

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في التربية البدنية و الرياضية

عنوان :

العلاقة الارتباطية بين مستوى تقدير الذات و الأداء المهاري في  
الجمباز لدى طالبات السنة أولى جامعي.

من إعداد الطلبة:

✓ شراد يمينة

✓ كوبري مريم

✓ صادق عبد القادر

تحت إشراف الدكتور:

د/ بن لكحل منصور

السنة الجامعية: 2015\2016

## إهداء

الحمد لله الذي لا يحمد على خير سواه، ولا يستعان على أمر إلا به، ولا يفوض أمر إلا إليه فالحمد لله الذي أتم علي نعمته وحقق لي ما وددته.

والصلاة والسلام على خير خلقه، على من بلغ الرسالة وأدى الأمانة، سيدنا وحبينا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم.

قال تعالى: << وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا >>.

إلى من حملتني وهنا على وهن ،إلى منبع الحب والحنان التي غمرتني بحبها ورعتني بعطفها وحنانها، وأعطتني زهرة شبابها، إلى من دعواتها غطتني ومهدت طريقي أين ما حللت فكانت نبراس حياتي، إلى من تطلبها عيني وهي في سوادها ويشتاقتها قلبي وهي بين أضلعي، وإلى من تملك الجنة تحت أقدامها ويعجز اللسان عن شكرها، سر وجودي وضياء دربي ويلسم قلبي أمي ثم أمي

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار... إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار... إلى من كابد الشقاء وأنار دربي وارتشف الصبر وكافح في تربيتي أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان وقت قطافها بعد طول انتظار، وستبقى كلماتك نجوما أهدتي بها اليوم وغدا وإلى الأبد، إلى أبي الحنون

إلى مصدر قوتي وسعادتي، إلى رياحين حياتي، إخوتي: سعاد. مريم. طيموشة. .

إلى من تطلع إلى نجاحي بنظرات أمل، سندي وأخي شهر الدين

إلى آخر العقود، إلى من أرى التفاؤل في عينيه، إلى الوجه المفعم بالبراءة، "حبيبي محمود".

إلى عائلتي الثانية، إلى من تحلوا بالإخاء و تميزوا بالوفاء

إلى يبابيع الصدق الصافي، إلى من معهم سعدت وبرفقتهم على دروب الحياة سرت، إلى من عرفت

كيف أجدهم وعلموني ألا أفقدهم أخواتي: مريم"الأخت التي أنجبتها لي الأيام،

إلى الشمعة التي أدخلت الفرحة إلى حياتي هجيرة. تحية خاصة إلى من ساعدني في إنجاز هذا

العمل المتواضع حسين،

إلى من تقاسمت معهن أجمل اللحظات، إلى من أتمنى أن أذكرهم إذا ذكروني، إلى من أتمنى أن تبقى

صورهم في عيوني، فاطمة. حياة رحيم. أمينة. شهيناز. وفاء. حياة. فائزة فضيلة. هدى، جهاد الغاليات . إلى

كل من يحمل لقب شراد، إلى كل زملائي وزميلاتي بقسم التربية البدنية و الرياضية لدفعة 2016

إلى كل من حملتهم ذاكرتي ولم تحملهم مذكرتي.

إلى كل من علمني حرفا طيلة مشواري الدراسي من الابتدائي وحتى الجامعة

أمينة

# إهداء

أجمل ما في الحياة أن يصل الإنسان إلى مبتغاه... أن يحقق أمنية نفسه ومن هم حوله... أن يتحقق النجاح بجهدته ويرضي والديه....  
فالحمد لله الذي أتم علي نعمته وحقق لي ما وددته.

اهدي ثمرة جهدي الى:

الذي أخرجني إلى هذه الحياة، إلى اليد التي رعتني، " أبي الغالي"  
إلى من ابتسمت لحظة سعادتي ومسحت بحنانها دمعتي لحظة شقائي إلى من كانت  
أهم إنسانة في حياتي إلى أرقى أم: "أمي".  
إلى من أعيش في قلوبهم ويعيشون في قلبي:  
إلى إخوتي وأخواتي:

إلى روعة الجمال والعسل الذي يحلي مذاق البيت، إلى الكتكويتين: جيهان وجواد.  
إلى كل زملائي وزميلاتي بقسم التربية البدنية و الرياضية لدفعة: 2016.  
إلى من قاسمني العمل، و شجعني ودعمني طوال مشواري الدراسي  
"مريم-امينة-مريم"

\*إلى كل من صلى على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم\*.

\*عبد القادر\*



# مأخذ البحث

عنوان بحثنا هو "دراسة العلاقة الارتباطية بين مستوى تقدير الذات و الأداء المهاري في الجمباز لدى طالبات السنة أولى جامعي".

و تهدف الدراسة إلى تحديد أهمية تقدير الذات في نشاط الجمباز لدى الطالبات و الرفع في أداءهن المهاري مع توضيح الفروق الفردية بين مستوى تقدير الذات لدى الطالبات ذوي الأداء المرتفع والمنخفض. و فرض بحثنا يمثّل في: توجد علاقة ارتباطية بين مستوى تقدير الذات و الأداء المهاري في الجمباز لدى طالبات السنة أولى جامعي، و اخترنا عينة بحثنا من طلبة السنة أولى جامعي جذع مشترك تربية بدنية و رياضية، معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم. بالطريقة العمدية والتي حددت بالإناث والتي كان عددهم 18 طالبة، ولانجاز بحثنا استعانا بمجموعة من الوسائل والأدوات من بينها الاستبيان والملاحظة لجمع المعلومات ومن أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها هي: لا توجد علاقة ارتباطية بين قياس مستوى تقدير الذات وقياس مستوى الأداء المهاري. ومن أهم التوصيات التي قدمناها من أجل الاستفادة منها و اثراء مجال الممارسة الرياضية هي: الاهتمام برفع تقدير الطالبات لذواتهن في مختلف الرياضات، و الجمباز على وجه الخصوص، من خلال التوجيه النفسي و الارشاد بما يتماشى مع اهدافنا و تطلعاتنا في ضوء امكانياتنا و متطلبات الواقع و التطورات الحاصلة في المجال العالمي.

ط - قائمة الجداول:

الصفحة	العناوين	التسلسل
48	الجدول رقم (01) يوضح توزيع عينة البحث	01
52	الجدول رقم (02) أسماء الأساتذة والدكاترة المرشحين	02
53	الجدول رقم ( 03 ) يوضح ثبات وصدق أداة القياس(ن=10)	03
56	الجدول رقم ( 04 ) يوضح نتائج قياس أبعاد مستوى تقدير الذات لعينة البحث	04
57	الجدول رقم ( 05 ) يوضح نتائج قياس مستوى تقدير الذات	05
59	الجدول رقم ( 06 ) يوضح نتائج الارتباط بين أبعاد قياس مستوى تقدير الذات	06
60	الجدول رقم ( 07 ) يوضح نتائج قياس مستوى مهارات الأداء	07
61	الجدول رقم ( 08 ) يوضح نتائج قياس مستوى الأداء المهاري	08
63	الجدول رقم ( 09 ) يوضح نتائج الارتباط بين مهارات قياس الأداء المهاري	09
64	الجدول رقم ( 10 ) يوضح نتائج ارتباط بعد الذات الواقعية واختبارات الأداء المهاري	10
65	الجدول رقم ( 11 ) يوضح نتائج ارتباط بعد تقبل الذات واختبارات الأداء المهاري	11
66	الجدول رقم ( 12 ) يوضح نتائج ارتباط بعد الذات الإدراكية واختبارات	12

	الأداء المهاري	
67	الجدول رقم ( 13 ) يوضح نتائج ارتباط بعد الذات البدنية واختبارات الأداء المهاري	13
68	الجدول رقم ( 14 ) يوضح نتائج ارتباط بعد الذات الاخلاقية واختبارات الأداء المهاري	14
69	الجدول رقم ( 15 ) يوضح نتائج ارتباط بعد الذات الشخصية واختبارات الأداء المهاري	15
70	الجدول رقم ( 16 ) يوضح نتائج ارتباط بعد الذات الأسرية واختبارات الأداء المهاري	16
71	الجدول رقم ( 17 ) يوضح نتائج ارتباط بعد الذات الاجتماعية واختبارات الأداء المهاري	17
72	الجدول رقم ( 18 ) يوضح نتائج ارتباط نقد الذات واختبارات الأداء المهاري	18
73	الجدول رقم ( 19 ) يوضح نتائج الارتباط بين قياس تقدير الذات واختبار الأداء المهاري	19

ي - قائمة الأشكال :

الصفحة	العناوين	التسلسل
41	شكل (1) يوضح مهارة الدرجة الأمامية المتكورة	01
42	الشكل (2) وضح مهارة الوقوف على الرأس	02
43	الشكل (3) يوضح مهارة الميزان الأمامي	03
57	رسم بياني رقم (01) يبين نسب التقييم العالي في قياس أبعاد مستوى تقدير الذات لعينة البحث	04
58	رسم بياني رقم (02) يبين نسب التقييم العالي والمنخفض في قياس مستوى تقدير الذات لعينة البحث	05
61	رسم بياني رقم 03 يبين نسب التقييم العالي في قياس مستوى مهارات الأداء لعينة البحث	06
62	رسم بياني رقم 04 يبين نسب التقييم العالي والمنخفض بقياس مستوى الأداء المهاري لعينة البحث	07

# الفهرس

الموضوع

رقم  
الصفحة

ج

إهداء

د

شكر وعرهان

ملخص البحث : بالغة العربية

ط

قائمة الجداول

ي

قائمة الاشكال

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

2

1-المقدمة

5

2- مشكلة البحث

6

3-اهداف البحث

6

4-الفرضيات

7

5-مصطلحات البحث

9

6-الدراسات المشابهة

الباب الاول

الخلفية النظرية للموضوع

الفصل الاول: تقدير الذات والمرحلة العمرية

20

1-تمهيد

21

1-1- مفهوم الذات

1-2- مفهوم الذات في المجال الرياضي

21	3-1-انواع تقدير الذات
22	1-3-1الذات البدنية
22	2-3-1الذات المهارية
22	3-3-1الذات الجسمية
22	4-1 مفهوم تقدير الذات
23	5-1 أقسام تقدير الذات
23	6-1-مستويات تقدير الذات
24	1-6-1-تقدير الذات المنخفض
24	2-6-1-تقدير الذات المرتفع
24	7-1-النظريات المفسرة لتقدير الذات
24	1-7-1-النظرية التحليلية
24	2-7-1-النظرية المعرفية
25	3-7-1النظرية المعرفية السلوكية
26	4-7-1النظرية الاجتماعية
26	8-1 التعريف بالمرحلة العمرية
27	9-1 خصائص و مميزات المرحلة العمرية (18,29)
27	1-9-1 الخصائص الجسمية
27	2-9-1 خصائص الفيزيولوجية
28	3-9-1 خصائص النفسية
28	10-1 المراهقة كمشكلة نفسية اجتماعية
29	11-1- أهمية المراهقة
29	12-1- علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراهق
30	خلاصة

31	تمهيد
33	1-2- مفهوم المهارة
34	2-2- خصائص المهارة الحركية الرياضية
34	1-2-2- المهارة تعلم
34	2-2-2- المهارة لها نتيجة نهائية
35	3-2-2- المهارة تحقق النتائج بثبات
35	4-2-2- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية
35	5-2-2- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامه
35	3-2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية
36	4-2- مفهوم لعبة الجمباز
36	5-2- اهمية رياضة الجمباز
37	6-2- رياضة الجمباز
38	1-6-2- المهارات الحركية الخاصة
38	1-1-6-2- الوثب العالي بالطريقة الظهرية
38	2-1-6-2- القفز بالزانة
38	3-1-6-2- التوازن
39	7-2- الحركات الأرضية في الجمباز
39	1-7-2- مجموعة الدحرجات
40	2-7-2- مجموعة الشقلبات ( اليدين )
40	3-7-2- مجموعة الكب
40	4-7-2- مجموعة الدورات الهوائية
40	5-7-2- مجموعة حركات القوة
40	8-2- المهارات الأساسية على جهاز بساط الحركات الأرضية والمتناولة في

## دراستنا هي

- 40 2-8-1-مهارة الدحرجة الأمامية المتكورة
- 40 2-9-مهارة الوقوف على الرأس
- 42 2-9-1-النواحي الفنية لمهارة الوقوف على الرأس
- 42 2-10-مهارة الميزان الأمامي
- 43 الخلاصة

## الباب الثاني: الجانب الميداني للموضوع

### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميداني

- 44 تمهيد
- 47 1-1- منهج البحث
- 47 1-2- مجتمع عينة البحث
- 48 1-3- ضبط متغيرات البحث
- 48 1-4- مجالات البحث
- 49 1-5- أدوات البحث
- 49 1-6- الدراسة الإحصائية

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- 54 2-1- عرض وتحليل نتائج قياس مستوى تقدير الذات لعينة البحث
- 56 2-2- عرض وتحليل نتائج اختبارات الأداء المهاري لعينة البحث
- 60 2-3- عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية لقياس مستوى تقدير الذات واختبارات الأداء المهاري لعينة البحث
- 74 2-4- الاستنتاجات
- 74 2-5- مناقشة الفرضيات
- 76 2-6- الاقتراحات

الخلاصة العامة  
المصادر والمراجع  
الملاحق

### المقدمة :

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر يعد أحد الأسباب الرئيسية في تطور الحياة البشرية وفي مختلف مجالاتها ومنها المجال الرياضي ، ألا أن هذا الأخير لا يتم إلا من خلال اختيار أفضل البرامج و الإمكانيات وتطبيقها مع استمرارية التخطيط العلمي المبرمج الذي يسعى إلى تحقيق أهداف الإنسان ومن ثم الوصول إلى هذا التقدم ، ويعد الجانب النفسي إحدى المتطلبات الرئيسية في لعبة الجمباز كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بمعدلات مناسبة ، و تتميز رياضة الجمباز عن باقي الألعاب بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب أعلاه من خلال توافق جهازي اللاعب العصبي والعضلي والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة. { كما أن للجانب النفسي إسهامات ودور فعال ومؤثر في تطوير الألعاب الرياضية وبمختلف أنواعها. ومنها لعبة الجمباز التي تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية و الحركية والمهارية } . (هناء شريقي، 2002، صفحة 90) .

كما أنها تعتبر علم في حالة تطور دائم ومستمر وتعد أجمل وأبدع أنواع الرياضات ذات العروض الشيقة وتندرج ضمن مجال أنشطة اختبار القدرات ، وهي من الرياضات الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ونفسي من أجل ممارستها، وتتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم ، ومن أجل لوصول ممارستها إلى مستوى الإتقان المهاري العالي، كما أنها احد أنواع الرياضات الفردية التي تمتاز بالنواحي الفنية، ويعتمد فيها على إنجاز المهارة الحركية على أجهزة الجمناستك المختلفة (بساط الحركات الأرضية، والعقلة، والمتوازيين، والحلق، وحصان الحلق، وطاولة القفز).

