهج الارتباطي يقوم على جمع البيانات حول الحالة الراهنة، وذلك بغرض تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر وتحديد مقدار هذه العلاقة وذلك من خلال استخدام معامل الارتباط كمقياس لدرجة العلاقة (نبيلة السامرائي، 2014، ص79)، وتختار عينة الدراسة الارتباطية باستخدام إحدى طرق اختيار العينة المقبولة، والحد الأدنى المفروض لحجم العينة 30 فرداً. (رجاء أبو علام، 2011، ص248)

3- متغيرات الدراسة:

3-1- المتغير المستقل: ذلك المتغير ذو الأثر (الايجابي والسلبى) على المتغير التابع، ويكون هدف الباحث أن يتحقق أو يثبت أن التغير في المتغير التابع كان سببه أو له ارتباط قوي بوجود بالمتغير المستقل، ويتمثل في دراستنا في تقدير الذات.

3-2- المتغير التابع: هو ذلك المتغير الذي يتزامن تغيره مع تغير قيم المتغير المستقل، ويكون هذا المتغير قضية الفحص والدراسة، ولعل دور تحليل نتائج البحث الكشف عن العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل سواء كانت سببية أو ارتباطية، ويهتم البحث بتحول المتغيرات التابعة والمستقلة إلى كميات عددية حتى يسهل تحليلها واستنتاج العلاقة بينها، ويتمثل في دراستنا هذه في الأداء المهاري. (رشدي القواسمة وآخرون، 2012، ص253)

4-مجتمع وعينة الدراسة:

يقصد بالمجتمع population مجموعة من الأشخاص أو الأشياء التي نريد دراستها، إما لوصفها أو لاستقراء السمات العامة لها، أو لاستقراء العلاقة بينها. أما عينة الدراسة فهي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً.

(رحيم العزاوي، 2008، ص161)

تمثلت في طلبة سنة ثالثة ليسانس لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البالغ عددهم 44 طالبا تم اختيارهم بطريقة عمدية، ويكون الاختيار في هذا النوع من العينات على أساس حر، من قبل الباحث وحسب طبيعة بحثه، بحيث يحقق هذا الاختيار

هدف الدراسة أو أهداف الدراسة المطلوبة (محمد المحمودي، 2019، ص175)، وقد تم أخذ كل طلبة سنة ثالثة ليسانس للموسم الدراسي 2020-2021، لكن حذف 05 طلبة من العينة الرئيسية بحكم تطبيق الدراسة الاستطلاعية عليهم، كذلك تم حذف 4 طلبة بحكم عدم استرجاع الاستبيان منهم، ومنه تم تطبيق الدراسة على 35 طالبا.

5-مجالات الدراسة:

5-1-المجال الزمني:

مرت الدراسة بمرحلتين هي:

- المرحلة الأولى:

في هذه المرحلة قمنا بتحضير الجزء النظري بدء من اختيار الموضوع وجمع المعلومات الخاصة به والمدخل العام للدراسة والفصول النظرية، وتمت هذه الدراسة ابتداء من جانفي 2021.

- المرحلة الثانية:

ابتداء من شهر فيفري 2021 انطلقت دراستنا الميدانية حيث قمنا خلالها بتطبيق الاستمارة في صيغتها النهائية (بعد تحكيمها) للحصول على البيانات والمعلومات، ثم قمنا بتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

5-2-المجال المكاني:

لقد تمت هذه الدراسة على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالأغواط.

5-3-المجال البشري:

تكونت عينة الدراسة من طلبة سنة ثالثة ليسانس لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البالغ عددهم 44 طالبا تم اختيارهم بطريقة عمدية للموسم الدراسي 2020-2021.

6- أدوات جمع المعلومات:

يعتمد الباحث على استمارة الاستبيان لجمع بيانات الدراسة، التي تعتبر تقنية مباشرة لطرح الأسئلة على الأفراد وبطريقة موجهة، ذلك لأن صيغ الإجابات تحدد مسبقاً، هذا ما يسمح بمعالجة كمية بهدف اكتشاف علاقات رياضية وإقامة مقارنات كمية، وإن الاستمارة هي وسيلة للدخول في اتصال بالمخبرين بواسطة طرح أسئلة عليهم واحداً واحداً وبنفس الطريقة، بهدف استخلاص اتجاهات وسلوكيات مجموعة كبيرة من الأفراد، انطلاقاً من الأجوبة المتحصل عليها. (موريس أنجرس، 2013، ص204)

ويعتبر الاستبيان استيضاح استفساري لاستبيان المعلومات التي لدى المبحوث لأجل المعرفة عن كُتُب عن كل ما يتعلق بالموضوع قيد البحث والدراسة، وهو مجموعة من الأسئلة المعدة والمصاغة لمتغيرات الموضوع أو معطيات الحالة وفقاً لفروض موضوعية، وقد تطرح الأسئلة على المبحوث أثناء إجراء مقابلات مهنية معه، أو توزع مباشرة في استمارة من الباحث على المبحوثين أو عن طريق فريقاً من المساعدين أو عن طريق وسائل الاتصال المتعددة. (عقيل حسين، 2014، ص208)

قام الباحث بإعداد استبيانين الأول يتمثل في استبيان تقدير الذات ، أما الثاني فيتمثل في استبيان الأداء المهاري في الجمناز.

6-1- استبيان تقدير الذات:

تم إعداد الاستبيان من خلال مجموعة من الخطوات وهي كالتالي:

أ- الاطلاع على التراث النظري الخاص بتقدير الذات ومعرفة مستوياته وأبعاده، والعوامل التي تؤدي إلى زيادة أو انخفاض تقدير الذات، للاستفادة منها في صياغة البنود.

ب- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت تقدير الذات، ومنها:

- مقياس روزنبرج Rosenberg لتقدير الذات - بطارية كوبر سميث لتقدير الذات - مقياس تقدير الذات إعداد هلمريتش وستاب وايرفين وترجمه واعداد عادل عبدالله - مقياس حالة تقدير الذات إعداد هيثرون Heathron وبوليفي Polivy - مقياس تقدير الذات اعداد روبينز

Robins وهيندن Hendin و ترزيسنوسكي Trzesniews - مقياس تقدير الذات إعداد مجدي دسوقي - مقياس تقدير الذات إعداد عبدربه شعبان - مقياس تقدير الذات لأمل المخروني.

وقد تم الاستفادة من هذه المقاييس في صياغة بنود الاستبيان، دون إهمال أن تخدم هذه الأبعاد والفقرات الأهداف المراد تحقيقها من هذه الدراسة، إضافة إلى الأخذ بالآراء المنهجية والمعرفية من العديد من الأساتذة في التخصص.

ينقسم استبيان إلى قسمين:

- الجزء الأول: يهدف إلى جمع البيانات الشخصية لعينة البحث المتمثلة في السن والجنس والمستوى.

- الجزء الثاني: يهدف لقياس مستوى تقدير الذات ويتكون الاستبيان من (30) عبارة ودرجاته بطريقة ليكرت الثلاثية.

6-2- استبيان الأداء المهاري لرياضة الجمباز:

تم إعداد استبيان الأداء المهاري في الجمباز وتصميم فقراته وذلك بمراعاة الأدب النظري المرتبط بموضوع الدراسة، ومراجعة المقاييس والاستبيانات المستخدمة في الدراسات السابقة منها مقياس (ثامر الحمداني وعلي طويل، 2009)، دون إهمال أن تخدم هذه الأبعاد والفقرات الأهداف المراد تحقيقها من هذه الدراسة، كما تم إعداد الاستبيان بمراعاة مستوى عينة الدراسة وطبيعة الأجهزة والأدوات المتوفرة في المعهد، إضافة إلى الأخذ بالآراء المنهجية والمعرفية من العديد من الأساتذة في التخصص، والسبب في اختيار الاستبيان دون باقي أدوات البحث الأخرى هو لصعوبة جمع المعلومات في الوقت الحالي نظرا لتطبيق البروتوكول الوزاري حول وباء الكوفيد 19، ويحتوي الاستبيان على 26 عبارة ودرجاته بطريقة ليكرت الثلاثية.