أما فيما يخص الأداء مهاري للجمباز فهو يعد من أهم المراحل التي تلائم النمو الفسيولوجي والإدراكي للفرد إذ يبدأ خلالها في التدرج من مستوى الإدراك الكلي العام و الشامل إلى مستوى التحديد و الثبات و التحليل و تنمو لديه أجهزة التحكم في الأعصاب والعضلات والتنفس، وهذه العمليات تحتاج إلى رعاية و إلى تنظيم من أجل المساعدة على تحقيق ترابط إجمالي لنضجه العضوي والعصبي والحركي مما يساعده في الإعداد لتطوير مهارات الأداء الأساسية وتقدير الذات لديه، فالتدريب بأداء حركي متسلسل التعقيد أساس لكل تعلم ومعرفة وخبرة ، فهي تسمح للفرد في اكتشاف ذاته وتقييمها وفق تسلسل عقلي منظم ، يعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم التي شاع انتشارها في الأواني الأخيرة فتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته و كفاءته . (ناصر ميزاب، المعاملة الوالدية للحدث الجانح وعلاقتها بمفهوم الذات 2007) .

- فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعاً وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً، وبعبارة أخرى فإنه التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو . و من أجل تكوين جاءت أهمية البحث في التعرف على علاقة بين تقدير الذات و الأداء المهاري، ومن تجربتنا كطلاب وإدراكنا لوجود قصور في فهم تقدير الذات لدى الطالبات بالشكل الذي ينعكس على ادائهن و انجازهن ، قمنا بانجاز هذا البحث لتوضيح أهمية ظاهرة تقدير الذات بالنسبة للفتاة من أجل فتح المجال أمام بحوث مستقبلية أخرى تقوم بإثراء هذا البحث الحساس و إثراء وتوسيع معارف الأساتذة المختصين في الجمباز لتسهيل مهمتهم أثناء العمل، إضافة

إلى تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية و الارتقاء بمستوى رياضة الجمباز. واتبعنا في انجاز هذا العمل عدة مراحل، فبعد تقسيم الدراسة إلى قسمين قسم نظري و آخر تطبيقي. و قبل هذا عرجنا على الجانب التمهيدي الذي تناولنا فيه الخلفية النظرية للإشكاليات و الفرضيات و أهداف البحث و التعريف بالمصطلحات و الدراسات السابقة أما الجانب النظري قد قمنا بتقسيمه إلى فصلين لتطرقنا في الفصل الأول إلى تقدير الذات و المرحلة العمرية، و الفصل الثاني إلى الأداء المهاري في الجمباز ، ثم عرجنا في الجانب التطبيقي على فصلين تناولنا في الفصل الأول منهجية و أدوات البحث، الفصل الثاني يحتوي على عرض النتائج و تحليلها. لنقوم في الأخير بعرض النتائج النهائية و وضع خاتمة للعمل و طرح بعض الاقتراحات التي تعد كحلول .

### 2- مشكلة البحث:

تعتبر رياضة الجمباز من الجوانب الهامة في عملية التدريبية إذ يساهم تعدد الأداء للمهارات واكتساب خبرات جديدة في تقييم وتقدير الذات سلباً وإيجاباً ، فالطالب يزداد أمناً وثقة بالنفس بإتقانه المهارات بشكل يسمح له بالتنافس مع أقرانه من الطلاب، وتحريك جسمه وقدرته في التحكم بحركاته التي تعد أساس الأداء المهاري فهي تعمل على إشباع حاجات الطلاب وتلاءم مراحلهم العمرية المختلفة، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل و للجانب النفسي دور و تأثير ملموس في تحقيق الانجازات الرياضية فضلا عن مساعدة الرياضي في قيادة نفسه و تغلبه على المصاعب التي تواجهه ، الأمر الذي جعل وجوده أمر ا ضروريا كأحد أركان العملية التعليمية لدى الطلاب عامة و الفتاة خاصة لمل يحدث لها من تغيرات نفسية تؤثر عليها إذ يرى علماء النفس أنها أهم وأصعب مرحلة يعيشها الفرد في حياته وتبلورة مشكلة البحث في وجود قصور في فهم تقدير الذات لدى الطالبات في الجمباز بالشكل الذي ينعكس على ادائهن و انجازهن ، و من هنا جاءت مشكلة البحث وفي هذه الدراسة سنعمل على إيجاد حلول مناسبة لها و إظهار مدى علاقة الارتباط بين تقدير الذات و بين الأداء المهاري لدى الطالبات في الجمباز وانطلاقا من هذا المشكل وتعدد أسبابه، ومما سبق يمكننا طرح التساؤل العام:

ما هي طبيعة العلاقة الارتباطية بين مستوى تقدير الذات و الأداء المهاري في الجمباز لدى طالبات السنة أولى جامعي ؟

### • التساؤلات الجزئية:

- ما هي نسب التقييم في قياس تقدير الذات لعينة البحث؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين أبعاد قياس مستوى تقدير الذات لعينة البحث؟
- ما هي نسب التقييم في قياس الأداء المهاري في الجمباز لعينة البحث؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين مهارات قياس مستوى الأداء المهاري في الجمباز لعينة البحث؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين قياس مستوى تقدير الذات وقياس الاداء المهاري في الجمباز لعينة البحث؟

### 3- أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى:

- \* التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الطالبات.
- \* تحديد أهمية تقدير الذات في نشاط الجمباز ومدى أهميتها في الرفع من الأداء المهاري لدى الطالبات.
- \* توضيح الفروق الفردية بين مستوى تقدير الذات لدى الطالبات ذوي الأداء المرتفع والمنخفض.

### 4- فرضيات البحث :

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطيه بين الأداء المهاري و تقدير الذات بأبعاد وهي مختلفة من بعد لأخر.

- الفرضيات الجزئية:

- تحدد نسب التقييم في قياس تقدير الذات لعينة البحث بالمرتفعة .
- توجد علاقة ارتباطيه بين ابعاد قياس مستوى تقدير الذات لعينة البحث .
- تحدد نسب التقييم في قياس الأداء المهاري لعينة البحث بالمنخفضة .
- توجد علاقة ارتباطيه بين مهارات قياس مستوى الأداء المهاري لعينة البحث .
- توجد علاقة ارتباطيه بين قياس مستوى تقدير الذات وقياس الأداء المهاري لعينة البحث .

6- مصطلحات البحث:

تقدير الذات:

يعرف محمد عاطف غيث تقدير الذات على انه تقييم الشخص في حدود طريقة إدراكية لأراء الآخرين فيه (محمد عاطف غيث، 2006، صفحة 375).

**التعريف الإجرائي:**

تقدير الذات هو الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة (الطالبة) في قياس تقدير الذات، أو بمعنى آخر التقييم الذي تضعه الطالبة لنفسها من خلال إجابتها على مجموعة العبارات الواردة في مقياس تقدير الذات.

**الأداء المهاري:**

مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن " (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 104)

الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية، والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب و تلاءم مراحلهم العمرية المختلفة، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل، ذلك أنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها (مفتي ابراهيم حماد، 2001، الصفحات 98,97).

التعريف الإجرائي:

تعتبر من العب التي لها قوانين و مهارات خاصة بها، كما أنها من الرياضات المبرمجة في المعهد تربية البدنية و الرياضية بمستغانم وهي مجموعة الحركات لها مهارات أساسية تحتاج إلى الدقة في الأداء.

المرحلة العمرية 29,18 :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ،حيث انها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل، و فيها يصل النمو الى مرحلة النضج الجسمي و التبلور لبعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي و طريقة الكلام و الاعتماد على النفس و البحث عن المكانة الاجتماعية، و تكون لديه ميول نحو الجماليات ثم الطبيعة و الجنس الاخر . ( حامد عبد السلام زهران ، 1988 ، صفحة 239).

### التعريف الإجرائي:

هي مرحلة من العمر جد حساسة اذ تعتبر مرحلة الشباب و تتميز فيها الطالبة بالمسؤولية وحبها لذاتها.

### الدراسات السابقة :

- الدراسة الأولى: (أحلام كنجو، 2006م) مفهوم الذات وعلامته بالتكيف الاجتماعي لدى الأطفال اللقطاء.

تمثلت مشكلة البحث في التساؤل التالي: - هل لمفهوم الذات علاقة بالتكيف الاجتماعي لدى اللقطاء؟

و يندرج تحت هذا السؤال تساؤلات أخرى فرعية و هي:

- هل هناك فروق في مفهوم الذات بين الذكور والإناث؟
- هل هناك فروق في التكيف الاجتماعي بين الذكور والإناث؟

كما تمثلت فرضيات الدراسة فيما يلي:

العامة: لا توجد علاقة ارتباطيه بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى أفراد العينة.

### الجزئية:

- \* توجد فروق بين الذكور والإناث في مفهوم الذات.
- \* لا توجد علاقة بين الذكور والإناث في التكيف الاجتماعي.
- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

- العينة: أجري البحث على عينة من الطلاب اللقطاء في المؤسسات الاجتماعية من (20) طالب (10) ذكور (10) إناث، من محافظة حلب .

- أهم النتائج: لا توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى أفراد العينة.

- أهم التوصيات: أوصت الدراسة بتشجيع الطلبة و الباحثين بإثراء الموضوع بصورة جيدة و أكثر دقة، و ضرورة الاهتمام الكشفي عن الفروق بين الذكور الإناث اللقطاء حول مفهوم التكيف الاجتماعي.

الدراسة الثانية: نصر حسين عبد الأمير 2010.2011

" تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة".

تمثلت مشكلة البحث في التساؤل التالي:

- ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.

التساؤلات الفرعية:

- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟.

- هل للجماهير أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟.

- هل لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم؟

كما تمثلت فرضيات الدراسة فيما يلي:

العامة:

للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

الجزئية:

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي

- العينة: اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عينتين العينة الأولى المدربين

وشملت على 10 مدربين والعينة الثانية اللاعبين وشملت على 40 لاعبا.

- أهم النتائج:

- معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية

- أهم التوصيات: أوصت الدراسة الاهتمام بالجانب النفسي واخذ دراسات معمقة عليه

لمدى تأثيره على الأداء المهاري لدى اللاعبين.

الدراسة الثالثة: عبد الخالق موسى جبريل (1993)

" عنوان الدراسة (تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا) "

تمثلت مشكلة البحث في التساؤل التالي: هل توجد فروق في تقدير الذات لدى

المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية؟

- هل لتقدير الذات اثر في مستوى تحصيل دراسي ؟

كما تمثلت فرضيات الدراسة فيما يلي: كما تمثلت فرضيات الدراسة فيما يلي:

العامة:

- توجد فروق في تقدير الذات بين الذكور و الاناث

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

- العينة: وتكونت عينة الدراسة من ( 600 ) طالب وطالبة نصفهم من ذوى التحصيل

المرتفع والنصف الآخر من ذوى التحصيل المتدني وبالتساوي (ذكورًا وإناثًا).

- أهم النتائج:

- وجود فروق في تقدير الذات بين الطلبة المتفوقين والغير متفوقين.

عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس.

- أهم التوصيات:

- أوصت الدراسة الاهتمام بالجانب النفسي في المجال الدراسي .

- الدراسة الرابعة : سامية محمد علي-صابر محمد عبد النبي (2009/2008م).

عنوان الدراسة : صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكنتاب لدى عينة من طلاب

الجامعة.

تمثلت مشكلة البحث في التساؤل التالي: - هل توجد علاقة بين درجات طالبات

الجامعة على مقياس الكفاءة الاجتماعية ودرجاتهن على اختبار " كاليفورنيا للشخصية

" ؟

### التساؤلات الفرعية:

1. هل توجد علاقة بين درجات طالبات الجامعة على مقياس الكفاءة الاجتماعية

ودرجاتهن على مقياس المناخ الأسري؟

2. هل يوجد فرق بين متوسط درجات الطالبات ذوات الكفاءة الاجتماعية المرتفعة

والطالبات ذوات الكفاءة الاجتماعية المنخفضة على اختبار " كاليفورنيا

للشخصية"؟

3. هل يوجد فرق بين متوسطي درجات الطالبات مرتفعت الكفاءة الاجتماعية

والطالبات منخفضات الكفاءة الاجتماعية على مقياس المناخ الأسري

المضطرب؟

كما تمثلت فرضيات الدراسة فيما يلي: كما تمثلت فرضيات الدراسة فيما يلي:

وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجات طالبات الجامعة على مقياس الكفاءة

الاجتماعية ودرجاتهن على اختبار كاليفورنيا للشخصية

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي

- العينة: عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من طالبات بالفرقة الثانية، وبلغ عددهن

(200) طالبة من الأقسام الأدبية والأقسام العلمية بكلية التربية بجامعة طيبة.

- أهم النتائج:

- وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات ذوات الكفاءة الاجتماعية

المرتفعة والطالبات ذوات الكفاءة الاجتماعية المنخفضة على اختبار كاليفورنيا

للشخصية لصالح الطالبات ذوات الكفاءة الاجتماعية المرتفعة

- أهم التوصيات:

دراسة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة، والتعرف على بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بها.

- الدراسة الخامسة: يونسي تونسية 2011-2012

تقدير الذات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الطلب المراهقين المبصرين و المراهقين المكفوفين

تمثلت مشكلة البحث في التساؤل التالي: - هل هناك علاقة بين تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين و المراهقين المكفوفين؟  
و يندرج تحت هذا السؤال تساؤلات أخرى فرعية و هي:

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات الكلي (الرفاعي.العائلي،و المدرسي) و التحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين؟ هل توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات الرفاعي.(جماعة الأصدقاء) و التحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين؟

هل توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات المدرسي و التحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى المراهقين المبصرين و المراهقين المكفوفين؟

كما تمثلت فرضيات الدراسة فيما يلي:

العامة:

لا توجد علاقة ارتباطيه تقدير الذات و التحصيل الدراسي.

الجزئية:

لا توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات الكلي (ألفاقي.العائلي،و المدرسي)و التحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين.

\* لا توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات ألفاقي.(جماعة الأصدقاء)و التحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين.

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى المراهقين المبصرين و المراهقين المكفوفين؟

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن.

- العينة: أجري البحث على عينة من 30 تلميذا(ذكور.اناث) مصيرين و 30 تلميذا(ذكور. اناث) مكفوفين.

- أهم النتائج: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين المكفوفين و المراهقين المبصرين ووجود تلك الفروق في تقدير العائلي،ألفاقي،الدراسي.

- أهم التوصيات: ضرورة استخدام مقاييس تقدير الذات و كشف تلاميذ منخفض تقدير الذات لإخضاعهم لبرنامج اشادية .

- التعليق على الدراسات السابقة:

في ضوء ما سبق عرضه من الدراسات السابقة، يتضح لنا أن الدراسة الأولى (أحلام كنجو) تناولت مفهوم الذات وعلامته بالتكيف الاجتماعي لدى الأطفال اللقطاء. و ذلك قصد ابراز أهمية ، أما الدراسة الثانية ( نصر حسين عبد الأمير ) تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة و ذلك قصد التعرف على العلاقة بين تقدير الذات و الأداء المهاري في كرة السلة .

- في حين الدراسة الثالثة (عبد الخالق موسى جبريل) و تناولت تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا) و ذلك قصد تسليط الضوء على تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وتقدير الذات لدى الطلبة الغير متفوقين دراسيا ، أما بخصوص الدراسة الرابعة سامية محمد علي-صابر محمد عبد النبي وتناولت صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة و هذا بغية دراسة العلاقة بين تقدير الذات و الاكتئاب لدى طلاب الجامعة، أما الدراسة الخامسة يونس تونسية وتناولت موضوع تقدير الذات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الطلب المراهقين المبصرين و المراهقين المكفوفين .

أما فيما يخص دارستنا الحالية فقد عالجت و تشابهت مع الدراسات السابقة خاصة (أحلام كنجو / نصر حسين عبد الأمير / يونس تونسية) في الجانب المنهجي و الأداة المستخدمة في للبحث ، و قد اتفقت دارستنا مع الدراسات السابقة في موضوع تقدير الذات إلا أننا ركزنا على علاقة تقدير الذات بالأداء المهاري في الجمناز لدى طالبات الجامعة ، و ذلك بهدف تحديد أهمية تقدير الذات في نشاط الجمناز ومدى أهميتها في الرفع من الأداء المهاري لدى الطالبات .

و لعل هذا هو الجديد التي جاءت به دراستنا بالمقارنة بالدراسات السابقة فهذه الأخيرة دراسة علاقة تقدير الذات بالأداء المهاري في الجمباز لدى طالبات الجامعة ، و بصفة عامة فقد استفدنا من الدراسات المشابهة في صياغة و تحديد أبعاد المشكلة و طرق جمع البيانات و المعلومات و تحليلها.

تمهيد :

الشخصية الإنسانية ظاهرة تكوينية وعملية تنموية مستمرة في غاية التعقيد ، تتضمن التفاعل بين الفرد وبيئته المادية والنفسية والاجتماعية ،وهي الإطار الخاص بالفرد والذي تنتظم فيه طبيعته الجسمية والعقلية والنفسية وخالصة خبرته التي مر بها،و من منطلق أن تقييم الذات هو عنصر من عناصر مفهوم الذات فيعتمد علينا الحديث أولاً عنه فهو الأساس في بناء الشخصية ، من اجل توجيهه و تحسين الأداء و الممارسة في المجال الرياضي و باعتبار انه ليس هناك كيان داخلي أو عامل نفسي يمكن قياسه بشكل مباشر ، وإنما هو مفهوم الذات الذي يعبر عنه من خلال السلوك و الأداء فانه يستحيل علينا من الناحية العملية الحديث على مستوى الأداء و الممارسة و التنبؤ بسلوك و التحكم فيه دون اللجوء إلى الأفكار النظرية و المعارف العلمية الخاصة بمفهوم الذات .الإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة ، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها وبما أننا ندرس مرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تناسب عينة موضوعنا ألا وهي مرحلة الشباب تحدث بعض الظواهر التي تكون داخلية و خارجية فتميزه هذه الأخيرة على الآخرين من حيث الأداء الحركي ،ف نجد أن اختلاف مرحلة عن أخرى حيث العمر يتمثل في اختلاف المميزات من الناحية النفسية و الفيزيو لوجية و الجسمية للمرحلة الجامعية و من هذا المنطلق خصص هذا الفصل للامعان في مفهوم الذات و تقدير الذات والمرحلة العمرية.

## مفهوم الذات : . 1-1

هي شعور بكينونة الفرد، وتتمثل عناصرها في الكفاءة الفعلية، الاعتماد والثقة بالنفس، الكفاءة الجسمية من حيث القوة والجمال وبناء الجسم والجاذبية وكذا في درجة النمو في صفات الذكور والأنوثة. الخجل، الانسجام والتكيف الاجتماعي

إنها الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه إلى الأشياء التي يعتبرها ملكا له و التي يمكن أن يعبر عنها (ناصر ميزاب) (ناصر ميزاب، المعاملة الوالدية للحدث الجانح وعلاقتها بمفهوم الذات 2007، الصفحات 156,2007) .

كما عرفها محمد حسن علوي مفهوم : الشخص عن ذاته ومعتقداته عن نفسه أو صورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه أو وصفه لذاته ، وبعبارة أخرى هو مجمل الأفكار والمشاعر والأركان والمعتقدات للفرد عن نفسه كشخص (محمد حسن علوي، 2002 ، صفحة 35).

## 1-2 مفهوم الذات في المجال الرياضي:

إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة ويعدها مصدرا للتأثير في البيئة المحيطة (محمد حسن علوي، 2002 ، صفحة 33).

ويعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص إذ يبذل كل شخص المزيد من الجهد من اجل حماية ذاته وتدعيم قيمة الذات لان قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية وتزداد هذه الدافعية نحو الانجاز . كما إن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس .

والعكس من هذا للذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون اقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة اقل لأنفسهم ، من هنا يجب التأكيد على نقطة مهمة هي أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في أدائه .

## 1-3 أنواع تقدير الذات :

## 1-3-1 الذات البدنية :

يرى الباحث من خلال استقرائه للذات البدنية بأنها عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه ، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب و منها رياضة الجمباز ( محمد حسن علاوي ، 2002).

## 1-3-2 الذات المهارية :

إن الذات المهارية تعد من أنواع الذات فهي تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ، ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعه المهارات الحركية الأساس في تلك اللعبة ( . محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، 1987، صفحة 76) .

إن إمتلاك اللاعب لهذه الصفة تتولد من خلال الاستمرارية في التدريب واكتساب الخبرة من خلال المشاركات في البطولات، وكما أن هناك عوامل تؤثر في مدى فاعلية الذات المهارية .

## 1-3-3 الذات الجسمية :

وتعني اتجاهات الفرد نحو جسمه، ويعد ذلك مؤشرا هاما لجوانب مختلفة من شخصيه الفرد نتيجة شعوره بأن جسمه كبيرا أو صغيرا بدينا أو نحيفا ، ويؤكد "محمد حسن علوي" بان شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به . ومن ناحية أخرى فأن الأفراد الذين لديهم اتجاهات أو تصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون

بدرجة مرتفعة لتقدير ذاتهم ، لاسيما يكونوا أكثر اجتماعية وألفه مع الآخرين وأكثر نكاء وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك يعكس الأفراد الذين لديهم تصورات سلبية عن أجسامهم (محمد حسن علاوي، 2002 ، صفحة 267).

#### 1-4- مفهوم تقدير الذات:

تقدير الذات هو عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة ، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح (نبيل محمد الفحل ، 2000 ، صفحة 245).

#### 1-5- أقسام تقدير الذات :

يقسم علماء النفس التقدير لذات إلى قسمين:

**التقدير للذات المكتسب:** هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال انجازاته، فيحصل على الرضا بقدر ما أدى من نجاحات فهنا بناء التقدير الذات على ما يحصله من انجازات

**التقدير للذات الشامل:** يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبني أساسا على مهارات محددة أو انجازات معينة، فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام وحتى وان غلق في وجوههم باب الاكتساب والاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يكمن في التحصيل والانجاز الأكاديمي، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول : أن الانجاز يأتي أولا ثم يتبعه التقدير الذاتي، بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل والتي هي أعم من حيث المدارس تقول: إن التقدير الذاتي يكون أولا ثم يتبعه التحصيل والانجاز (إبراهيم بن محمد بلكيلاني، 2008 ، صفحة 33).

## 1-6-6-1- مستويات تقدير الذات :

**1-6-6-1- تقدير الذات المنخفض:** يشكل تقدير الذات المنخفض إعاقة حقيقية بصاحبه، فيركز أصحاب هذا المستوى على عيوبهم، نقائصهم وصفاتهم غير الجيدة، وهم أكثر ميلا للتأثر بضغوط الجماعة والإنصات لآرائها وأحكامها، كما يضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع كما يتميز الشخص من هذا النوع بفقدان الثقة في قدراته والاضطراب الانفعالي لعدم قدرته على إيجاد الحل لمشاكله، واعتقاده أن معظم محاولاته ستكون فاشلة، وتوقعه أن مستوى أدائه سيكون منخفضا، كما يشعر بالإذلال إذا قام بنشاطات فاشلة، ويعمل باستمرار على افتراض أنه لا يمكن أن يحقق النجاح، وبالتالي يشعر بأنه غير جدير بالاحترام، فإن هذا الفرد يميل إلى الشعور بالهزيمة لتوقعه الفشل مسبقا، لأنه ينسب هذا الفشل لعوامل داخلية ثابتة كالقدرة مما يؤدي به إلى لوم ذاته كما أنه يعمم فشله على المواقف الموائية (هناك شريفي، 2002، صفحة 90) .

**1-6-6-2- تقدير الذات المرتفع :** لقد أظهرت الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات، أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع يؤكدون دائما على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الطيبة وأنهم يتمتعون بثقة عالية ودائمة في أنفسهم وبيادرون إلى التجارب الجيدة مع توقعهم النجاح غير حساسين في المواقف المختلفة واثقين من معلوماتهم .

## 1-7-1- النظريات المفسرة لتقدير الذات:

**1-7-1-1- النظرية التحليلية:** يعتبر المحللون النفسانيون أمثال فرويد، يونغ، أدلر أن تقدير الذات مرتبط بالأنا الأعلى، فالأنا يمثل ذلك القسم من العقل الذي يشمل الشعور والحركة الإدراكية، يقوم بمهمة حفظ الذات ويخضع لمبدأ الواقع ، كما يعمل على تحقيق التوافق مع المحيط وعلى حل الصراع بين الفرد ومحيطه. أما الأنا الأعلى فيقوم بوظيفة تقويم السلوك والتحكم في طريقة إشباع حاجاته، فهو ذلك القسم من العقل الذي يمثل الوالدين والمجتمع

ويتشكل الأنا الأعلى من أساليب الكبت التي يمر بها الفرد أثناء تطوره في الطفولة الأولى (هنا شريفى، 2002، صفحة 92).

فكثيرا ما يدخل الأنا الأعلى في صراع مع الأنا إذ يحاول أن ينمي في الشخص الشعور بالإثم والتحریم وانتقاد الذات، هذا الصراع يؤدي إلى شخصية مضطربة تنمي اضطرابات نفسية وسلوكية، حيث يكتسب الفرد النظرة السلبية عن ذاته منذ الطفولة، فيشعر أنه عاجز عن تحقيق أهدافه ولا تتجانس أحلامه ومشاعره على محيطه، وبالتالي يمكن أن يصبح عدوا لنفسه لسبب كرهه لذاته ويتولد عن هذا الصراع ضغطا سيكولوجيا ينعكس على سلوكاته وتصرفاته، حيث يصعب عليه إدراك وفهم حب الآخرين، ويتجلى ذلك بوضوح في النشاطات والمنافسات الجماعية إذا يفضل الفرد أن يكون خاضعا لقوانين صارمة وتزيد حساسيته للنقد ويفضل العزلة والتبعية كما يتولد لديه نقص في الاتزان الانفعالي وعدم الثقة بالنفس، أما إذا كانت علاقة الأنا الأعلى بالأنا حسنة مقبولة فإن التوازن يتحقق ويتطور لديه التقدير المرتفع للذات.

يعمل الذات حسب هذا الاتجاه على أساس التفكير العقلاني والموضعي فإذا نشأ صراع بين الأنا والأنا الأعلى، فإن ذلك سيؤدي إلى اضطرابات نفسية وسلوكية عند الفرد، هذا ما يكسبه نظرة سلبية عن ذاته أما إذا اتسمت العلاقة بينهما فإن الفرد سوف يتمتع بالتوازن الذي سيظهر واضحا في التقدير المرتفع للذات ومنه السلوكيات التكيفية.

1-7-2- النظرية المعرفية : اعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات (صالح أبو جادو، 2004، صفحة 172).

فقد يختلف اتجاه الفرد نحو ذاته ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى (محمد حسن الشاوي، 2001، صفحة 127).

## 1-7-3 النظرية المعرفية السلوكية:

يعتبر تقدير الذات حسب هذا الاتجاه تقييم يضعه الفرد لذاته ويعمل على المحافظة عليه ويتمثل في مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي يستعيدها الفرد عند مواجهة العالم المحيط به، ويؤكد إليس :

إن أساليب التفكير الخاطئة والسلبية عن الذات تؤثر في سلوك الفرد تأثير سلبي، فإذا كان نسق التفكير واقعيًا والنظرة موضوعية فإن النتائج تكون تقديرًا مرتفعًا للذات أما إذا كان هذا النسق غير عقلائي فإن الاضطرابات الانفعالية هي متوقعة (معتز سيد عبد الله، 2000، صفحة 110).

1-7-4 النظرية الاجتماعية: يقول " كنيش " كلما أدرك الفرد تفاعله مع الآخر على أنه مهم زاد ذلك تأثير في مفهوم الذات وتظهر أهمية التفاعل في نوعية أهمية الآخرين فمن خلال ردود أفعال الآخرين ندرك مكانتنا، فالتناول النفسي الاجتماعي ركز على علاقة الآخر بتكوين مفهوم الذات وذلك على يد كل من كولي، كوبر سميث، روز نبرغ، اريكسون ميد. (ناصر ميزاب، 2007، صفحة 199).

لقد اهتم كولي بتصوير الفرد لتقييم الآخرين له على شكل تقدير الذات الشيء الذي يدعونا إلى عدم وضع فاصل بين مفهوم الذات وتقدير الذات فمفهوم الذات دائمًا يحمل فيه حكمًا على الذات أو تقييما لها، سواء من قبل الفرد نفسه أو من قبل المحيطين به المباشرين أو غير المباشرين، الذين شاركوا في وضع السلوكيات القاعدية أو الإطار المرجعي الذي من خلاله يقيم الفرد نفسه والعالم الخارجي كما يؤكد كولي على أهمية العلاقة المستمرة بين الفرد والمجتمع. ويشير أنه لا معنى للتفكير في الذات بمعزل عن البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها أو الأشخاص الآخرين الذين يعيش معهم ويتفاعل معهم (ناصر ميزاب، 2007، صفحة 199)

## 1-8 التعريف بالمرحلة العمرية :

يطلق عليها مرحلة الشباب ،حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل و كذلك اختيار الزواج أو العزوف ،وفيهما يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي و يتجه نحو الثبات الانفعالي و التبلور لبعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي و طريقة الكلام و الاعتماد على النفس و البحث عن المكانة الاجتماعية و تكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة و الجنس الآخر (حامد عبد السلام زهران ، 1988 ، الصفحات 289,352)

## 1-9 خصائص و مميزات المرحلة العمرية (18,29):

تعتبر هذه المرحلة من مراحل الحفاظ النسبي على مستوى القدرات الحركية ومن النواحي المميزة لحركة الفتيات أثناء المرحلة هو الميل و اقتصاد الحركة ففي هذه المرحلة نجد قيمة قابلية لتوافق تحصل عليها في المرحلة المبكرة فهي تبدأ من مرحلة المراهقة .

ففي هذه المرحلة يحدث :

- زيادة و دقة و ثبات الحركة كما تتميز بفترة هدوء عضلي و جسمي .

- تطور السرعة و أداء المهارة و التكنيك

- استمرار الميول و اتجاهات و استيعاب اكبر للمعلومات .

## 1-9-1- الخصائص الجسمية:

تحدث تغيرات جسمية وهذا في الحجم و الطول و في الشكل وفي الوظائف المختلفة و يمكن أن نلخص هذه الخصائص فيما يلي:

- نمو عضلات الجذع الصدر و الرجلين بدرجة عالية .

- تصبح عضلات الفتيات قوية و تتميز بالمرونة مما يساعدهن على أداء الأنشطة البدنية عامة و نشاط الجمناز خاصة يحدث نمو مفاجئ للفتيات في الطول و الوزن و الهيكل لعظم مع اتساع الحوض .

### 1-9-2 خصائص الفيزيولوجية :

- العضلة كبيرة الحجم تتصف بالقوة .  
 - يمكن التدريب الخاص على السرعة .  
 - تحويل ألياف العضلية الحمراء إلى ألياف عضلية بيضاء في العضلة يتطلب ذلك مراحل طويلة من الزمن .