6-3- الدرجات الخاصة بالاستبيانين:

يشمل الاستبيانين على 03 درجات:

لا تنطبق أبدا	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة عالية
نقطة واحدة	نقطتان	03 نقاط

6-4- المتوسط الحسابي (المتوسط المرجح) لاتجاه العينة:

لا تنطبق أبدا	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة عالية
من 1 إلى 1.66	من 1.67 إلى 2.33	من 2.34 إلى 3

7- الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة:

7-1- صدق وثبات استبيان تقدير الذات:

الثبات والصدق يعتبران من أهم الشروط المنهجية في تصميم أدوات البحث إذ يثير الثبات إلى الاتساق والحصول على نفس النتائج عند ما ينطبق الاستبيان في المرة الثانية كما يوضح الصدق أن يقيس البند أو العبارة أو السؤال بالفعل ما يفترض قياسه، ومثل ذلك الساعة المفترض أن تقيس الوقت بصدق وثبات باستمرار، ولكنها إذا حدث وأخطأت في الوقت تقول أنها غير صادقة، وإذا تباطأت فبعض الأحيان وأسرعت أخرى نقول أنها غير ثابتة. (زياد الجراوي، 2010، ص92)

7-1-1- الصدق:

يعد الصدق أهم خاصية من خواص القياس، ويشير مفهوم الصدق إلى الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها، وتحقيق صدق القياس معناه تجميع الأدلة التي تؤيد مثل هذه الاستدلالات، ولذلك يشير الصدق إلى مدى صلاحية استخدام درجات المقياس للقيام بتفسيرات معينة، فإذا كان المقياس أو الأداة يستخدم لوصف تحصيل أفراد العينة يجب أن تفسر الدرجات على أنها تمثل مجال التحصيل الذي يقيسه الاختبار. (رجاء أبو علام، 2006، ص447)

7-1-1-1- صدق المحكمين:

ويتم ذلك بعرض الأداة على عدد من المحكمين من المتخصصين والخبراء في المجال الذي تقيسه الأداة، فإذا قالوا أن هذه الأداة تقيس السلوك الذي وضعت لقياسه فإن الباحث يستطيع الاعتماد على حكمهم. (محمد عباس وآخرون، 2007، ص264)

تم عرض استبيان تقدير الذات على لجنة من المحكمين الخبراء في ميدان الاختصاص وطلب منهم إبداء آراءهم في مدى صلاحية فقرات ومحاوِر الاستبيان لقياس ما وضعت لأجله، حيث تكونت لجنة المحكمين من (02) أساتذة يحملون درجة أستاذ محاضر (أ) يدرسون في مجموعة من معاهد التربية البدنية والرياضية في الجزائر وأستاذ يحمل درجة استاذ محاضر (ب)، وقد تم حذف 3 عبارات لأنها تحصلت على نسبة موافقة لم تتعدى 40%، أما باقي العبارات فقد تم الموافقة عليها بنسبة 100%.

7-1-1-2- صدق الاتساق الداخلي:

يتم حساب الاتساق الداخلي بمعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجات مكونات بطارية الاختبار أو علاقة درجات بنود الاختبار بالدرجة الكلية إذا كان يقيس شيئاً واحداً، وتدل معاملات الارتباط هذه على أن المكونات أو البنود تقيس شيئاً مشتركاً مما يعني صدق البناء الداخلي. (السيد منصور، 2010، ص102)

ويعتمد ها النوع من الصدق على أن تكون كل فقرة من الاستبانة متسقة مع المجال الذي تنتمي إليه الفقرة، ويتم هذا الأسلوب باستخدام معامل الارتباط بين العبارة و المحور الخاص بها، وبين المحاور والمجموع الكلي للاستبيان.

7-1-1-2-1-الاتساق الداخلي لاستبيان تقدير الذات:

لدراسة الاتساق الداخلي بين عبارات استبيان تقدير الذات والدرجة الكلية لاستبيان،

قمنا بحساب معاملات الارتباط بينها وتوصلنا إلى النتائج التالية:

جدول رقم (01) معاملات الارتباط بين عبارات استبيان تقدير الذات والدرجة الكلية

لاستبيان

العبارة رقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	0.810	0.000
02	0.716	0.000
03	0.668	0.000
04	0.631	0.050
05	0.592	0.016
06	0.714	0.000
07	0.709	0.000
08	0.776	0.000
09	0.863	0.000
10	0.712	0.000
11	0.665	0.010
12	0.734	0.000
13	0.601	0.000
14	0.557	0.003
15	0.732	0.000
16	0.846	0.000
17	0.741	0.000
18	0.809	0.021
19	0.758	0.000
20	0.813	0.000
21	0.784	0.000
22	0.697	0.030

0.000	0.756	23
0.000	0.711	24
0.001	0.687	25
0.000	0.704	26
0.000	0.668	27
0.000	0.624	28
0.000	0.783	29
0.040	0.771	30

دالة عند مستوى 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن جميع معاملات الارتباط بين عبارات استبيان تقدير الذات والدرجة الكلية لاستبيان دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وتراوحت معاملات الارتباط بين 0.557 و 0.863 ، ومن خلال هذه النتائج، يمكننا الاستنتاج بأنه يوجد اتساق داخلي بين عبارات استبيان تقدير الذات والدرجة الكلية لاستبيان.

7-1-2- الثبات:

يعرف الثبات بأنه الاتساق في النتائج ويعتبر الاختبار ثابتاً إذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم وفي ظل الظروف نفسها.

(مروان إبراهيم، 2000، ص42)

7-1-2-1- معامل الثبات ألفا كرونباخ:

معامل الثبات ألفا كرونباخ هو عبارة عن معادلة تعتمد على معاملات الارتباط بين مفردات المقياس أطلق عليها معامل ألفا (Coefficient Alpha) لاختبار ثبات أو تجانس المقياس (الاستمارة) واتساقه الداخلي، أي لمعرفة ثبات فقرات الاستمارة، حيث إذا كان هذا المعامل يساوي (0,7) دل ذلك على قوة الثبات والاتساق الداخلي للاستمارة المستخدمة.

(نادية عيشور وآخرون، 2017، ص364)

لقد توصلنا بعد استعمالنا معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان تقدير الذات إلى النتائج

التالية:

جدول رقم (02) معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان تقدير الذات.

ألفا كرونباخ	عدد العبارات	تقدير الذات
0.798	30	

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (02) أن استبيان تقدير الذات تميز بمعامل ثبات ألفا كرونباخ عال 0.798 ، ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن الاستبيان صالح للتطبيق ولديه القدرة على تحقيق أهداف الدراسة.

7-1-2-2- التجزئة النصفية لاستبيان تقدير الذات:

نستخدم طريقة التجزئة النصفية بتطبيق الاختبار مرة واحدة فقط، ولكن تقسم مفرداته

عشوائيا إلى نصفين، ويحسب الارتباط بين درجات النصفين. (حسن شحاتة، 2008، ص166)

لقد توصلنا بعد استعمالنا التجزئة النصفية لاستبيان تقدير الذات إلى النتائج التالية:

جدول رقم (03) التجزئة النصفية لاستبيان تقدير الذات.

معامل جوتمان	معامل الثبات	التجزئة النصفية	عدد العبارات	تقدير الذات
0.824	0.815	15 عبارة	30	
	0.802	15 عبارة		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن معامل الثبات لنصفي استبيان تقدير الذات

كان قوي، حيث قدر بـ 0.815 بالنسبة للنصف الأول، و 0.802 بالنسبة للنصف الثاني،

كما أن معامل الثبات بعد التصحيح بمعامل جوتمان قدر بـ 0.824 وهو يعتبر ثبات قوي.