- العضلة الأقل حجما أكثر احمرارا تتصف بالجلد .

### 1-9-3 خصائص النفسية:

إن الإعداد النفسي لاعبي الجمناز واحد من العوامل التدريبية فهي تساعد الرياضي بشكل دائم كما انه يعتبر احد مبادئ التدريب يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علم الاجتماع الرياضي. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 21\_22)

## 10-1 المراهقة كمشكلة نفسية اجتماعية :

تنشأ المشكلة النفسية عادة عندما يصاحب تعقد ظروف الحياة في المجتمع أو يترتب عليها مظاهر سوء التوافق. لنجعل أفراد المجتمع يشعرون بوجود شرائح معينة بين الأفراد لا تستطيع أن تتوافق مع الظروف السائدة فيها.

فكل ما هو نفسي له جذور اجتماعية، كل ما هو اجتماعي له أصداء وانعكاسات نفسية ومن هنا كان التلازم أو الارتباط العضوي بينهما.

- لذا فقد أوضحت الدراسات التي قام بها علماء النفس أن مشكلات المراهقين في المجتمعات متعددة داخلية المنشأ ناتجة عن إخفاقهم في إدراك فهم حقيقة مشاكلهم .
- إذ يرون أنها تنشأ نتيجة لوجود مصاعب في التوافق بالرغم من أنها تنشأ في حقيقتها نتيجة عدم قدرتهم على ضبط دوافعهم الداخلية . وبهذا الغرض يتصل بعلاقاتهم في البيئة الاجتماعية كما تشير هذه الدراسات إلى أن من الصواب تناول موضوع المراهقة في ضوء الافتراض الذي مفاده أن سوء التوافق النفسي والصراعات النفسية تعد بمثابة محصلة للقوى الخارجية التي تحيك بها المراهق ويعيشها في المجتمعات المركبة المعاصرة. (ابراهيم قنشوش، 1989، الصفحات 15-18).

## 11-1 أهمية المراهقة:

بالرغم من أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد حيث تظهر أهميتها من خلال:

- أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه، ويحمل مسؤولية نفسه يسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة-

يسعى إلى تحقيق ميولاته، وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة-

-الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية .

يحاول تحقيق الحرية على الرغم من وقوفه أمام صراعات انفعالية تعرقل تفكير-

كما تظهر أهميتها من حيث النمو الجسمي والعقلي، المعرفي والاجتماعي، والجنسي الذي تطرأ على حياة المراهق والتي تساعده على أن يكون راشدا مهياً للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد (مجدي احمد عبد الله، 1991، الصفحات 346-347).

#### 1-12 علاقة الممارسة الرياضية بالجانب النفسي للمراهق :

تعتبر الرياضة عامة والجمباز خاصة عملية ترويحوية لكل من الجنسين ، بحيث تهيئ المراهق لنوع من التداول الفكري و البدني كما تجعلهم يعبرون عن إحساسهم ومشاعرهم التي تنتصف بالاضطراب والعنف، فالممارسة الرياضية هامة للصحة النفسية للفرد في العصر الحديث فهي جزء مكمل للحياة الحديثة إذا أردنا توازنها والاحتفاظ بأجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة. (خيفاني خضير سعداوي سفيان، 2006، صفحة 48)

## خلاصة :

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يمكننا أن نستخلص أن تقدير الذات هو التقييم الذي يمنحه الفرد لنفسه سواء كان سلبيا أو ايجابيا ، وينعكس هذا التقييم على ثقة وتقبل الفرد لذاته ورضاه عنها و يعتبر من إحدى العوامل المهمة التي تجعل الفرد أكثر قوة على مواجهة مختلف الأبعاد السلبية للحياة، وتقدير الذات مرتبط بمفهوم الذات. كما تطرقنا إلى تقدير الذات ، مستويات تقدير الذات و نظرياته.

ومن خلال الدراسات السابقة نجد أن معظم المفكرين و العلماء كان علمهم منحصر على هذه المرحلة باعتبارها أفضل المراحل التي يمكن الاستناد عليها على وضع أساسيات الاختبار الأمثل للرياضات المستقبل . وهذا راجع لتميزها على باقي المراحل من حيث مميزات و خصائص كل مرحلة وفي ذلك نرى أن مرحلة (18،29) ثبات نسبي على مستوى القدرات الحركية و الفيزيولوجية و النفسية أي ان تطور هذه المميزات في هذه المرحلة لا يكون بالشكل الأكبر.

### تمهيد :

لاشك أن لعبة الجمباز شأنها شأن جميع الرياضات، تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب، المربي و حتى اللاعب على الإلمام بكل جوانب المعرفة النفسية ، البدنية ، الخططية و المهارية . حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد بالانقياد بها من اجل الرفع من مستوى الأداء المهاري إن الطابع المميز لأداء معظم مهارات الجمباز هو صعوبة الأداء وهذا ما يعقد المهمة على الطلاب لهذه المرحلة الدراسية كون أعمارهم متأخرة قياسيا لما تتطلبه هذه الرياضة من البدء بأعمار مبكرة، وعليه فان عملية تعلم وتطوير مهارات والوصول إلى المستوى الجيد في الأداء، و سأحاول في هذا الفصل التطرق إلى المهارة و الأداء المهاري و إلى لعبة الجمباز و نواحيها الفنية .

### 2-1- مفهوم المهارة:

الرياضة مثلها مثل أي وظيفة في الحياة لها مهارتها الخاصة بها، فعلى سبيل المثال كاتب آلة الكتابة أو الناسخ على الكمبيوتر أو السائق أو أي وظيفة لها المهارات الخاصة بها و التي تحتاج إلى إجادة كي يبدع كل فرد فيما يقوم به من عمل.

ولكل نوع من أنواع الرياضة أيضا مهارتها الخاصة بها، فكرة السلة و الكرة الطائرة و كرة الماء و الجمباز و المصارعة و غيرها من المهارات التي تتبع من طبيعة النوع الخاص للرياضة.

و يرى إبراهيم حماد أن المهارة تدل على: " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن " (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 104).

### 2-2- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

#### 2-2-1- المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

التعلم يعرف عادة بأنه :

" التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت" ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

2-2-2- المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سألها للأداء".

2-2-3- المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا (مفتي إبراهيم حماد ، 2002 ، الصفحات 13-14).

2-2-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجازي الأداء الصحيح وفعاليتها.

2-2-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

2-3- تصنيف المهارات الحركية الرياضية :

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها .

صنف سينجر المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية.

- ✓ أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.
- ✓ فترة دوام أداء المهارة.
- ✓ المعارف المشاركة في أداء المهارة.
- ✓ التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة (مفتي إبراهيم حماد ، 2002 ، صفحة 15).

2-4 مفهوم لعبة الجمباز:

- إن رياضة الجمباز علم في حالة تطور دائم ومستمر وتعتبر أجمل وأبداع أنواع الرياضات ذات العروض الشيقة التي لا مثيل لها وتندرج ضمن مجال أنشطة اختبار القدرات الذاتية ويتضمن العديد من الحركات والمهارات التي يتنافس فيها الطفل مع نفسه والتي تعمل على تأكيد ذاتيته . (الخطيب، 1977، صفحة 45)

- وذكر (محمد إبراهيم شحاتة 1992م) أن المتطلبات الرئيسية التي يتم تطويرها من خلال رياضة الجمباز هي متطلبات مبدئية لكل الرياضات، وأن مفهوم رياضة الجمباز كأساس لكل أنواع الأنشطة كان سبباً في التركيز عليها لكل برامج التربية الرياضية في جميع أنحاء العالم. ويوجد الكثير من الأدلة والشواهد التي تثبت بأن رياضة الجمباز

هي القاسم المشترك لجميع أنواع الرياضات، وأن المدربين لجميع أنواع الأنشطة عليهم فهم حركات الجسم وحركات الإنسان كما هي حتى يكون لهم دوراً فعالاً في التدريب، وعلى مدرسي التربية الرياضية نفس العمليات للمساعدة بفعالية وتطوير لاعبيهم على جميع المستويات (محمد إبراهيم شحاته، 1992، الصفحات 16,17).

## 2-5- أهمية رياضة الجمباز:

والجمباز له أهمية خاصة كنشاط بدني فهو يعتمد على التوافق المهاري وبعض الأفراد الذين لا تؤهلهم قدراتهم وأحجامهم لرياضات الاحتكاك يمكن أن يجدوا في رياضة الجمباز ما يعوضهم عن هذه المنافسات ، وذلك من خلال الآثار الناتجة من هذا النشاط البدني المهاري الفائق ويذكر (أحمد الهادي يوسف 1997م) أن لرياضة الجمباز تأثيرها الفعال في كفاءة وحيوية أجهزة الجسم ونتيجة لممارستها تحدث تغيرات وظيفية وتكوينية في أعضاء وأجهزة الجسم خاصة الجهازين الحركي والعصبي . والمقصود بهذا التغير والتحسين في أجهزة الجسم هو التكيف البيولوجي الذي يحدث نتيجة لممارسة الجمباز وهو بهذا التصور يشكل عملية متكاملة لتنمية الفرد بديناً وعقلياً واجتماعياً وثقافياً (أحمد الهادي يوسف البدوي، 1997، الصفحات 91,91).

- ويرى (أمين أنور الخولي 1990م) إلى جانب إسهام رياضة الجمباز في تحقيق أغراض التربية الرياضية فإن هنالك أغراض أخرى كثيرة وتعمل رياضة الجمباز على تحقيقها، ولها اتصال مباشر بتلبية معظم احتياجات الأطفال البدنية والعقلية والصحية والنفسية، وذلك من خلال الأجهزة المتعددة المختلفة في طبيعة العمل عليها كما إنها تسهم في تدريبه على حسن استخدام وقت الفراغ واكتساب السمات الإيجابية والعادات الصحية السليمة ( أمين أنور الخولي ، 1990 ، صفحة 23).

2-6-رياضة الجمباز:

عبارة عن مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة وبدايات ونهايات متنوعة تبعاً لصعوبة كل حركه في نطاق المجموعة والتركيب الفني الأساسي لها وتشمل العديد من المهارات على أجهزة الرجال والسيدات (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين 1997م) (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 16).

2-6-1المهارات الحركية الخاصة: هي القدرة على استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه ليحقق إنجازاً أو أداءً بدنياً خاص (محمد حسن علاوي، 1987، صفحة 19).

2-6-1-1-الوثب العالي بالطريقة الظهرية: هي طريقة يتخطى بها اللاعب العارضة في الوثب العالي في سهولة ويسر وذلك بالاقتراب للعارضة في شكل زاوية يستطيع اللاعب معها تغيير القوة والسرعة الأفقية إلى قوة الرأسية في مواجهة الظهر للعارضة ،وذلك بالدفع بقدم الارتقاء ومرجحة اليدين لأعلى للمساعدة في رفع الجسم فوق العارضة وتخطيها ثم الهبوط على الجزء الأعلى من الظهر والكتفين وتكملة الدرجة الخلفية لامتصاص الصدمة الناتجة عن ارتطام الجسم بالأرض فوق المرتبة (زكي درويش وآخرون ، 1980 ، صفحة 237).

2-6-1-2-القفز بالزانة: محاولة تخطى ارتفاع معين باستخدام عمود (الزانة) وذلك بحمل العمود بطريقة معينة والاقتراب نحو العارضة في أقصى سرعة وغرسها بين القائمين والدفع بقدم الارتقاء ومرجحة الرجل الأخرى ثم تتبعها قدم الارتقاء ثم السحب والمروق فوق العارضة والدوران لمواجهة العارضة، ودفع العمود والتخلص منه ثم الهبوط على المسطح الخلفي للجسم (كل منطقة الظهر زائداً الفخذ والساقين).

2-6-1-3-التوازن:

- إن معنى التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والحركات الرياضية سواء كانت من وضع الثبات أو الحركة والاحتفاظ بمركز ثقل الجسم ضمن خطه الشاقولي عند أداء اللاعب المهارات المعقدة والبسيطة.

- التوازن هو قابلية التوافق الحركي على الواجبات ذات المهارة العالية بقاعدة ارتكاز سواء كانت صغيرة أو كبيرة (وجيه محجوب، 1987، الصفحات 21،30).

2-7-الحركات الأرضية في الجمباز:

تعد الحركات الأرضية الركيزة الأساسية الهامة لممارسة لعبة الجمباز ويبدأ الفرد بتعلمها في سن مبكر إذ تتم مقارنتها بالعمر والسن التعليمي لبقية أجهزة الجمباز . حيث كان بالسابق لا تمارس فعاليات الجمباز الأخرى ما لم تمارس الحركات الأرضية . ومن هنا جاءت أهمية الحركات الأرضية في إنها تخدم الأداء على اختلاف الأجهزة فنجد الدورة الهوائية التي تؤدي على الأرض يكرر أدائها ولكن على جهاز آخر وهذا يؤكد بان الحركات والمهارات التي تؤدي على الأجهزة الأخرى جزء لا يتجزأ عن المهارات والحركات الأرضية .

لذا يجب الاهتمام وبصورة كبيرة بالحركات الأرضية من حيث العناية بالقوام السليم والنواحي الخاصة بالمهارات الحركية وطريقة إصلاح الأخطاء أثناء تعلم المهارات الأرضية ،

(( ويقسم الأداء في الحركات الأرضية إلى ستة مجموعات مختلفة عن بعضها فنجد المجموعة الواحدة مشتركة مهاراتها في طبيعة الأداء ولكنها تختلف في الاتجاه ) (سليمان، 1995 ، صفحة 67).

تقسم الحركات الأرضية إلى ست مجاميع وكل مجموعة متكونة من عدة حركات وكما يأتي (كاريمان عبد المنعم سرور ، 1998 ، صفحة 123) .

2-7-1- مجموعة الدرجات:

✓ أمامية - جانبية - خلفية .

✓ مكورة ضمنا - منحنية ضمنا - مفردة .

2-7-2- مجموعة الشقلبات ( اليدين ) :

✓ أمامية - خلفية - جانبية .

2-7-3- مجموعة الكب:

✓ بالرأس - بالعنق - بالكتفين .

2-7-4- مجموعة الدورات الهوائية :

أ- أمامية - خلفية - جانبية .

ب- مكورة - زاوية - مفردة .

2-7-5- مجموعة حركات القوة:

أ- حركات بأوضاع ثابتة .

ب- حركات الرفع . ج- حركات الخفض

2-8- المهارات الأساسية على جهاز بساط الحركات الأرضية والمتناولة في دراستنا هي:

2-8-1- مهارة الدرجة الأمامية المتكورة :

الدرجة الأمامية هي عبارة عن حركة الجسم للأمام دورة كاملة للعودة إلى وضعه الابتدائي أو إلى أي وضع مشابه له .

\*النواحي الفنية لمهارة الدرجة الأمامية المتكورة (معيوف ذنون و آخرون ، 1985 ، صفحة 75)

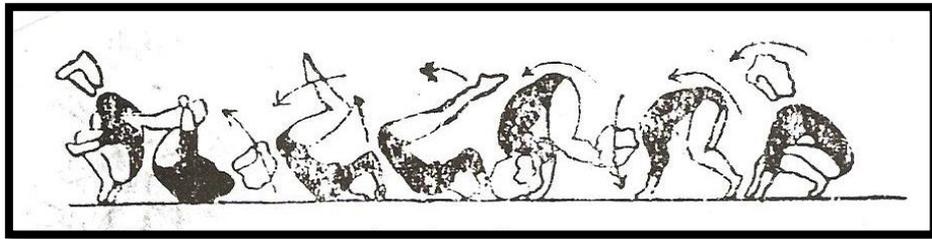
أولاً : القسم التحضيري:

تتخذ المتعلمة وضع الاقعاء مع ضم الرجلين والجلوس على الأرض واليدين للأمام.