من خلال هذه النتائج نستنتج أن استبيان تقدير الذات صالح للتطبيق ولديه القدرة على

تحقيق أهداف الدراسة.

7-2- صدق وثبات استبيان الأداء المهاري لرياضة الجمباز:

7-2-1- الصدق:

7-2-1-1- صدق المحكمين:

تم عرض استبيان الأداء المهاري لرياضة الجمباز على لجنة من المحكمين الخبراء في ميدان الاختصاص وطلب منهم إبداء آراءهم في مدى صلاحية فقرات المقياس لقياس ما وضعت لأجله، وقد تم حذف عبارتين من المقياس لتحصلهم على نسبة موافقة لم تتعدى 40%، أما باقي العبارات فقد تم الموافقة عليها بنسبة 100%.

7-2-1-2- صدق الاتساق الداخلي:

معاملات الارتباط بين عبارات استبيان الأداء المهاري الدرجة الكلية المتحصل في هذا الاستبيان نوضحها في الجدول التالي:

جدول رقم (04) معاملات الارتباط بين عبارات استبيان الأداء المهاري والدرجة الكلية له

العبارة رقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	0.706	0.000
02	0.654	0.000
03	0.693	0.000
04	0.585	0.000
05	0.737	0.000
06	0.726	0.000
07	0.571	0.000
08	0.662	0.000
09	0.767	0.000
10	0.749	0.000
11	0.663	0.000
12	0.714	0.000
13	0.688	0.000
14	0.741	0.000
15	0.675	0.000

0.000	0.653	16
0.000	0.692	17
0.000	0.723	18
0.000	0.711	19
0.000	0.774	20
0.000	0.623	21
0.000	0.643	22
0.000	0.751	23
0.000	0.715	24
0.000	0.729	25
0.000	0.706	26

دالة عند مستوى 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن جميع معاملات الارتباط بين عبارات استبيان الأداء المهاري والدرجة الكلية للاستبيان دالة عند مستوى الدلالة 0.05، وتراوحت معاملات الارتباط بين 0.571 و 0.774 ، ومن خلال هذه النتائج، يمكننا الاستنتاج بأنه يوجد اتساق داخلي بين عبارات استبيان الأداء المهاري والدرجة الكلية له.

7-2-2- الثبات:

7-2-2-1- معامل الثبات ألفا كرونباخ:

لقد توصلنا بعد استعمالنا معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان الأداء المهاري إلى النتائج التالية:

جدول رقم (05) معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان الأداء المهاري.

ألفا كرونباخ	عدد العبارات	
0.743	26	الأداء المهاري

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (05) أن استبيان الأداء المهاري يتميز بمعامل ثبات ألفا كرونباخ عالي قدر ب 0.743، ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن استبيان الأداء المهاري صالح للتطبيق ولديه القدرة على تحقيق أهداف الدراسة.

7-2-2-2- التجزئة النصفية لاستبيان الأداء المهاري:

لقد توصلنا بعد استعمالنا التجزئة النصفية لاستبيان الأداء المهاري إلى النتائج التالية:

جدول رقم (06) التجزئة النصفية لاستبيان الأداء المهاري.

عدد العبارات	التجزئة النصفية	معامل الثبات	معامل جوتمان
26	13 عبارة	0.716	0.725
	13 عبارة	0.703	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن معامل الثبات لنصفي الاستبيان عالي حيث قدر بـ 0.716 بالنسبة للنصف الأول، و 0.703 بالنسبة للنصف الثاني، كما أن معامل الثبات بعد التصحيح بمعامل جوتمان قدر بـ 0.725 وهو يعتبر ثبات قوي، ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن استبيان الأداء المهاري صالح للتطبيق ولديه القدرة على تحقيق أهداف الدراسة.

8-أساليب المعالجة الإحصائية:

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي المسمى الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS V.24) ، كما اعتمد على التقنيات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل جوتمان.
- معامل الثبات α كرونباخ.
- معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية.
- تحليل التباين ANOVA
- الانحدار الخطي.
- النسب المئوية.

المبحث الثاني

عرض نتائج الدراسة

1- عرض نتائج الفرضية الأولى: يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستوى عال من تقدير الذات.

جدول رقم (07) مستوى تقدير الذات لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية

رقم العبارة	مستوى تقدير الذات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه العينة
	عال	متوسطة	ضعيفة			
01	30	03	02	2.8	0.52	عال
02	32	03	00	2.91	0.28	عال
03	26	07	02	2.69	0.57	عال
04	22	10	03	2.54	0.65	عال
05	20	15	00	2.57	0.49	عال
06	08	25	02	2.17	0.51	متوسط
07	17	14	04	2.37	0.68	عال
08	19	16	00	2.54	0.50	عال
09	13	17	05	2.23	0.68	متوسطة
10	12	22	01	2.31	0.52	متوسطة
11	10	23	02	2.23	0.54	متوسط
12	29	06	00	2.83	0.38	متوسط
13	21	11	03	2.51	0.65	عال
14	11	23	01	2.29	0.51	متوسط
15	31	04	00	2.89	0.32	عال
16	08	19	08	2	0.68	متوسط
17	30	04	01	2.83	0.45	عال
18	14	15	06	2.23	0.72	متوسط
19	18	05	12	2.17	0.91	متوسط
20	12	20	03	2.26	0.6	متوسط

عالي	0.72	2.37	05	12	18	21
عالي	0.23	2.94	00	02	33	22
عالي	0.6	2.4	02	17	16	23
عالي	0.61	2.71	03	04	28	24
متوسط	0.86	2.2	10	08	17	25
عالي	0.9	2.4	10	01	24	26
متوسط	0.56	1.97	06	24	05	27
عال	0.45	2.71	00	10	25	28
عال	0.42	2.86	01	03	31	29
عال	0.23	2.94	00	02	33	30
عال	0.65	2.5	03	12	20	المتوسط العام

القراءة الإحصائية:

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي لعبارات مستوى تقدير الذات يتراوح ما بين 1.97 و 2.94 والانحراف المعياري يتراوح ما بين 0.23 و 0.91 ، وأن المتوسط العام لمستوى تقدير الذات قدر بـ 2.5 وانحراف معياري قد بـ 0.65 ، هذه النتيجة تدل على أن طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يمتلكون مستوى تقدير ذات عال، حيث عبر 20 طالبا عن امتلاكهم لمستوى تقدير ذات عال، أما 12 طالبا فعبروا عن امتلاكهم لمستوى تقدير ذات متوسط، في حين عبر 03 طلبة عن امتلاكهم لمستوى تقدير ذات ضعيف.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية: يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستوى متوسط من الأداء المهاري في رياضة الجمباز.

جدول رقم (08) مستوى الأداء المهاري لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية

رقم العبارة	مستوى الأداء المهاري			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اتجاه العينة
	عال	متوسط	ضعيف			
01	19	11	05	0.73	2.4	عالي
02	04	16	15	0.67	1.69	متوسط
03	11	18	06	0.68	2.14	متوسط
04	02	15	18	0.6	1.54	ضعيف
05	00	10	25	0.45	1.29	ضعيف
06	08	12	15	0.79	1.8	متوسط
07	10	23	02	0.54	2.23	متوسط
08	08	20	07	0.65	2.03	متوسط
09	03	26	06	0.5	1.91	متوسط
10	06	14	15	0.73	1.74	متوسط
11	02	16	17	0.6	1.57	ضعيف
12	06	21	08	0.63	1.94	متوسط
13	20	15	00	0.49	2.57	عالي
14	09	26	00	0.44	2.26	متوسط
15	10	19	06	0.67	2.11	متوسط
16	02	07	26	0.57	1.31	ضعيف
17	06	24	05	0.56	2.03	متوسط
18	04	24	07	0.55	1.91	متوسط
19	10	20	05	0.64	2.14	متوسط
20	09	14	12	0.77	1.91	متوسط

عالي	0.65	2.46	03	13	19	21
متوسط	0.68	2.23	05	17	13	22
متوسط	0.76	1.77	15	13	07	23
متوسط	0.67	1.69	15	16	04	24
ضعيف	0.76	1.63	19	10	06	25
ضعيف	0.63	1.34	26	06	03	26
متوسط	0.72	1.91	11	16	08	المتوسط العام

القراءة الإحصائية:

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن المتوسط الحسابي لعبارات الأداء المهاري في رياضة الجمباز يتراوح ما بين 1.29 و 2.57 والانحراف المعياري يتراوح ما بين 0.44 و 0.79 ، وأن المتوسط العام لاستبيان الأداء المهاري قدر بـ 1.91 وانحراف معياري قدر بـ 0.72 ، هذه النتيجة تدل على أن طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يمتلكون مستوى أداء مهاري متوسط، حيث عبر 08 طلبة عن امتلاكهم لمستوى أداء مهاري عال، أما 16 طالبا فعبروا عن امتلاكهم لمستوى أداء مهاري متوسط، في حين عبر 11 طالبا عن امتلاكهم لمستوى أداء مهاري ضعيف.

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة: يؤثر مستوى تقدير الذات على الأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

لفحص الفرضية الثالثة نقوم بعرض وتحليل العلاقة بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية باستعمال معامل الارتباط بيرسون والانحدار الخطي البسيط لمعرفة درجة التأثير.

جدول رقم (09) يوضح العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري

الأداء المهاري			
الدالة	مستوى الدالة	معامل الارتباط بيرسون	
دال	0,000	0.785	تقدير الذات

دالة عند مستوى 0,05

القراءة الإحصائية:

يتضح من نتائج الجدول رقم (09) وجود علاقة ارتباطية قوية في الاتجاه الموجب ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري وهي كالاتي: بلغ معامل ارتباط مستوى تقدير الذات مع الأداء المهاري 0.785 عند مستوى الدلالة 0,05 وهي دالة إحصائية، هذا ما يؤكد فرضية دراستنا بوجود علاقة طردية قوية في الاتجاه الموجب ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجمباز لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط.

3-1- اختبار فرضية الدراسة باستعمال الانحدار الخطي:

نقوم في هذا الجانب اختبار الفرضية العامة للدراسة بناء على البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام أسلوب تحليل الانحدار الذي سيساعد في التعرف على الأثر الذي يمكن أن يحدثه المتغير المستقل للدراسة (مستوى تقدير الذات (X)) على المتغير التابع (الأداء المهاري (Y))، فضلا عن القوة التفسيرية من خلال معامل التحديد R^2 الذي يبين

نسبة التغيرات التي يحدثها المتغير المستقل في التغيرات التي تطرأ على المتغير التابع، كما تم الاعتماد على قيمة اختبار T التي تم الحصول عليها للمتغير مستقل في قبول صحة الفرضية من عدمها، بالإضافة لقيمة F ومستوى الدلالة للنموذج تحليل التباين ANOVA.

3-2- نتائج تحليل الانحدار الخطي لمستوى تقدير الذات على الأداء المهاري.

جدول رقم (10) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي لمستوى تقدير الذات على الأداء

المهاري في رياضة الجمباز

المتغير المستقل	المتغير التابع	R معامل الارتباط البسيط	R-deux معامل التحديد	R ² ajusté معامل التحديد المصحح	T	Sig مستوى الدلالة
تقدير الذات	الأداء المهاري	0.785	0.712	0.739	10.164	0,000

دالة عند مستوى 0,05

القراءة الإحصائية:

يتضح من الجدول رقم (10) أن معامل الارتباط بلغ 0.785 وهو ارتباط طردي قوي بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بينما معامل التحديد بلغ 0.712 ، ومنه هذه النتيجة توضح بأن المتغير المستقل (تقدير الذات) استطاع أن يفسّر 71% من التغيرات الحاصلة في المتغير التابع (الأداء المهاري) وهي قوة تفسيرية قوية، أما الباقي 29% يعبر عن عوامل أخرى، وبلغت قيمة اختبار T: 10.164 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05، أي المتغير المستقل يؤثر على المتغير التابع.

جدول رقم (11) يوضح تحليل التباين ANOVA الخاص بالجدول السابق رقم (10)

الدالة	Sig مستوى الدلالة	F	Moyenne des carrés متوسط المربعات	Somme des carrés مجموع المربعات	Modèle النموذج
دال	0.000	164.302	7.065	7.022	Régression الانحدار الخطي
			0.043	1.364	Résidu الباقي
				8.386	Total المجموع

القراءة الإحصائية:

يتضح من الجدول رقم (11) الخاص بتحليل التباين أن قيمة F المحسوبة بلغت 164.302 وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05، مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي من الناحية الإحصائية.

المبحث الثالث

مناقشة نتائج الدراسة

1- مناقشة نتيجة الفرضية الأولى: يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستوى عال من تقدير الذات.

توصلنا من خلال نتائج الجدول رقم (07) إلى أن طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يمتلكون مستوى تقدير ذات عالي، هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (ابراهيم المصري، 2014) حيث أظهرت أن درجة تقدير الذات لدى الطلبة كانت عالية، كذلك تتفق الدراسة مع نتائج (تقوى عبد الرحمان وآخرون، 2016) في أن تقدير الذات بمجتمع البحث يتصف بالإيجابية بدرجة كبيرة، واتفقت أيضا مع ما جاءت به نتائج دراسة (آل مراد، 2006) والتي أشارت إلى أن هنالك مستوى ايجابي مرتفع لدى طالبات قسم التربية الرياضية في تقديرهم لذاتهم، وكذلك دراسة (الكاشف، 2004) والتي أشارت إلى أن مستوى تقدير الذات كان إيجابي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعه قابوس، كما تتفق نتيج دراستنا مع دراسة (غزالي عبد القادر، 2008-2009) في أن معظم الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي لديهم تقدير ذات مرتفع.

ويرى كفاي أن تقدير الذات الإيجابي يعني وجود مشاعر إيجابية نحو الذات، حيث يشعر الفرد بأهمية نفسه واحترامه لها، وأنه متقبل من الآخرين ويثق في نفسه وفي الآخرين، ويشعر بالكفاءة فلا ييأس أو ينسحب عند الفشل، ويميل الأفراد ذو التقدير المرتفع للذات إلى أن يكونوا واثقين من أنفسهم ومستقلين ومتحملين للمسؤولية ومتفهمين ومتفائلين بما سوف تأتي به الحياة، وعلى هذا فإن تقدير الذات المرتفع هو أحد المفاهيم الأساسية للتوافق في مختلف مجالات الحياة. (خوجة عادل وآخرون، 2018، ص147-148)

كذلك يمكن تفسير ذلك كما توصلت إليه الباحثة (ناهد الدليمي) في أن سبب ذلك يرجع إلى الخبرة والممارسة فضلا عن العمر الزمني يكون أكبر مما هو عليه عند بقية الصفوف الدراسية وهذا يعني ازدياد عامل النضج العقلي والمعرفي الأمر الذي ساعد على أن تكون القدرة العالية من تقدير الذات، كذلك إلى وجود عاملين لهما نفس الدرجة من الأهمية تتركز عليهما الشخصية وهما عاملا الوراثة والخبرة التي تكتسب من البيئة، وأن

النمو الطبيعي للشخصية لا يتم إلا بالتفاعل بين هذين العاملين، إذن تنظيم الذات يحدد للطلاب شخصيته وفرديته، إذ أن "الذات هي مركز الشخصية التي تتجمع حولها كل النظم الأخرى وهي التي تمد الشخصية بالتوازن والثبات فإن تحقيق الذات هو الغاية التي ينشدها الإنسان ويعني تحقيق الذات أفضل أشكال التوازن والتكامل والامتزاج المتجانس لجميع جوانب الشخصية. (ناهده الدليمي وآخرون، 2012، ص1137)

النتائج المتوصل إليها من خلال تقييم مستوى تقدير الذات تؤكد على أن الفرضية الأولى المتمثلة في امتلاك طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالأغواط لمستوى تقدير ذات عال محققة.