ثانياً : القسم الرئيسي:

تميل المتعلمة بجسمها للأمام مع وضع الذراعين على الأرض ثم ثنيها وثني الرأس إلى الصدر بحيث يمس الحنك الصدر فيسبب ذلك انحناء كبيراً في العمود الفقري . ثم تقوم بدفع الأرض بالقدمين وعند رفع الحوض والجسم للأعلى تقابل الكتفان الأرض أولاً وتنتي الركبتان إلى الصدر ويتدرج الجسم بحركة انسيابية للأمام مبتدئاً من خلف الرقبة فالكتفين فالجذع مع احتفاظ الطالبة بانثناء الركبتين على الصدر .

ثالثاً : القسم النهائي: تتركز المتعلمة على القدمين وتعود إلى وضع الايقعاع إلى الوضع الابتدائي تتخذ الطالبة وضع الاقعاء مع ضم الرجلين والجلوس على الأرض واليدين للأمام .



شكل (1) يوضح مهارة الدرجة الأمامية المتكورة

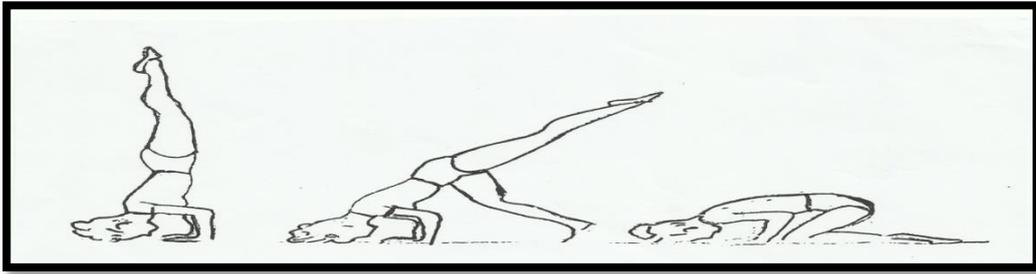
2-9- مهارة الوقوف على الرأس: تعد مهارة الوقوف على الرأس من المهارات التي تؤدي على بساط الحركات الأرضية وتؤدي على أجهزة أخرى كجهاز عارضة التوازن ولكن تأديتها على البساط أسهل وذلك لكبر قاعدة الارتكاز وأصعب على العارضة و ذلك لارتفاع مركز ثقل الجسم.

2-9-1- النواحي الفنية لمهارة الوقوف على الرأس: ( فوزي يعقوب ومحمد سليمان، 1995، صفحة 93)

أولاً : القسم التحضيري : من وضع الاقعاء تضع اللاعبة أو المتعلمة اليدين على البساط بأتساع الصدر على أن تتحرف الأصابع قليلا إلى الجانبين.

ثانيا : القسم الرئيسي : يوضع الرأس عند منبت الشعر على البساط بحيث تصنع الرأس و اليدين مثلثا متساوي الساقين قمته الرأس و قاعدته اليدين ثم تدفع المتعلمة الأرض بالقدمين معا، ويرفع الحوض و الجذع فوق اليدين ثم يمد الجسم و الرجلان عاليا ببطء

ثالثا : القسم النهائي: بعد مد الر جلين عاليا تصل المتعلمة إلى وضع الوقوف على الرأس مع ملاحظة أن تكون أطراف الأصابع و الرأس على استقامة واحدة .



الشكل (2) وضح مهارة الوقوف على الرأس

2-10- مهارة الميزان الأمامي :

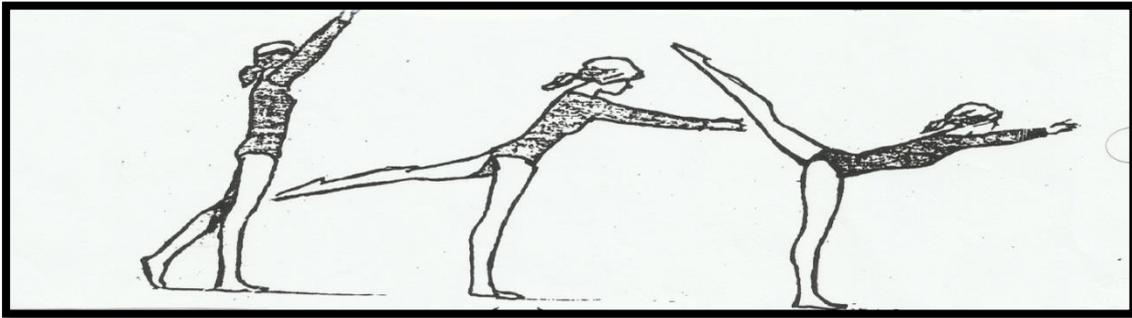
يندرج الميزان الأمامي تحت التمرينات التي تؤدي بالقوة بإبقاء الجسم في وضع ثابت.

\*النواحي الفنية لمهارة الميزان الأمامي: ( فوزي يعقوب ومحمد سليمان، 1995، صفحة 88).

أولا : القسم التحضيري : من وضع الوقوف أو من وضع الوقوف أماما ترفع اللاعب أو المتعلمة الذراعين مائلا عاليا.

ثانيا : القسم الرئيسي : تميل المتعلمة بجسمها إلى الأمام مع رفع الرأس خلفا ، ورفع إحدى الرجلين بحركة مستمرة خلفا عاليا وتحريك الذراعين جانبا.

ثالثا : القسم النهائي : تستمر المتعلمة في الميل إلى أن يصل الجسم إلى الوضع الأفقي ويظهر تقوسا في الظهر .



الشكل (3) يوضح مهارة الميزان الأمامي

### الخلاصة :

رياضة الجمباز واحدة من الرياضيات التي تمتاز بخصوصيتها لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على جميع الأجهزة، وصعوبة تركيب هذه المهارات الأمر الذي فرض على طالبات الجمباز مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصة ، وكذلك يلعب الإعداد النفسي للطالبات دوراً مهماً في تحقيق الانجاز، كما أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الفرد إذ تعد الوسيلة الأساسية لممارسة أي نشاط كما أن في لعبة الجمباز يحتاج الأداء الناجح للمهارة إلى التركيز و سرعة رد الفعل و تحكم .

تمهيد:

إن البحث العلمي في شتى مجالاته يستوجب الدراسة النظرية و الميدانية حيث تحقق هذه الأخيرة صحت ما جاءت به البحوث العلمية من الناحية النظرية و في الجانب الميداني من دراستنا نأتي إلى منهج البحث و مجتمعه و الأدوات المستخدمة خلال مراحل طور إنجازه ثم عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية.

## 1-1- منهج البحث:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي تطرق إليه، وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي يجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

"ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف مشكلة البحث وتحديدها ووضع الفروض واختيار الفئة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة" (ديو لدان دالين ترجمة محمد نبيل و نوفل و آخرون، 1984، صفحة 313).

1-2- مجتمع عينة البحث:

أن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة فعليها تتوقف كلالقياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه وفي الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهدا ومالا كثيرين فالبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت والجهد والمال وهذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع وتحليل وتلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة.(مصطفى، الضغط النفسي و تأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة، 2008-2009، صفحة 59).

حيث تمثل مجتمع عينة البحث لدينا والتي اختيرت بالطريقة العمدية من طلبة السنة أولى جامعي والتي حددت بالإناث والتي جاءت ممثلة في الجدول الموالي:

جدول رقم 01 يوضح توزيع عينة البحث

عدد اللاعبات	18
--------------	----

1-3- ضبط متغيرات البحث: إن أي دراسة تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، وعزل بقية المتغيرات الأخرى حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح النتائج التي توصل إليها الطالبان مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير، ويذكر

محمد حسن علاوى وأسامة كامل راتب انه يصعب على الباحث أن يعترض على المسببات الحقيقية للنتائج، بدون الممارسة لإجراءات الضبط الصحيحة (تواتي، 2008).

أشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع والمتغير المستقل والمتغير التابع هو نتيجة متغير مستقل.

- المتغير المستقل: الأداء المهارى
- المتغير التابع: تقدير الذات

#### 1-4- مجالات البحث:

- المجال البشري: أجريت الدراسة على طالبات السنة أولى جامعي جذع مشترك تربية بدنية و رياضية
- المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم بمركب الرائد فراج
- المجال الزمني: بدأت الفترة في ضبط اداة القياس في 2016/01/15 وتم توزيعها على عينة البحث في 2016/02/28 لغاية 2016/05/15.

1-5- أدوات البحث: لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل والأدوات التي تؤدي إلى انجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على أدوات تمثلت فيما يلي:

- المصادر والمراجع: الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة الانترنت، معرض الكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية.

- **الاستبيان:** يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه ومن أهم التعريفات والتفسيرات المذكورة في مجال البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي:
  - إن الاستبيان في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفويا مباشرا أو تفسيراً من الباحث وتكتب الأسئلة وتطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان (د.ياسين)
  - يعتبر الاستبيان أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول والمال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظرا لأن الإجابة على الأسئلة وتسجيلها متروك للفرد ذاته
  - **مواصفات الاستبيان:** يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للطالبين الحصول عليها إذا ما استخدم وسائل أخرى، وقد استخدم الطلبة مقياس تتسي لقياس تقدير الذات وهو يشمل الأبعاد التالية:

✓ الذات الواقعية

✓ تقبل الذات

✓ الذات الإدراكية

✓ الذات البدنية

✓ الذات الأخلاقية

✓ الذات الشخصية

✓ الذات الأسرية

✓ الذات الاجتماعية

✓ نقد الذات

تضمن الاستخبار 90 عبارة مقسمة بالتساوي بين إيجابية وسلبية إضافة الى 10 عبارات تكون مقياس نقد الذات من اختبار منسوتا المتعدد الأوجه للشخصية، وقد تم التعديل والتحكيم والضبط للقياس بما يتناسب وموضوع الدراسة وكل بعد من الأبعاد السابق توضيحها تمثله في عبارات محددة ويقوم الفرد بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس خماسي الدرجات بعبارات موجبة في اتجاه البعد تصحح بتدرج التقيط التالي (1 2 3 4 5 على الترتيب) وأخرى سالبة عكس البعد تصحح بتدرج التقيط التالي (5 4 3 2 1 على الترتيب).

حيث يتم القياس على النحو التالي:

✓ يتم جمع الأعمدة الرأسية لاستخراج: الذات البدنية - الذات الأخلاقية - الذات الشخصية - الذات الأسرية - الذات الاجتماعية - نقد الذات  
 ✓ يتم الجمع الطولي لاستخراج: الذات الواقعية - تقبل الذات - الذات الإدراكية  
 (الجمع الطولي يتم دون جمع نقد الذات).

• الاختبارات المهارية:

- ✓ الدرجة الأمامية المتكورة
- ✓ الدرجة الخلفية
- ✓ الدرجة الأمامية فتحا
- ✓ ميزان أمامي
- ✓ الدرجة الخلفية مع الدفع
- ✓ الدرجة الأمامية الطائرة

حيث يتم التسجيل بتفقيط الأداء من سلم 1 إلى 10 حسب الأداء.

- الأسس العلمية لأداة البحث: من أجل ضبط الأسس العلمية للاستبيان (المقياس) و كذا اختبارات الأداء المهارى من صدق وثبات وموضوعية قمنا بتوزيع هذا المقياس وكذا الاختبارات المقترحة على بعض الدكاترة والأساتذة في معهد التربية البدنية والرياضية وهذا خدمة للبحث من أجل صدق المحكمين وكذا التحقق من أن العبارات المنتقاة من المقياس الأصلي تصلح وتخدم موضوع الدراسة

• جدول رقم 02 أسماء الأساتذة والدكاترة المرشحين

الاسم واللقب	الرقم
	1
	2
	3
	4
	5

- التجربة الاستطلاعية:

في إطار ضبط إجراءات البحث وتحديد طريقة سيره قام الطالبان بالتوجه إلى تنفيذ التجربة الاستطلاعية التي جاءت مقدمة للدراسة الميدانية الرئيسية حيث وزع الطالبان الاستبيان بعد تحكيمه على مجموعة من طالبات السنة أولى جامعي و إجراء اختبارات الأداء المهارى عليهم ،حيث كان عددهم 10 لتتم دراسة القصد منها ما يلي:

ثبات وصدق الاستبيان- اختبارات الأداء المهارى: وزع الطلبة الاستبيان بغرض التعرف

على مدى صدق وثبات الأداة المستخدمة في هذا البحث العلمي من خلال القياس وإعادة القياس بعد فترة زمنية قليلة محددة قدرت بأسبوع مع الحفاظ على بعض الظروف الممكن الحفاظ عليها والتي جاءت نتائجها كالتالي:

جدول رقم 03 يوضح ثبات وصدق أداة القياس (ن=10)

المقياس		
معامل الصدق	معامل الثبات	المعالجات الإحصائية للاستبيان
0,93	0,86	الذات الواقعية
0,92	0,85	تقبل الذات
0,89	0,79	الذات الإدراكية
0,93	0,87	الذات البدنية
0,89	0,79	الذات الأخلاقية
0,88	0,78	الذات الشخصية
0,92	0,85	الذات الأسرية
0,89	0,79	الذات الاجتماعية
0,93	0,86	نقد الذات
اختبارات الأداء المهاري		
0,93	0,86	درجة أمامية متكورة
0,88	0,78	درجة أمامية فتحة
0,87	0,76	ميزان أمامي
0,93	0,86	درجة خلفية
0,88	0,77	درجة خلفية مع الدفع
0,93	0,86	الدرجة الأمامية الطائفة

مستوى الدلالة عند (0.01) = 0.592 عند (0.05) = 0.441

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني دالة معنويًا مما يؤكد على أن الاستبيان على درجة عالية من الصدق والثبات وكذا اختبارات الأداء المهاري.