2-مناقشة نتيجة الفرضية الثانية: يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستوى متوسط من الأداء المهاري في رياضة الجمباز.

توصلنا من خلال نتائج الجدول رقم (08) إلى أن طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يمتلكون مستوى أداء مهاري متوسط، هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (أمل كاظم، وداد محمد) التي توصلت إلى أن هناك معوقات تتعلق بطبيعة المجتمع والعادات والتقاليد ونظرة المجتمع الضيقة لهذا النوع من الرياضة (رياضة الجمباز) وكذلك غياب الوعي الثقافي لأهمية الرياضة لكثير من العوائل كانت من أهم الأسباب التي تحد من مشاركة الطلبة المعهد لهذا النوع من الرياضة، كذلك غياب الاهتمام ببناء الصالات المغلقة، والملاعب الرياضية ، بالإضافة إلى عدم توفر الأجهزة المساعدة التي تخص اللعبة (أمل كاظم، وداد محمد، 2012، ص1261)، كذلك تتفق نتائج الدراسة مع دراسة (شيروان خضر) حيث توصلت إلى أن المجتمع المحلي لا يشجع ولا يحفز على الاهتمام برياضة الجمباز، والميل لرياضة الجمباز ضعيف لعدم ممارستها والتعود عليها قبل دخول الجامعة، والخوف الدائم من التعرض للإصابة والاعتقاد بأن إصابات الجمباز لا تشفى، كذلك الأجهزة وعدد الساعات المعتمدة للحصص غير كافية، وقلة عدد المحاضرات بالنسبة لعدد المهارات العملية المطروحة في الحصص التطبيقية، كذلك يعاني الطلاب من صعوبات

حقيقية وشعورهم بوجود عوائق لإظهار إمكانياتهم عند تطبيق المهارات في درس الجمناستيك وبالتالي إضعاف مستوى الأداء الحركي لديهم. (شيروان خضر، 2020، ص237-239)

أيضا تواجه رياضة الجمناز صعوبات عديدة تقف أمام انتشارها بقوة في المجتمع بين الصغار والكبار وبين الذكور والإناث كباقي الأنشطة الرياضية الأخرى وهذا ما يوضح المستوى المتوسط لها لدى عينة الدراسة، كذلك إذا ما قورنت مثلا برياضة كرة القدم أو غيرها من الألعاب الجماعية أو الفردية كألعاب القوى ويجمل (شحاتة والشاذلي، 2010، ص120) تلك الصعوبات بالتالي :

نقص في القيادات المتخصصة ونقص في الإمكانيات المادية وفي التجهيزات والمنشآت والمعدات الضرورية يحول دول اكتساب الطلبة لمستوى جيد فيها، كما أن من بين الأسباب أيضا ضعف الوعي العام عن أهمية هذه الرياضة لمختلف المراحل العمرية على مستوى كافة الطبقات في المجتمع للجنسين، وغياب التشريعات القانونية التي تجعل ممارسة هذه الرياضة لمختلف قطاعات المجتمع أمرا ضروريا و إجباريا، وغياب المؤسسات أو الهيئات المختصة في الإشراف على تنظيم مثل هذه الرياضة داخل الدولة الواحدة، أيضا طغيان الرياضة التنافسية على كافة الأنشطة الرياضية لاسيما الشباب وتحول الاهتمام بالرياضة من أجل الفوز والتفوق لا من أجل فوائدها التربوية والصحية والنفسية والاجتماعية وهذه الظاهرة أدت إلى الاهتمام بالأقلية من الرياضيين على حساب الأكثرية من شباب الأمة.

كما أن تفشي وسائل التسلية والترفيه السلبي من أجهزة وأدوات وكلها وسائل منافسة تحول دون ممارسة الفتيان للأنشطة الرياضية والانضمام إلى برامجها بشكل جيد، ويعد نقص المنشورات والمطبوعات الخاصة ببرامج الجمناز العام وكذلك عدم توافر الأفلام المتخصصة والمؤلفات في هذا اللون من الرياضة من مسببات العزوف عن رياضة الجمناز والمستوى الأداء الضعيف فيها.

النتائج المتوصل إليها من خلال تقييم مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناز تؤكد على أن الفرضية الثانية المتمثلة في امتلاك طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالأغواط لمستوى أداء مهاري في رياضة الجمناز متوسط محققة.

3- مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة: يؤثر مستوى تقدير الذات على الأداء المهاري في رياضة الجمناز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

توصلنا من خلال نتائج الجداول رقم (09، 10، 11) إلى وجود علاقة ارتباطية قوية ذات دلالة احصائية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجمناز لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية، وأن المتغير المستقل (تقدير الذات) استطاع أن يفسّر 71% من التغيرات الحاصلة في المتغير التابع (الأداء المهاري) وهي قوة تفسيرية قوية، هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة مع دراسة (غزالي عبد القادر، 2008-2009) حيث توصل إلى وجود علاقة بين تقدير الذات وممارسة النشاط البدني الرياضي وهذا ما يشير إلى تأثير النشاط البدني والرياضي على تقدير الذات فالطلاب والطالبات الممارسين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع عكس الغير ممارسين، إذا فالعلاقة بين تقدير الذات والنشاط البدني والرياضي هي علاقة مرتبطة ومتكاملة، كذلك تتفق نتائج الدراسة مع دراسة (أحمد تواتي، 2009) حيث توصل إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ما بين تقدير الذات المهارية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة الطائرة لأندية الغرب، وهذه النتيجة تتماشى مع ما توصل إليه الباحث "فيتس" في دراسته التي تحمل عنوان تقدير الذات وعلاقته بدافع الإنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل للطلبة وجاءت النتائج أن هناك علاقة قوية بين تقدير الذات وعلاقته بدافع إنجاز النجاح وهناك علاقة قوية بين ضعف تقدير الذات والرغبة العالية للفشل، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الذات لها علاقة مباشرة بالأداء المهاري، بينما تختلف نتائج دراستنا عن دراسة (زينب صباح إبراهيم، 2015) حيث توصلت إلى عدم وجود ارتباط معنوي بين حائط الصد والضرب الساحق وأنماط تقدير الذات والسبب هو وجود بعض

المغالاة في فهم الذات لدى اللاعبين وعدم تطابق ما يتوقعه اللاعبون من ذاتهم مع ما تم تحقيقه.

ويؤكد نبراس آل مراد أن تقدير الذات يمثل أهمية كبيرة لدى كافة المربين وأولياء الأمور على اعتبار أن العمل على جعل الطلاب يرون أنفسهم بصورة ايجابية يسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة الميادين، حيث أن تقدير الذات يلعب دورا رئيسيا ومؤثرا في رفع مستوى الفرد وإنتاجيته في مختلف المجالات والأنشطة ومنها، إذ يسهم تقدير الذات في تحديد السلوك لدى الأفراد كما أنه قد يحدد درجة دافعيتهم وكمية الجهد المبذول ودرجة المثابرة التي يبذلونها عند تكليفهم بإنجاز مهمة معينة.

(نبراس آل مراد، 2007، ص 109-110)

كما يشير هاريس Harris على وجود آثار متبادلة بين كل من تقدير الذات وبعض النواحي البدنية والمهارية حيث أن النشاط الرياضي يعطي فرصة كبيرة للارتقاء بتقدير الذات. (Harris Christine, 1992, p33)

وتعد مهارات الجمناستك الإيقاعي إحدى أكثر الرياضات التي تحتاج إلى الثقة وتقدير الذات عند أداء المهارات الحركية إذ ما قورنت برياضات فردية أخرى، وقد تزداد أو تقل تلك الانفعالات لذا فإن الأنشطة الفردية غالبيتها تحتاج إلى هذه السمة النفسية أكثر من الأنشطة والألعاب الجماعية، وإن الأفراد الذين يتمتعون لمفهوم إيجابي لتقدير الذات تكون لديهم بعض الخصائص التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد أثناء أدائهم للمهارات الحركية.

(شيماء التميمي وآخرون، 2019، ص 370)

أيضا توصلت الباحثة لقاء عبيد أنه كلما زاد تقدير اللاعب لذاته كلما تحسن أدائه المهاري، وتغزو الباحثة ظهور هذه النتائج إلى أن تقدير الذات هو نوع من المساندة النفسية والاجتماعية للاعبين التي تفعل من زيادة الثقة بالنفس وتمكنهم من تحسين مستوى الأداء، وكما ذكرت الباحثة أن تقدير الذات هو مساهم وليس الأساس في تحقيق أفضل أداء مهاري لكون الأداء المهاري يحتاج إلى قدرات بدنية وغيرها، ونتائج هذه الدراسات تؤكد بأن لتقدير

الذات ارتباط إيجابي أو طردي مع الأداء المهاري، ويأتي دور البيئة المحيطة والعوامل النفسية التي تحيط بالبيئة الأسرية للاعبين بحسب نتائج الفقرات هو من أدى إلى امتلاكهم حسن التقدير لذاتهم، وعند شعور اللاعب بالرضا عن ذاته فإنه سوف يؤدي الواجب الحركي بأفضل ما يمكن من حالة عدم رضاه، ولا يمكن إغفال دور ممارسة الرياضة في المساعدة على تحقيق الصحة النفسية للاعبين. (لقاء عبيد، 2018، ص09)

ويعتبر التدريب الرياضي وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من الأمور المساعدة في نمو العلاقات الاجتماعية الطيبة كالصداقة والألفة واكتساب سمات النظام والطاعة والاعتماد على النفس والمثابرة والقيادة والتعاون والانضباط الذاتي فضلاً عن تكوين صورة جيدة ايجابية عن ذاته وبالتالي يتصف الطفل الرياضي بارتفاع تقدير الذات وهذا ما أكدّه مصطفى أبو سعد بأن "النشاط الرياضي ضروري جداً للطفل لبناء ذاته والاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس واكتسابها الثقة فعند ممارسة الرياضة ينتج الجسم كيميائيات يطلق عليها هرمونات تساعد على الارتياح وهدوء العقل وتمنح النفس الشعور بالرضا وبالتالي ارتفاع تقدير الذات. (اغاريد عبد الرضا وآخرون، 2019، ص209-210)

ويشير بعض الباحثين إلى أن الحالة النفسية التي تمثل أهمية كبيرة في زيادة وتحسين مستوى الأداء للاعبين الجمناستك ومقدار هذا التأثير يعتمد على درجة الإعداد النفسي للاعب وقدرته في التغلب على حالة الجوانب السلبية التي تنتج في أثناء المنافسات ومنها التوتر العصبي الذي عادة ما يكون مصحوباً بانفعالات مختلفة تؤثر على حالة الاستقرار النفسي للاعب وتؤدي إلى هبوط مستوى الأداء بشكل عام، ويشير علاوي إلى أن لعبة الجمناستك من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى المزيد من القدرة على تحمل التوتر الانفعالي في أثناء أداء الحركات لأن التأثير الانفعالي الزائد في أثناء الأداء ينتج عنه نتائج سلبية تؤثر على درجة توافق الأداء الحركي للاعب. (تحرير ابراهيم اسماعيل، 2015، ص08)

من خلال النتائج المتوصل إليها ومن خلال تحليلنا لها انطلاقاً من الدراسات السابقة ومن الجانب النظري ومعطياته، نستنتج بأن الفرضية الثالثة محققة، وبالتالي توجد علاقة

ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط، وبأن مستوى تقدير الذات يؤثر على الأداء المهاري في رياضة الجباز، ومن خلال هذه النتائج فإن الفرضية العامة محققة.

4-الاستنتاج العام:

بعد قيامنا بتحليل ومناقشة مجمل البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث تمكنا من الوصول إلى النتائج التالية:

4-1-الفرضية الأولى: يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط مستوى عال من تقدير الذات.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (07) توصلنا إلى امتلاك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستوى عال من تقدير الذات وبالتالي فإن الفرضية الأولى محققة.

4-2-الفرضية الثانية: يمتلك طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط مستوى متوسط من الأداء المهاري في رياضة الجباز.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (08) توصلنا إلى امتلاك طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمستوى أداء مهاري في رياضة الجباز متوسط وبالتالي فإن الفرضية الثانية محققة.

4-3-الفرضية الثالثة: يؤثر مستوى تقدير الذات على الأداء المهاري في رياضة الجباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول رقم (09) ، (10) ، (11) توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عالية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، ومن خلال معادلة الانحدار فإن مستوى تقدير الذات يؤثر على الأداء المهاري في رياضة الجباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، وبالتالي فإن الفرضية الثالثة والفرضية العامة محققة.

الخاتمة

وصلنا إلى نهاية هذا البحث العلمي المتعلق بمستوى تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معاهد التربية البدنية والرياضية، وهو ما فضلنا اختياره من موضوعات، لما له من أهمية كبيرة في تخصص التربية البدنية والرياضية، وقد حاولنا قدر المستطاع تحليل وتفصيل مستوى تقدير الذات ومستوى الأداء المهاري لدى الطلبة، بالإضافة إلى طبيعة العلاقة التي تربط مستوى تقدير الذات بالأداء المهاري، وبناء على ما سبق تناوله، تبرز أهمية هذا البحث في كونه بحث وصفي يمثل استمرارا للبحوث التي سبقته، وكذا وصف للأهمية الكبيرة للجانب النفسي للطلاب والمتمثل في تقدير الذات وأهميته في الأداء المهاري لدى الطلبة، ولقد حاول البحث في البداية تسليط الأضواء على بعض المصادر المفترضة المتعلقة بمتغيرات الدراسة بإدراج مختلف المفاهيم والنظريات والعناصر المرتبطة بالموضوع، بينما يوجد العديد من المصادر الأخرى لم يتطرق لها البحث لصعوبة الإحاطة بها كلها في بحث واحد.

وعليه كانت تساؤلات البحث التي تبعتها فرضيات مبنية على اطلاع الباحث على الأدب السيكلوجي في الموضوع قيد البحث، وكذا التجربة المهنية، مستعملا استبيانين تم بناؤهما لهذا الغرض، وقد طبقا على المبحوثين، وبعد القيام بالمعالجة الإحصائية تم عرض نتائج البحث وتبين أن فرضيات الدراسة قد تحققت، ومنه تجدر الإشارة إلى أن العديد من الأبحاث العلمية التي تناولت هذا الموضوع لم تتعمق بالشكل الكافي إلى أدق تفاصيله طرق معالجته ميدانيا، وهذا ما حرصنا على أن نهتم به تماما عبر هذا البحث التي توجهنا إليه من جانب وصفي نظرا للوضعية الراهنة حول بروتوكول وتداعيات وباء الكوفيد 19، ليكون بمثابة المرجع الهام والأساسي للراغبين في إجراء المزيد من الأبحاث عن هذا المجال العلمي، وفي الختام تجدر الإشارة إلى أننا عبر هذا البحث قد قمنا بجمع وتفسير وتحليل أهم المعلومات الخاصة به، وربما يكون هناك قصور في بحثنا، لذا ندعو الله أن يوفق باحثينا في جميع ما يقدمونه من معارف تساهم في تخطي السلبات التي نعاني منها، وصلّ اللهم على سيدنا مُحَمَّدٍ، وعلى آله وصحبه وسلّم.