#### 1-6- الدراسة الإحصائية:

تعتبر الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية تتم ترجمة هذه النتائج إلى أرقام تعتمد لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كذا واستعملت الأدوات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الارتباط بيرسون
- النسبة المئوية

- عرض وتحليل النتائج:

2-1- عرض وتحليل نتائج قياس مستوى تقدير الذات لعينة البحث:

• قياس أبعاد مستوى تقدير الذات

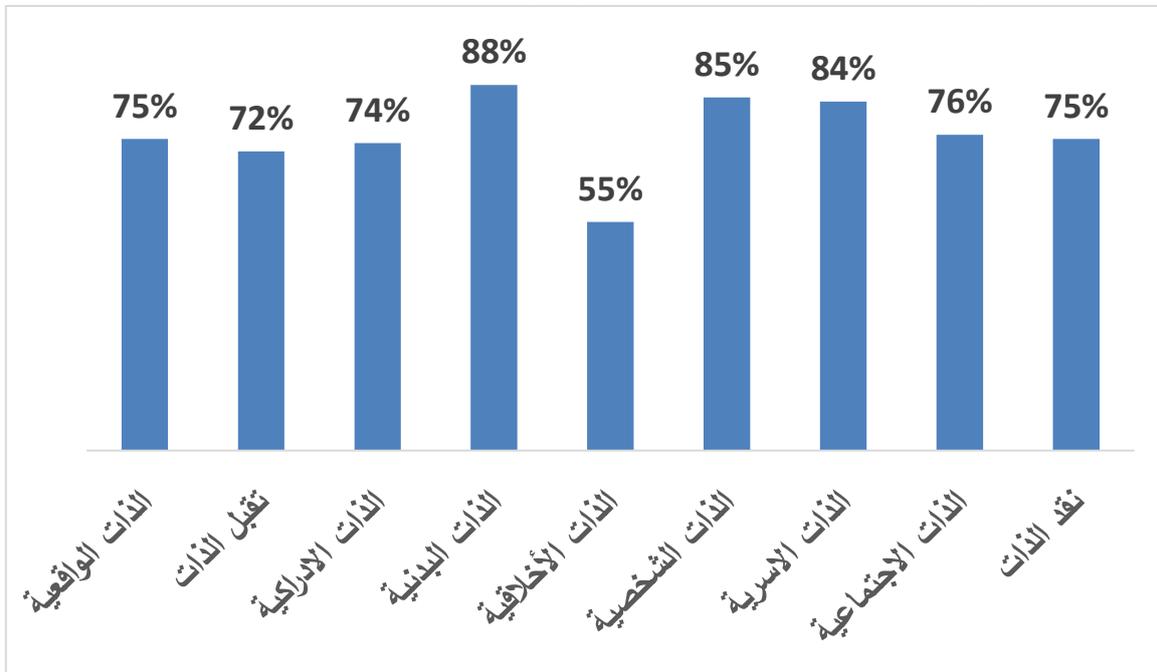
جدول 04 يوضح نتائج قياس أبعاد مستوى تقدير الذات لعينة البحث

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	نسبة التقييم العالي
116.77	1.55	115	75%
114.77	2.31	112	72%
113.44	1.78	112	74%
81.22	2.18	80	88%
48.27	1.87	48	55%
76.22	1.92	75	85%
72.94	2.12	72	84%
73.22	1.66	73	76%
38.77	1.55	38	75%

من خلال الجدول أعلاه 04 و الموضح لنتائج قياس أبعاد مستوى تقدير الذات لعينة البحث حيث أتت المتوسطات الحسابية و انحرافاتها المعيارية محددة لبعدها الذات الواقعية ( 1.55/116.77 ) لتحديد قيمة الوسيط بـ 115 و بنسبة تقييم عالي قدر بـ 75%، و لبعدها تقبل الذات بـ ( 2.31/114.77 ) لتحديد قيمة الوسيط بـ 112 و بنسبة تقييم عالي قدر بـ 72%، و لبعدها الذات الإدراكية بـ ( 1.78/113.44 ) لتحديد قيمة الوسيط بـ 112 و بنسبة تقييم عالي قدر بـ 74%، و لبعدها الذات البدنية بـ ( 2.18/81.22 ) لتحديد قيمة الوسيط بـ 80 و بنسبة تقييم عالي قدر بـ 88%، و لبعدها الذات الأخلاقية بـ ( 1.87/48.27 ) لتحديد قيمة الوسيط بـ 48 و بنسبة تقييم عالي قدر بـ 55%، و لبعدها الذات الشخصية بـ ( 1.92/76.22 ) لتحديد قيمة الوسيط بـ 75 و بنسبة تقييم عالي قدر بـ 85%، و لبعدها نقد الذات

الذات الأسرية بـ ( 2.12/72.94 ) لتحدد قيمة الوسيط بـ 72 و بنسبة تقييم عالي قدر بـ 84%، و لبعد الذات الاجتماعية بـ ( 1.66/73.22 ) لتحدد قيمة الوسيط بـ 73 و بنسبة تقييم عالي قدر بـ 76%، و لبعد نقد الذات بـ ( 1.55/38.77 ) لتحدد قيمة الوسيط بـ 38 و بنسبة تقييم عالي قدر بـ 75%، حيث تم تحديد نسب التقييم العالي السابقة الذكر استنادا على قيمة الوسيط ، و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في التقييم العالي لأبعاد قياس تقدير الذات.

رسم بياني رقم 01 يبين نسب التقييم العالي في قياس أبعاد مستوى تقدير الذات لعينة البحث



• قياس مستوى تقدير الذات

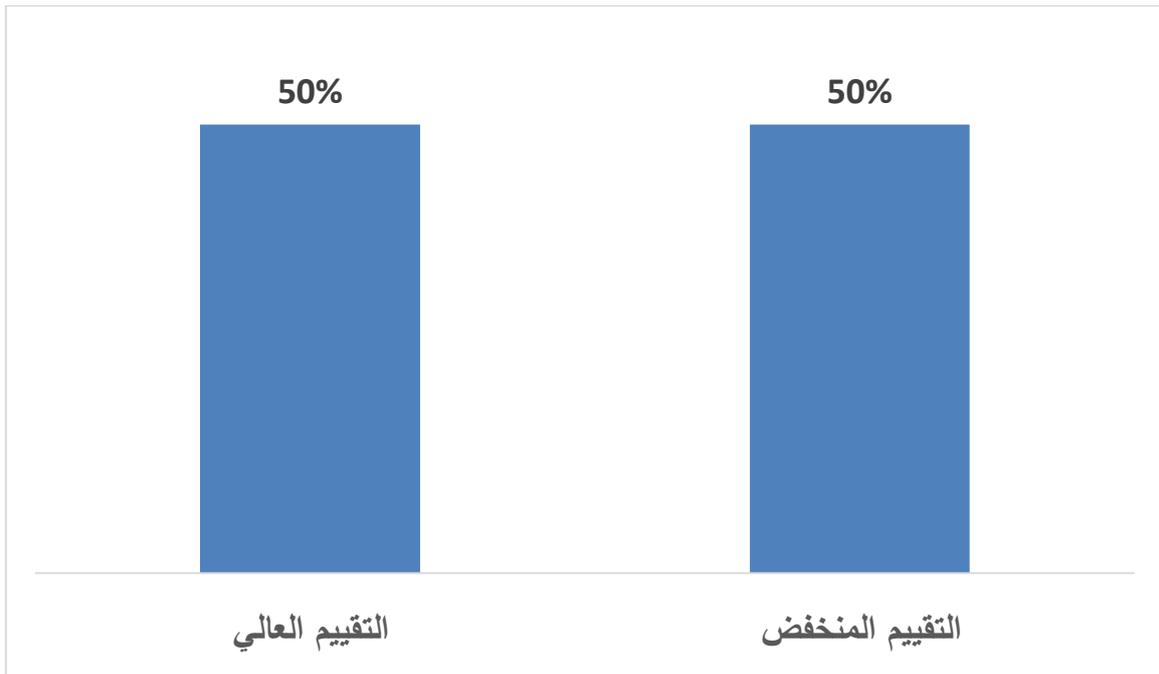
جدول 05 يوضح نتائج قياس مستوى تقدير الذات

نسبة التقييم العالي	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تقدير الذات
50%	738	6.13	735.66	

من خلال الجدول أعلاه 05 والذي يوضح نتائج قياس مستوى تقدير الذات لعينة البحث الذي كان متوسط القياس الحسابي للمستوى لها مقدر بـ 735.66 و بانحراف معياري

قدره 6.13، ليحدد الوسيط بـ 738 والذي تم استنادا عليه تقدير نسبة التقييم العالي المحددة بـ 50% في حين مثلت نسبة التقييم المنخفض بـ 50% والرسم البياني الموالي يبين فارق نسبة التقييم العالي والمنخفض لقياس تقدير الذات.

رسم بياني رقم 02 يبين نسب التقييم العالي والمنخفض في قياس مستوى تقدير الذات لعينة البحث



• الارتباط بين أبعاد قياس مستوى تقدير الذات

جدول رقم 06 يوضح نتائج الارتباط بين أبعاد قياس مستوى تقدير الذات

نقد الذات	الذات الاجتماعية	الذات الأسرية	الذات الشخصية	الذات الأخلاقية	الذات البدنية	الذات الإدراكية	تقبل الذات	الذات الواقعية	الذات الواقعية
-0.265	-0.025	0.263	0.410	0.171	-0.089	0.080	0.149	1	الذات الواقعية
-0.113	0.151	0.272	0.196	-0.337	-0.129	0.338	1		تقبل الذات
-0.343	-0.114	-0.070	0.379	-0.080	0.244	1			الذات الإدراكية
-0.366	-0.111	-0.390	0.155	0.164	1				الذات البدنية
-0.159	-0.323	-0.144	0.014	1					الذات الأخلاقية
<b>-0.532</b>	0.094	0.003	1						الذات الشخصية
0.369	<b>0.469</b>	1							الذات الأسرية
0.111	1								الذات الاجتماعية
1									نقد الذات

(درجة حرية ن-1، مستوى الدلالة 0.05، القيمة المحسوبة 0.456)

من خلال الجدول أعلاه رقم 06 و الموضح لنتائج الارتباط بين أبعاد قياس تقدير الذات لعينة البحث حيث كانت النتائج معبرة عن الارتباط العكسي السالب بين بعد الذات الشخصية و نقد الذات و هذا استنادا على قيمة ر المحسوبة -0.532 و التي كانت اكبر من القيمة الجدولية لها ، وكذلك بعد الذات الأسرية و بعد الذات الاجتماعية و التي كان

الارتباط فيها موجبا و هذا استنادا على قيمة ر المحسوبة 0.469 التي كانت اكبر من القيمة الجدولية لها ، في حين كانت ارتباط باعقي الأبعاد مع بعضها البعض جزئي لا يعبر عن الدلالة الإحصائية .

## 2-2- عرض وتحليل نتائج اختبارات الأداء المهاري لعينة البحث:

### • قياس مستوى مهارات الأداء

جدول رقم 07 يوضح نتائج قياس مستوى مهارات الأداء

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	نسبة التقييم العالي
2.27	0.95	2	83%
2.55	0.92	2	100%
2.55	0.92	2	100%
2.33	0.76	2	100%
2.27	0.66	2	100%
2.61	0.91	2	100%

من خلال الجدول أعلاه رقم 07 و الموضح لنتائج قياس مستوى مهارات الأداء حيث أتت المتوسطات الحسابية و انحرافاتها المعيارية محددة لمهارة الدرجة الأمامية المتكورة ( 0.95/2.27 ) لتحدد قيمة الوسيط ب 2 و بنسبة تقييم عالي قدر ب 83%، و لمهارة الدرجة الأمامية فتحا ب ( 0.92/2.55 ) لتحدد قيمة الوسيط ب 2 و بنسبة تقييم عالي قدر ب 100%، و لمهارة الميزان الأمامي ب ( 0.92/2.55 ) لتحدد قيمة الوسيط ب 2 و بنسبة تقييم عالي قدر ب 100%، و لمهارة الدرجة الخلفية ب ( 0.76/2.33 ) لتحدد قيمة الوسيط ب 2 و بنسبة تقييم عالي قدر ب 100%، و لمهارة الدرجة الخلفية مع الدفع ب ( 0.66/2.27 ) لتحدد قيمة الوسيط ب 2 و بنسبة تقييم عالي قدر ب 100%، و لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة ب ( 0.91/2.61 ) لتحدد قيمة الوسيط ب 2 و بنسبة تقييم عالي قدر ب 100%، حيث

تم تحديد نسب التقييم العالي السابقة الذكر استنادا على قيمة الوسيط ، و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في التقييم العالي لمهارات الأداء.

رسم بياني رقم 03 يبين نسب التقييم العالي في قياس مستوى مهارات الأداء لعينة البحث



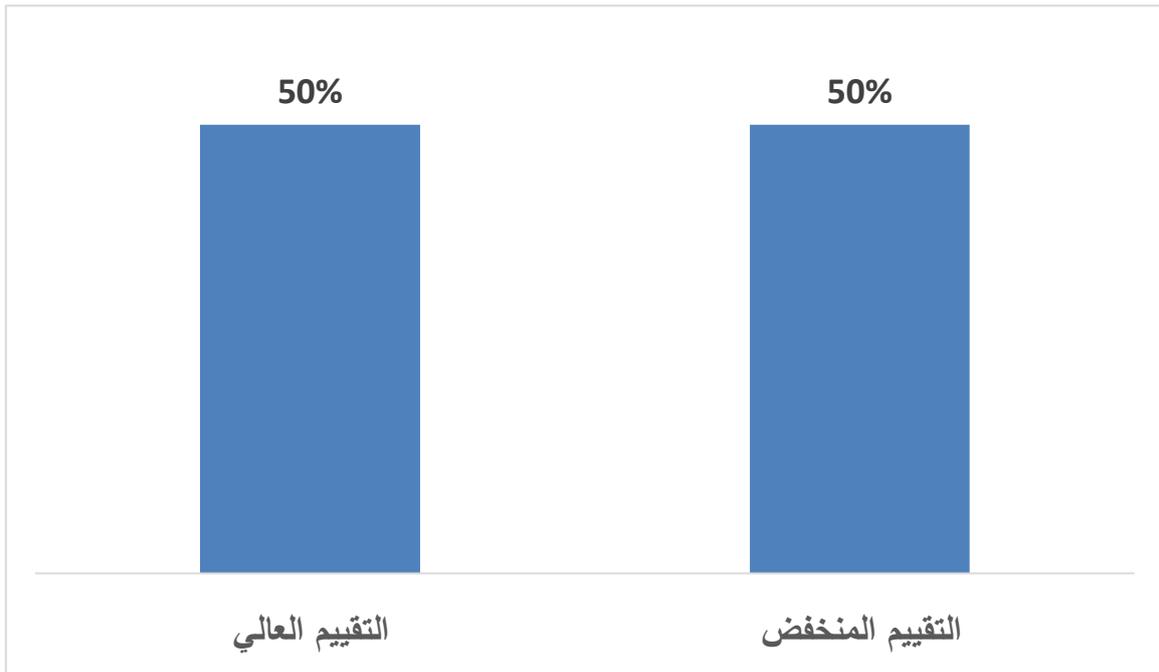
• قياس مستوى الأداء المهاري

جدول رقم 08 يوضح نتائج قياس مستوى الأداء المهاري

نسبة التقييم العالي	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأداء المهاري
50%	13	3.56	14.61	

من خلال الجدول أعلاه رقم 08 والذي يوضح نتائج قياس مستوى الأداء المهاري لعينة البحث الذي كان متوسط القياس الحسابي للمستوى لها مقدر بـ 14.61 وانحراف معياري قدره 3.56، ليحدد الوسيط بـ 13 والذي تم استنادا عليه تقدير نسبة التقييم العالي المحددة بـ 50% والرسم البياني الموالي يبين فارق نسبة التقييم العالي والمنخفض لقياس مستوى الأداء المهاري.