قائمة المراجع

قائمة الكتب:

1. أحمد ابراهيم شحاتة، أحمد فؤاد الشاذلي (1986)، فن الحركات الأرضية للجம்பاز، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثانية.
2. حسن أحمد الشافعي (2008)، الرياضة والقانون، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
3. حسن شحاتة (2008)، المرجع في مناهج البحوث التربوية والنفسية، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة.
4. الدسوقي كمال (1979)، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
5. رانجيت سينج مالهي، روبرت دبليو ريزنر (2005)، تعزيز تقدير الذات، مكتبة جرير للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية.
6. رجاء محمود أبو علام (2006)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، مصر، الطبعة الخامسة.
7. رجاء محمود أبو علام (2011)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، مصر، الطبعة السادسة.
8. رجاء وحيد دويدري (2000)، البحث العلمي: أساسياته النظرية وممارسته العملية، دار الفكر، دمشق-سورية.
9. رحيم يونس كرو العزاوي (2008)، مقدمة في منهج البحث العلمي، دار دجلة، عمان.
10. رشدي القواسمة وآخرون (2012)، مناهج البحث العلمي، منشورات جامعة القدس المفتوحة، عمان.
11. زياد بن علي بن محمود الجرجاوي (2010)، القواعد المنهجية التربوية لبناء الاستبيان، مطبعة أبناء الجراح، غزة، الطبعة الثانية.

12. سعيد إسماعيل صيني (2010)، قواعد أساسي في البحث العلمي، المدينة المنورة، الطبعة الثانية.
13. سعيد جاسم الأسدي (2008)، أخلاقيات البحث العلمي في العلوم الإنسانية والتربوية والاجتماعية، مؤسسة وارث الثقافية، العراق، الطبعة الثانية.
14. سليمان محمود، يعقوب فوزي (1995)، الجميز التعليمي للرجال، فرسان الكلمة للنشر والتوزيع، القاهرة.
15. السيد كامل الشربيني منصور (2011)، الاتجاهات الحديثة في تشخيص وتقويم العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، دار العلم والايمن للنشر والتوزيع، مصر.
16. شحاتة محمد، الشاذلي أحمد (2010)، دليل الجميز للجميع، منشأة المعارف، الإسكندرية.
17. صالح، محمد أبو جادو (2004)، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
18. عادل عبد البصير علي (1998)، النظريات والأسس العلمية في تدريب الجميز الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، الجزء الأول.
19. عادل عبد البصير علي (2004)، أسس ونظريات الجميز الحديث، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
20. عبد الرحمان حسين العزاوي (2015)، أصول البحث العلمي، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان.
21. عبد المنعم سليمان (1995)، موسوعة الجميز العصرية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
22. عقيل حسين عقيل (2014)، خطوات البحث العلمي: من تحديد المشكلة إلى تفسير النتيجة، دار ابن الكثير، دمشق/بيروت.

23. علي معمر عبد المؤمن (2008)، **مناهج البحث في العلوم الاجتماعية: الأساسيات والتقنيات والأساليب**، منشورات جامعة 7 أكتوبر، ليبيا.
24. محمد جاسم العبيدي، ألاء محمد العبيدي (2010)، **طرق البحث العلمي**، دار ديونو للنشر والتوزيع، عمان.
25. محمد خليل عباس وآخرون (2007)، **مدخل إلى مناهج التربية وعلم النفس**، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
26. محمد سرحان علي المحمودي (2019)، **مناهج البحث العلمي**، دار الكتب، اليمن، الطبعة الثالثة.
27. محمود سلمان العميان (2005)، **السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال**، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
28. محي صبحي (2011)، **الجمباز**، مؤسسة دار الفرسان للنشر والتوزيع، القاهرة.
29. مختار أبوبكر (2016)، **أسس ومناهج البحث العلمي في مجال الدراسات الإدارية والإنسانية**، نيولينك الدولية للنشر والتدريب، القاهرة.
30. مروان عبد المجيد إبراهيم (2000)، **أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية**، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
31. مريم ميرزا عبد الحسين وآخرون (2009)، **الجمباز الأرضي للمرحلة الثانوية - الجزء النظري -**، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين.
32. موريس أنجرس (2013)، **منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية: تدريبات عملية**، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر.
33. نادية سعيد عيشور وآخرون (2017)، **منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية: دليل الطالب في انجاز بحث سوسيولوجي**، مؤسسة حسين راس الجبل للنشر والتوزيع، قسنطينة-الجزائر.
34. ناهد عرفة (2006)، **مناهج البحث العلمي**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

35.نبيل محمد الفحل (2000)، بحوث في الدراسات النفسية، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة، الطبعة الثانية.

36.نبیة صالح السامرائي (2014)، محاضرات في مناهج البحث العلمي للدراسات الإنسانية: نموذج لكتابة الأطروحة والدفاع عنها، دار الجنان للنشر والتوزيع، عمان.

37.النعمي عبد الستار، عايدة علي حسن (1991)، الجميز المعاصر للنبات، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.

قائمة الرسائل العلمية:

38.آل مراد، نبراس یونس محمد (2006)، تقدير الذات لدى طالبات قسم التربية الرياضية وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي، كلية التربية للنبات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعه الموصل.

39.أمانی ماجد القرالة (2014)، معوقات تدريس منهاج الجميز من وجهة نظر مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية لواء المزار الجنوبي، مذكرة ماجستير، قسم التربية الرياضية، جامعة مؤتة.

40.أمد أحمد غنايم (2009-2010)، تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عكا، مذكرة ماجستير، كلية التربية وعلم النفس، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

41.بکینی حکیمه، رمضانی صارة(2016-2017)، تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق الموهوب، مذكرة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة حمى لخضر الوادي.

42.بن شهرة محمد ياسين (2019)، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة والمرونة لدى طلبة تخصص الجميز حركات البساط الأرضي، أطروحة دكتوراه، معهد ت ن ب ر، جامعة زیان عاشور الجلفة.

43. بيقع صليحة (2011-2012)، معاملة الأستاذ وعلاقتها بتقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المتأخرين دراسيا، مذكرة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر 2.
44. خمنو دنيا (2014-2015)، سير عملية التكوين المهني لدى المعاقين حركيا وعلاقته بالرضا وتقبل الإعاقة وتقدير الذات، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر 2.
45. سليمة روبنة (2014-2015)، فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي يهدف لرفع تقدير الذات وخفض درجة القلق لدى الأطفال المتمردين الناجم عن طلاق الوالدين، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة الجزائر 2.
46. عايدا محمد العطا (2014)، تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل أولياء، مذكرة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
47. عماد الدين، حسين ياسين (2012)، الصعوبات التي تواجه طلبة التربية البدنية والرياضة في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجباز بجامعة الأقصى، مذكرة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
48. غزالي عبد القادر، علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم وأثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف، 2008-2009.
49. ماجدولين عبد الهادي صالح بصول (2008)، دراسة مقارنة لأثر مساقات الجباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، مذكرة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.

50. محمد سعيد السعيد (2016)، دراسة تحليلية للأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات الجمباز في كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، مذكرة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة.

51. منذر ربي (2006)، الاغتراب وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الصف الحادي عشر في جنوب الخليل، مذكرة ماجستير، جامعة القدس، القدس، الفلسطيني.

52. منى نواش المعاينة (2013)، أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات في الجمباز لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، مذكرة ماجستير، قسم التربية الرياضية، جامعة مؤتة.

53. Harris, Christine (1992): **The Relationship between physical fitness and Attendance in School**, academic achievement and self-esteem, doctoral dissertation, united states international university.

قائمة المجلات العلمية:

54. ابراهيم سليمان المصري (2014)، تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة، دراسات نفسية و تربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية، العدد 13.

55. أحمد بن قلاوز تواتي (2009)، تقدير الذات المهارية و علاقتها بدافعة الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة بالجزائر، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد 14، العدد 01.

56. اغاريد عبد الرضا، لمى جلولو، فلاح محمود أحمد (2019)، تأثير التدريب الرياضي في تقدير الذات لدى الأطفال بأعمار (4-5) سنوات، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 12، العدد 05.

57. أمل مهدي كاظم، وداد يوسف محمد (2012)، عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستك والسباحة، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة بغداد، العدد 203.
58. تحرير ابراهيم اسماعيل (2015)، العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك الفني، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 27، العدد 02، جامعة بغداد.
59. تقوى عبد الرحمن، حسن محمد علي، ياسر جبريل معاذ (2016)، تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم، مجلة العلوم التربوية، المجلد 17، العدد 04.
60. ثامر محمود ذنون الحمداني، علي حسين محمد طبيل (2009)، بناء مقياس فاعلية الذات الرياضية وعلاقته بالتحصيل العملي في مادة الجمناستك، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل، المجلد 14، العدد 50.
61. خوجة عادل وآخرون (2018)، مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد 08.
62. زينب صباح إبراهيم (2015)، أنماط تقدير الذات و علاقتها بدقة أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لمنتخب الجامعة بكرة الطائرة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد 44.
63. شيروان صالح خضر (2020)، دراسة الصعوبات التي تواجه طلاب التربية الرياضية في درس الجمناستك للجوانب التطبيقية، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، المجلد 14، العدد 26، جامعة الكوفة.

64. شيماء التميمي، أميرة منير، ريام محمود (2019)، الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية بأداة الطوق في الجمناستيك الإيقاعي، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 12، العدد 08.
65. عماد صالح عبد الحق (2011)، أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستيك لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد 19، العدد 01.
66. العيد حيتامة، ربيحة عمور (2019)، تقدير الذات وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد 12، العدد 02.
67. الكاشف، زيد عبدالله (2004)، تقدير الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية.
68. لقاء عبد الزهرة عبيد (2018)، علاقة تقدير الذات بأداء بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 17 ، العدد 02.
69. محمد صدقي نور الدين (1993)، اختبار الطرق المستخدمة بواسطة مدربي الملاكمة لزيادة فاعلية الذات لدى الملاكمين، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 03، الجزء 02.
70. مهند عبد الإله عزيز (2015)، تاريخ نشأة رياضة الجمباز وتطورها، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 27، العدد 04، جامعة بغداد.
71. ناصر عمر السيد الوصيف (2010)، تأثير تنمية الاتزان على مستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 32، العدد 02.

72. ناهده الدليمي وآخرون (2012)، تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطالبات جامعة بابل، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، المجلد 20، العدد 04.
73. نبراس يونس محمد آل مراد (2007)، تقدير الذات لدى طالبات قسم التربية الرياضية وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، المجلد 14، العدد 4.
74. نصر حسين عبد الأمير (2011)، تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 04، العدد 03.

الملاحق

استبيان تقدير الذات

الرقم	العبارة	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق أبدا
01	أبادر بالسلام والتحدث مع الآخرين			
02	أخطط لمستقبلي تخطيطا سليما			
03	أغامر متى يتطلب ذلك			
04	أترك إنطباعا ايجابيا لدى من أقابلهم ولو لمرة واحدة			
05	أتوقع النجاح فيما أقوم به من أعمال			
06	أتصرف بحكمة في المواقف الحرجة			
07	أنا جدير باحترام الآخرين			
08	أبادر بمساعدة الأسرة والآخرين			
09	أنا شخص محبوب من الآخرين			
10	أعبر عن وجهة نظري مهما كانت دون خوف أو تردد			
11	أعبر عن افكاري بشكل صريح			
12	من الصعب علي تقبل الفشل			
13	أشعر بالسعادة عندما أتواجد مع الآخرين			
14	أستعمل الحجة والبرهان لما يريد			
15	أعتذر عند صدور خطأ ما مني			
16	من السهل علي تقبل نقد الآخرين			
17	أمارس النشاطات الاجتماعية المختلفة			
18	أكون صداقات وأقيم علاقات حسنة مع الآخرين			
19	أشعر بالرضا عن حياتي الحالية			
20	من السهل علي إقناع الآخرين بوجهة نظري			
21	أعبر عن انفعالاتي بشكل متوازن بعيدا عن التوتر			
22	النجاح هو هدفي في كل ما أقوم به من أعمال			

			أشعر بأنني قادر على لفت انتباه الآخرين	23
			ينظر إلي الآخرون باحترام	24
			أثق في قدرتي على التعامل مع أي شخص أقابله	25
			أختار المهام الصعبة وأنجزها	26
			من السهل علي التأثير على الآخرين	27
			يشعر الآخرون بالسعادة عند تواجدي معهم	28
			لدي شخصية قوية	29
			أعتمد على نفسي في حل مشاكلي	30

استبيان لقياس مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز

الرقم	العبارات	تنطبق بدرجة عالية	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق أبدا
1	أستطيع أداء الدرجة الأمامية المنحنية بسهولة			
2	أتميز بالدقة في الوقوف على اليدين			
3	أتحرك بالسرعة المناسبة			
4	أستطيع القيام بالشقبة الجانبية (العجلة) على اليدين			
5	أستطيع القيام بالدورة الهوائية (المتكورة) الخلفية			
6	أجيد الوقوف على الرأس			
7	أستطيع أداء الدرجة الخلفية بسهولة			
8	بإمكاني أن أنوع في حركاتي بسهولة			
9	أستطيع التصرف السريع للإحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط			
10	يمكنني القيام بالدرجة الخلفية للوقوف على اليدين			
11	أستطيع القيام بالشقبة الأمامية بخفة وسهولة			
12	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني			
13	أستطيع الوقوف على الكتفين			
14	أستطيع ان أغير أوضاع جسمي تبعا لمتطلبات الموقف			
15	أتميز بخفة الحركة			
16	أستطيع القيام بالدورة الهوائية (المتكورة) الأمامية			
17	عندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب			
18	يمكنني الوقوف على الرأس بسهولة			
19	أستطيع الوثب عاليا للارتفاع كبير			
20	يمكنني القيام بالشقبة على الرأس			

			21	هناك بعض الحركات لا أستطيع أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة
			22	أستطيع القيام بالدرجة الأمامية الطائرة
			23	يمكنني القيام بالشقلبة الأمامية والخلفية على اليدين
			24	أستطيع أداء العجلة من المواجهة الأمامية لاتجاه الحركة
			25	يمكنني القيام بالدرجة الأمامية من الوقوف على اليدين
			26	لدي القدرة على التكيف مع مهارات الجمباز الصعبة

قائمة الأساتذة المحكمين:

اسم الأستاذ	المستوى	الدرج العلمية	التخصص
بن حرز الله حوداشي	دكتوراه	أستاذ محاضر أ	معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الأغواط
هوارى خويلدي	دكتوراه	أستاذ محاضر أ	قسم التربية البدنية والرياضية المركز الجامعي البيض
عبد اللطيف شنيني	دكتوراه	أستاذ مؤقت	قسم التربية البدنية والرياضية المركز الجامعي البيض