رسم بياني رقم 04 يبين نسب التقييم العالي والمنخفض فبقياس مستوى الأداء المهاري لعينة البحث



• الارتباط بين مهارات قياس الأداء المهاري

جدول رقم 09 يوضح نتائج الارتباط بين مهارات قياس الأداء المهاري

الدرجة الأمامية الطائرة	درجة خلفية مع الدفع	درجة خلفية	ميزان أمامي	درجة أمامية فتحا	درجة أمامية متكورة	
0.398	<b>0.698</b>	0.187	0.215	<b>0.614</b>	1	درجة أمامية متكورة
0.410	0.307	0.388	0.169	1		درجة أمامية فتحا
<b>0.689</b>	0.307	0.388	1			ميزان أمامي
0.363	0.038	1				درجة خلفية
0.282	1					درجة خلفية مع الدفع
1						الدرجة الأمامية الطائرة

(درجة حرية ن-1، مستوى الدلالة 0.05، القيمة المحسوبة 0.456)

من خلال الجدول رقم 09 أعلاه و الموضح لنتائج ارتباط مهارات الأداء لعينة البحث بين بعضها البعض حيث كانت نتيجة الارتباط بين مهارة الدرجة الأمامية المتكورة و مهارة الدرجة الأمامية فتحا عبارة عن ارتباط موجب و هذا استنادا على قيمة ر المحسوبة 0.614 و التي كانت اكبر من القيمة الجدولية لها ،كذلك ارتباط مهارة الدرجة الأمامية المتكورة مع مهارة الدرجة الخلفية مع الدفع و الذي كان موجبا ،و هذا استنادا كذلك على قيمة ر المحسوبة 0.698 و التي كانت اكبر من القيمة الجدولية لها ،إضافة إلى الارتباط بين مهارة الميزان الأمامي و مهارة الدرجة الأمامية الطائرة الذي كانت فيه قيمة ر المحسوبة 0.689 اكبر من قيمتها الجدولية و هو ما يعبر عن الارتباط الموجب ،في حين كان الارتباط بين باقي المهارة الأخرى بعضها البعض جزئي غير معبر عن الدلالة الإحصائية .

2-3- عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية لقياس مستوى تقدير الذات واختبارات الأداء المهاري لعينة البحث:

• ارتباط بعد الذات الواقعية واختبارات الأداء المهاري

جدول رقم 10 يوضح نتائج ارتباط بعد الذات الواقعية واختبارات الأداء المهاري

116.77		المتوسط الحسابي		بعد الذات الواقعية
1.55		الانحراف المعياري		
الدالة الاحصائية	قيمة ر المحسوبة			
غير دال	0.059	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية الطائفة
		0.95	الانحراف المعياري	
غير دال	0.232	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية مع الدفع
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.164	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.009	2.33	المتوسط الحسابي	ميزان أمامي
		0.76	الانحراف المعياري	
غير دال	0.337	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية فتحة
		0.66	الانحراف المعياري	
غير دال	0.399	2.61	المتوسط الحسابي	درجة أمامية متكورة
		0.91	الانحراف المعياري	

(درجة حرية ن-1، مستوى الدلالة 0.05، القيمة المحسوبة 0.456)

من خلال الجدول أعلاه رقم 10 الموضح لنتائج ارتباط بعد الذات الواقعية مع المهارات المحددة في الجباز لعينة البحث حيث يتضح من الجدول عدم الدلالة الإحصائية

في الارتباط بين بعد الذات الواقعية وبين كل المهارات الأداء وهو ما يعبر عن ان الارتباط هنا جزئي.

- ارتباط بعد تقبل الذات واختبارات الأداء المهاري

جدول رقم 11 يوضح نتائج ارتباط بعد تقبل الذات واختبارات الأداء المهاري

114.77		المتوسط الحسابي		بعد تقبل الذات
2.31		الانحراف المعياري		
الدلالة الاحصائية	قيمة ر المحسوبة			
غير دال	0.015-	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية الطائفة
		0.95	الانحراف المعياري	
غير دال	0.004	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية مع الدفع
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.022-	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.336	2.33	المتوسط الحسابي	ميزان أمامي
		0.76	الانحراف المعياري	
غير دال	0.006	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية فتحة
		0.66	الانحراف المعياري	
غير دال	0.050-	2.61	المتوسط الحسابي	درجة أمامية متكورة
		0.91	الانحراف المعياري	

(درجة حرية ن-1، مستوى الدلالة 0.05، القيمة المحسوبة 0.456)

من خلال الجدول أعلاه رقم 11 الموضح لنتائج ارتباط بعد تقبل الذات مع المهارات المحددة في الجمبار لعينة البحث حيث يتضح من الجدول عدم الدلالة الإحصائية في

الارتباط بين بعد تقبل الذات وبين كل المهارات الأداء وهو ما يعبر عن ان الارتباط هنا جزئي.

- ارتباط بعد الذات الإدراكية واختبارات الأداء المهاري

جدول رقم 12 يوضح نتائج ارتباط بعد الذات الإدراكية واختبارات الأداء المهاري

113.44		المتوسط الحسابي		بعد الذات الإدراكية
1.78		الانحراف المعياري		
الدلالة الإحصائية	قيمة ر المحسوبة			
غير دال	0.282-	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية الطائفة
		0.95	الانحراف المعياري	
غير دال	0.332	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية مع الدفع
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.200-	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.055	2.33	المتوسط الحسابي	ميزان أمامي
		0.76	الانحراف المعياري	
غير دال	0.055	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية فتحة
		0.66	الانحراف المعياري	
غير دال	0.163	2.61	المتوسط الحسابي	درجة أمامية متكورة
		0.91	الانحراف المعياري	

(درجة حرية ن-1، مستوى الدلالة 0.05، القيمة المحسوبة 0.456)

من خلال الجدول أعلاه رقم 12 الموضح لنتائج ارتباط بعد الذات الإدراكية مع المهارات المحددة في الجباز لعينة البحث حيث يتضح من الجدول عدم الدلالة الإحصائية

في الارتباط بين بعد الذات الإدراكية وبين كل المهارات الأداء وهو ما يعبر عن ان الارتباط هنا جزئي.

• ارتباط بعد الذات البدنية واختبارات الأداء المهاري

جدول رقم 13 يوضح نتائج ارتباط بعد الذات البدنية واختبارات الأداء المهاري

81.22		المتوسط الحسابي		بعد الذات البدنية
2.18		الانحراف المعياري		
الدلالة الإحصائية	قيمة ر المحسوبة			
غير دال	0.101-	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية الطائفة
		0.95	الانحراف المعياري	
دال	0.478	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية مع الدفع
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.397-	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.123-	2.33	المتوسط الحسابي	ميزان أمامي
		0.76	الانحراف المعياري	
غير دال	0.123	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية فتحة
		0.66	الانحراف المعياري	
غير دال	0.003-	2.61	المتوسط الحسابي	درجة أمامية متكورة
		0.91	الانحراف المعياري	

(درجة حرية ن-1، مستوى الدلالة 0.05، القيمة المحسوبة 0.456)

من خلال الجدول أعلاه رقم 13 الموضح لنتائج ارتباط بعد الذات البدنية مع المهارات المحددة في الجباز لعينة البحث حيث يتضح من الجدول عدم الدلالة الإحصائية في الارتباط بين بعد الذات البدنية وبين كل المهارات الأداء وهو ما يعبر عن ان الارتباط

هنا جزئي، باستثناء مهارة الدرجة الخلفية مع الدفع والتي كانت فيها قيمة ر المحسوبة 0.478 أكبر من القيمة الجدولية لها وهو ما يعبر عن الدلالة الإحصائية والارتباط الموجب بين بعد الذات البدنية ومهارة الدرجة الخلفية مع الدفع.

- ارتباط بعد الذات الأخلاقية واختبارات الأداء المهاري

جدول رقم 14 يوضح نتائج ارتباط بعد الذات الاخلاقية واختبارات الأداء المهاري

48.27		المتوسط الحسابي		بعد الذات الأخلاقية
1.87		الانحراف المعياري		
الدلالة الإحصائية	قيمة ر المحسوبة			
غير دال	0.100	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية الطائفة
		0.95	الانحراف المعياري	
غير دال	0.216	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية مع الدفع
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.095	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.041	2.33	المتوسط الحسابي	ميزان أمامي
		0.76	الانحراف المعياري	
غير دال	0.094-	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية فتحة
		0.66	الانحراف المعياري	
غير دال	0.216	2.61	المتوسط الحسابي	درجة أمامية متكورة
		0.91	الانحراف المعياري	

(درجة حرية ن-1، مستوى الدلالة 0.05، القيمة المحسوبة 0.456)

من خلال الجدول أعلاه رقم 14 الموضح لنتائج ارتباط بعد الذات الأخلاقية مع المهارات المحددة في الجباز لعينة البحث حيث يتضح من الجدول عدم الدلالة الإحصائية

في الارتباط بين بعد الذات الأخلاقية وبين كل المهارات الأداء وهو ما يعبر عن ان الارتباط هنا جزئي.

- ارتباط بعد الذات الشخصية واختبارات الأداء المهاري

جدول رقم 15 يوضح نتائج ارتباط بعد الذات الشخصية واختبارات الأداء المهاري

76.22		المتوسط الحسابي		بعد الذات الشخصية
1.92		الانحراف المعياري		
الدلالة الإحصائية	قيمة ر المحسوبة			
غير دال	0.281-	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية الطائفة
		0.95	الانحراف المعياري	
غير دال	0.314	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية مع الدفع
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.053-	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.073-	2.33	المتوسط الحسابي	ميزان أمامي
		0.76	الانحراف المعياري	
غير دال	0.206-	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية فتحة
		0.66	الانحراف المعياري	
غير دال	0.219	2.61	المتوسط الحسابي	درجة أمامية متكورة
		0.91	الانحراف المعياري	

(درجة حرية ن-1، مستوى الدلالة 0.05، القيمة المحسوبة 0.456)

من خلال الجدول أعلاه رقم 15 الموضح لنتائج ارتباط بعد الذات الشخصية مع المهارات المحددة في الجمبار لعينة البحث حيث يتضح من الجدول عدم الدلالة الإحصائية

في الارتباط بين بعد الذات الشخصية وبين كل المهارات الأداء وهو ما يعبر عن ان الارتباط هنا جزئي.

• ارتباط بعد الذات الأسرية واختبارات الأداء المهاري

جدول رقم 16 يوضح نتائج ارتباط بعد الذات الأسرية واختبارات الأداء المهاري

72.94		المتوسط الحسابي		بعد الذات الأسرية
2.12		الانحراف المعياري		
الدلالة الإحصائية	قيمة ر المحسوبة			
غير دال	0.108	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية الطائفة
		0.95	الانحراف المعياري	
غير دال	0.195-	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية مع الدفع
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.084	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.136	2.33	المتوسط الحسابي	ميزان أمامي
		0.76	الانحراف المعياري	
غير دال	0.136	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية فتحة
		0.66	الانحراف المعياري	
غير دال	0.094	2.61	المتوسط الحسابي	درجة أمامية متكورة
		0.91	الانحراف المعياري	

(درجة حرية ن-1، مستوى الدلالة 0.05، القيمة المحسوبة 0.456)

من خلال الجدول أعلاه رقم 16 الموضح لنتائج ارتباط بعد الذات الأسرية مع المهارات المحددة في الجباز لعينة البحث حيث يتضح من الجدول عدم الدلالة الإحصائية

في الارتباط بين بعد الذات الأسرية وبين كل المهارات الأداء وهو ما يعبر عن أن الارتباط هنا جزئي.

• ارتباط بعد الذات الاجتماعية واختبارات الأداء المهاري

جدول رقم 17 يوضح نتائج ارتباط بعد الذات الاجتماعية واختبارات الأداء المهاري

73.22		المتوسط الحسابي		بعد الذات الاجتماعية
1.66		الانحراف المعياري		
الدلالة الإحصائية	قيمة ر المحسوبة			
دال	0.522	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الأمامية الطائفة
		0.95	الانحراف المعياري	
غير دال	0.046	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية مع الدفع
		0.92	الانحراف المعياري	
غير دال	0.061-	2.55	المتوسط الحسابي	درجة خلفية
		0.92	الانحراف المعياري	
دال	0.528	2.33	المتوسط الحسابي	ميزان امامي
		0.76	الانحراف المعياري	
غير دال	0.008-	2.27	المتوسط الحسابي	الدرجة الامامية فتحا
		0.66	الانحراف المعياري	
غير دال	0.106	2.61	المتوسط الحسابي	درجة امامية متكورة
		0.91	الانحراف المعياري	

(درجة حرية ن-1، مستوى الدلالة 0.05، القيمة المحسوبة 0.456)

من خلال الجدول أعلاه رقم 17 الموضح لنتائج ارتباط بعد الذات الاجتماعية مع المهارات المحددة في الجباز لعينة البحث حيث يتضح من الجدول عدم الدلالة الإحصائية في الارتباط بين بعد الذات الاجتماعية وبين كل المهارات الأداء وهو ما يعبر عن ان

الارتباط هنا جزئي، باستثناء مهارة الدرجة الأمامية الطائرة والتي كانت فيها قيمة ر المحسوبة 0.528 أكبر من القيمة الجدولية لها وهو ما يعبر عن الدلالة الإحصائية والارتباط الموجب بين بعد الذات الاجتماعية ومهارة الدرجة الأمامية الطائرة.

• ارتباط نقد الذات واختبارات الأداء المهاري

جدول رقم 18 يوضح نتائج ارتباط نقد الذات واختبارات الأداء المهاري

نقد الذات		المتوسط الحسابي	38.77
		الانحراف المعياري	1.55
الدلالة الإحصائية	قيمة ر المحسوبة		
غير دال	0.224	المتوسط الحسابي	2.27
		الانحراف المعياري	0.95
دال	0.559-	المتوسط الحسابي	2.55
		الانحراف المعياري	0.92
غير دال	0.361	المتوسط الحسابي	2.55
		الانحراف المعياري	0.92
غير دال	0.009	المتوسط الحسابي	2.33
		الانحراف المعياري	0.76
غير دال	0.009	المتوسط الحسابي	2.27
		الانحراف المعياري	0.66
غير دال	0.390-	المتوسط الحسابي	2.61
		الانحراف المعياري	0.91

(درجة حرية ن-1، مستوى الدلالة 0.05، القيمة المحسوبة 0.456)

من خلال الجدول أعلاه رقم 18 الموضح لنتائج ارتباط بعد نقد الذات مع المهارات المحددة في الجمباز لعينة البحث حيث يتضح من الجدول عدم الدلالة الإحصائية في

الارتباط بين بعد نقد الذات وبين كل المهارات الأداء وهو ما يعبر عن ان الارتباط هنا جزئي، باستثناء مهارة الدرجة الخلفية مع الدفع والتي كانت فيها قيمة ر المحسوبة - 0.559 أكبر من القيمة الجدولية لها وهو ما يعبر عن الدلالة الإحصائية والارتباط العكسي السالب بين بعد نقد الذات ومهارة الدرجة الخلفية مع الدفع.

• الارتباط بين قياس تقدير الذات واختبار الأداء المهاري

جدول رقم 19 يوضح نتائج الارتباط بين قياس تقدير الذات واختبار الأداء المهاري

الدلالة الإحصائية	قيمة ر المحسوبة			
غير دال	0.200	14.61	المتوسط الحسابي	الأداء المهاري
		3.56	الانحراف المعياري	
		735.66	المتوسط الحسابي	قياس تقدير الذات
		6.13	الانحراف المعياري	

(درجة حرية ن-1، مستوى الدلالة 0.05، القيمة المحسوبة 0.456)

• من خلال الجدول رقم 19 أعلاه والموضح لنتائج الارتباط بين الأداء المهاري وقياس تقدير الذات لعينة البحث حيث كانت نتائج المعالجة الإحصائية للارتباط غير دالة إحصائياً وهذا استناداً على قيمة ر المحسوبة 0.200 والتي كانت أصغر من القيمة الجدولية لها مما يعبر عن أن الارتباط جزئي لا يصل إلى الدلالة الإحصائية.

2-4- الاستنتاجات:

- مستوى التقييم العالي لقياس تقدير الذات متوسط .
- توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين بعد الذات الشخصية ونقد الذات.
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين بعدا الذات الاجتماعية والذات الأسرية .
- مستوى التقييم العالي لقياس الأداء المهارى في الجمباز متوسط .
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين مهارتي الدرجة الأمامية المنكورة والدرجة الأمامية فتحا .
- توجد علاقة ارتباطيه بين مهارتي الميزان الأمامي والدرجة الأمامية الطائرة .
- لا توجد علاقة ارتباطيه بين قياس مستوى تقدير الذات وقياس مستوى الأداء المهارى.

2-5- مناقشة الفرضيات:

- الفرض 1: تحدد نسب التقييم في قياس تقدير الذات لعينة البحث بالمرتفعة. من خلال المعالجة الإحصائية للجداول ( 04 الى 05) يتأكد لنا نفي الفرض الصفري المدون أعلاه في ان نسب التقييم في قياس تقدير الذات لعينة البحث بالمرتفعة، ليتأكد إثبات الفرض البديل والذي يدلي بأن نسب التقييم لقياس مستوى تقدير الذات لعينة البحث متوسطة.

- الفرض 2: توجد علاقة ارتباطيه بين أبعاد قياس مستوى تقدير الذات لعينة البحث من خلال المعالجة الإحصائية للجداول رقم 06 يتأكد لنا إثبات الفرض الصفري المدون أعلاه في انه توجد علاقة ارتباطيه بين أبعاد قياس مستوى تقدير الذات لعينة البحث بالنسبة لبعدا الذات الشخصية ونقد الذات وكذا بعدا الذات الأسرية والذات الاجتماعية، فيما تأكد إثبات الفرض البديل والذي يدلي بأنه لا توجد علاقة ارتباطيه تؤثر إلى الدلالة الإحصائية بين باقي إبعاد قياس مستوى تقدير الذات أي أن الارتباط بينها جزئي.

• الفرض 3: تحدد نسب التقييم في قياس الأداء المهاري في الجمباز لعينة البحث بالمنخفضة. من خلال المعالجة الإحصائية للجداول (07 إلى 08) يتأكد لنا نفي الفرض الصفري المدون أعلاه في أن نسب التقييم في قياس الأداء المهاري لعينة البحث بالمنخفضة، ليتأكد إثبات الفرض البديل والذي يدلي بأن نسب التقييم لقياس مستوى الأداء المهاري لعينة البحث متوسطة.

• الفرض 4: توجد علاقة ارتباطيه بين مهارات قياس مستوى الأداء المهاري في الجمباز لعينة البحث

من خلال المعالجة الإحصائية للجداول رقم 09 يتأكد لنا إثبات الفرض الصفري المدون أعلاه في انه توجد علاقة ارتباطيه لمهاتري الدرجة الأمامية المتكورة والدرجة الخلفية مع الدفع وكذا مهاتري الدرجة الأمامية المتكورة والدرجة الأمامية فتحا وكذا مهاتري الميزان الأمامي والدرجة الأمامية الطائرة، فيما تأكد إثبات الفرض البديل والذي يدلي بأنه لا توجد علاقة ارتباطيه تؤشر إلى الدلالة الإحصائية بين باقي مهارات الأداء لعينة البحث أي أن الارتباط بينها جزئي.

• الفرض 5: توجد علاقة ارتباطيه بين قياس مستوى تقدير الذات وقياس الأداء المهاري في الجمباز لعينة البحث

من خلال المعالجة الإحصائية للجداول (10 إلى 19) يتأكد لنا نفي الفرض الصفري المدون أعلاه في انه توجد علاقة ارتباطيه بين قياس مستوى تقدير الذات وقياس الأداء المهاري لعينة البحث، ليتأكد إثبات الفرض البديل والذي يدلي بأنه لا توجد علاقة ارتباطيه تؤشر إلى الدلالة الإحصائية بين قياس مستوى تقدير الذات وقياس مستوى الأداء المهاري، أي أن الارتباط جزئي.

الاقتراحات:

- على ضوء الدراسة الحالية و نتائجها و من اجل الاستفادة منها و إثراء مجال الممارسة الرياضية في بلادنا أمكن أن نقدم التوصيات و الاقتراحات التالية
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للطالبات في مختلف الرياضات و خاصة الجمباز.
- ادراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء الطالبات.
- الاهتمام برفع تقدير الطالبات لذواتهن في مختلف الرياضات، و الجمباز على وجه الخصوص ،من خلال التوجيه النفسي و الارشاد بما يتماشى مع اهدافنا و تطلعاتنا في ضوء امكانياتنا و متطلبات الواقع و التطورات الحاصلة في المجال العالمي.
- مساعدة المراهقات و توجيههن في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس بما يناسب امكانيتهن و قدراتهن النفسية و البدنية و مواهبهن البدنية.
- ضرورة بث الثقة في المراهقة و احترامها و اتاحة الفرصة امامها لي تنمو و تستغل امكاناتها وامكانات البيئة الى اقصى حد تؤهلها لها تلك الامكانيات.
- يجب الاهتمامات بوضع برنامج التدريب المناسب و التخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الاساليب و الطرق و المناهج العلمية في عملية التدريب من اجل تنمية القدرات و المهارات و تحقيق التوافق الرياضي و تشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي و التفكير الابتكاري.
- ضرورة وضع معايير و مقاييس يجب توافرها عند المدرسين كالمستوى التعليمي و الشهادات التأهيلية.
- ما تثيره الدراسة الحالية من اشكاليات مستقبلية في ضوء ما اسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية و استكمالاً لها نرى امكانية القيام بدراسة اخرى في مجال الاداء المهاري بتقدير الذات.

## خلاصة عامة :

يعد الاهتمام بتقدير الذات من جهة ، و بالأداء المهاري من جهة أخرى في مجال النشاط البدني الرياضي بكل ألوانه موضوعا هاما، ويمثل ميدان علم النفس الرياضي، وذلك قصد ابراز العلاقة التي تربطهما.

و في هذا السياق انجزنا هذه البحث الذي اهتم بدراسة العلاقة الارتباطية بين مستوى تقدير الذات و الاداء المهاري في الجمباز كسلوك نوعي خاص من جهة ، و تقديرا للذات كبعد نفسي من الابعاد الشخصية ، و صفة متعددة الابعاد من صفاتها ، تدور حول القيمة التي تتسببها المراهقة لذاتها، و نوع من انواع الديناميكيات للشعور بالذات والحكم عليها، و عملية معرفية يشكل فيها الفرد حكما وإدراكا ذاتيا بالنسبة لقدراته بكل انواعها لمواجهة المتطلبات. وقد اوضحت دراستنا من خلال النتائج التي توصلنا اليها ان العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات و الاداء المهاري تظهر عندما يكون مستوى تقدير الذات عند الطالبة عاملا محددا لنوعية ادائها المهاري ، و مؤشرا للتنبؤ بسلوكها في ظروف مختلفة ، و بالعكس فان هذه العلاقة تظهر كذلك عندما ينعكس الاداء المهاري على الطريقة التي تنظر و تحكم بها المراهقة على نفسها.

و عليه نستطيع القول بان العلاقة بين الاداء المهاري و تقدير الذات هي علاقة تبادلية مستمرة فكل منهما يؤثر و يتأثر بالآخر ، و بالتالي النشاط البدني الرياضي يساهم في بناء الشخصية و ان لتقدير الذات صلة كبيرة في تحديد نوعية السلوك او الاداء. نرجو ان تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها مكسبا للإفادة في التطبيق العملي ، وان يساهم هذا العمل المتواضع في اثراء البحث العلمي في مجال النشاط البدني الرياضي ، لعله يمد الخاص والعام برؤية حقيقة لكيفية التعامل مع الرياضي بصفة عامة والطالبة في الجمباز بصفة خاصة .

# قائمة المصادر و المراجع

## قائمة المصادر بالعربية:

- 1- أمين أنور الخولي .(1990). الجمباز للرجال .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 2-حامد عبد السلام زهران .(1988). علم نفس نمو .مصر :دار الفكر العربي القاهرة.
- 3-زكي درويش وآخرون .(1980). الوثب والقفز .الإسكندرية :دار المعارف.
- 4-فوزي يعقوب ومحمد سليمان .(1995). الجمباز التعليمي للرجال . ,القاهرة :فرسان الكلمة للنشر والتوزيع.
- 5-محمد حسن علاوي .(2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية . القاهرة،مصر :دار الفكر العربي.
- 6- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان .(1987). الاختبارات النفسية والمهارية .القاهرة : دار الفكر العربي.
- 7-إبراهيم بن محمد بلكيلاني .( 2008). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بالنرويج .النرويج :رسالة ماجستير بمدينة أوسلو .
- 8-براهيم قنشوش .(1989). سيكولوجيا المراهقة .الطبعة الثالثة،مكتبة الانجاز المصرية.
- 9-أحمد الهادي يوسف البدوي .(1997). أساليب منهجية في تعلم وتدريب الجمباز .القاهرة :دار المعارف.
- 10-الخطيب بن م .(1977). العلاقة بين حركة الكبد للارتكاز ومستوى الأداء المهاري على جهاز العارضتين .القاهرة :كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة حلوان.
- 11-حامد عبد السلام زهران .(1988). علم النفس النمو .مصر :دار الفكر العربي.

- 12- خيفاني خضير سعداوي سفيان . (2006) .مدى تأثير رياضة الكاراتي دو على شخصية المراهق .  
مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس :جامعة الجزائر .
- 13-ديو لدفان دالين ترجمة محمد نبيل و نوفل و آخرون . (1984) .مناهج البحث في التربية و علم النفس ط . 2القاهرة -مصر .
- 14-سليمان ,ع . (1995) .المهارات .تعليم .تدريس وتقويم أنظمة وإدارة .القاهرة :دار الفكر ط. 1
- 15-صالح أبو جادو . (2004) .سيكولوجية النشأة الاجتماعية .القاهرة :دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- 16-كاريمان عبد المنعم سرور . (1998) .بنك المعلومات الرياضية .بغداد :طبعة 1 .
- 17-كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . (1997) .اللياقة البدنية ومكوناتها .القاهرة :دار الفكر العربي الطبعة الأولى .
- 18-مجدي احمد عبد الله . (1991) .الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج .مصر :دون دار النشر .
- 19-محمد إبراهيم شحاته . (1992) .التحليل المهاري في الجمباز .الاسكندرية :دار المعارف .
- 20-محمد حسن الشاوي . (2001) .لنشأة الاجتماعية للطفل .عمان :دار صفاء للنشر والتوزيع .
- 21-محمد حسن علاوي . (1987) .الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي .
- 22-محمد حسن علاوي . (2002) .سيكولوجية المدرس الرياضي .مصر :دار الفكر العربي .
- 23-محمد عاطف غيث . (2006) .قاموس علم الاجتماع .الازاريطة :دار المعارف .
- 24-معتز سيد عبد الله . (2000) .بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية .القاهرة :دار غريب للطباعة والنشر .
- 25-معيوف ذنون و آخرون . (1985) .المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية .بغداد :  
مطبعة الجامعة .

- 26-مفتي إبراهيم حماد .(2002). المهارات الرياضية .جامعة حلوان، مصر :مركز الكتاب للنشر.
- 27-مفتي ابراهيم حماد .(2001). التدريب الرياضي الحديث .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 28-ناصر ميزاب .(2007). المعاملة الوالدية للحدث الجانح وعلاقتها بمفهوم الذات .الجزائر :أطروحة  
دكتوراه،جامعة الجزائر .
- 29-نبيل محمد الفحل .(2000). دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في  
كل من مصر والسعودية .القاهرة :مجلة علم النفس،العدد الرابع والخمسين.
- 30-هناء شريقي .(2002). استراتيجيات المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق  
الجزائري .الجزائر :رسالة ماجستير ،جامعة الجزائر .
- 31-وجيه محجوب .(1987). التحليل الحركي .بغداد :جامعة بغداد كلية التربية الرياضية .

الدرجة الأمامية الطائرة	درجة خلفية مع الدفع	درجة خلفية	ميزان أمامي	الدرجة الأمامية فتحا	درجة أمامية متكورة	
2	2	2	2	2	2	<b>1</b>
3	2	2	2	2	1	<b>2</b>
2	2	2	2	2	2	<b>3</b>
2	2	2	2	2	2	<b>4</b>
2	2	2	4	2	2	<b>5</b>
4	2	2	2	4	4	<b>6</b>
2	2	2	2	2	1	<b>7</b>
2	2	4	2	4	3	<b>8</b>
4	2	4	4	2	2	<b>9</b>
2	2	2	2	2	2	<b>10</b>
2	2	2	2	4	2	<b>11</b>
2	4	2	2	2	4	<b>12</b>
2	2	2	2	2	2	<b>13</b>
2	2	2	2	2	2	<b>14</b>
2	2	2	2	2	1	<b>15</b>
4	4	2	4	4	4	<b>16</b>
4	2	2	4	2	2	<b>17</b>
4	3	4	4	4	3	<b>18</b>

نقد الذات	الذات الاجتماعية	الذات الأسرية	الذات الشخصية	الذات الأخلاقية	الذات البدنية	الذات الإدراكية	تقبل الذات	الذات الواقعية	
38	70	70	76	52	84	112	113	116	<b>1</b>
40	73	72	74	46	82	112	110	114	<b>2</b>
38	72	70	74	48	78	112	114	116	<b>3</b>
38	72	70	76	48	82	116	116	114	<b>4</b>
38	75	76	78	46	78	116	118	116	<b>5</b>
40	75	76	76	48	78	112	114	118	<b>6</b>
42	72	75	74	48	82	114	118	116	<b>7</b>
40	70	73	76	48	78	114	114	118	<b>8</b>
40	74	75	76	52	78	110	116	118	<b>9</b>
40	74	75	76	50	82	114	112	116	<b>10</b>
38	73	74	74	48	82	112	114	118	<b>11</b>
36	73	72	80	50	84	114	112	118	<b>12</b>
38	75	75	78	47	82	112	118	116	<b>13</b>
38	73	74	78	46	82	116	115	120	<b>14</b>
38	73	70	80	48	82	114	116	118	<b>15</b>
36	73	72	76	50	84	116	118	118	<b>16</b>
40	76	72	74	48	82	112	114	116	<b>17</b>
40	75	72	76	46	82	114	114	116	<b>18</b>

الاجابات					العبارات
لا تنطبق علي تماما	لا تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا ولا تنطبق علي أحيانا اخرى	لا تنطبق علي غالبا	لا تنطبق علي تماما	
					1-أمتلك جسما سليما
					2-أنا شخص جذاب
					3-اعتبر نفسي شخصا عاطفيا
					4-أنا شخص مهذب
					5-أنا شخص امين
					6-أنا شخص سيئ
					7-أنا شخص مرح
					8-أنا شخص هادئ و سلس
					9-أنا لا شيئ
					10-لدى اسرة تساعدني دائما في أي من المشاكل
					11-أنا عضو في اسرة سعيدة
					12-أصدقائي لا يثقو بي
					13-أنا شخص ودود
					14-أنا مشهور بين الرجال
					15-لا أهتم بما يفعل الآخرون
					16-لا أقول الصدق دائما
					17-يعتريني الغضب أحيانا
					18-أحب ان ابدو وسيما وانيقا في كل الاوقات
					19-أنا مثقل بالاجوع والالام
					20-أنا شخص مريض
					21-أنا شخص متدين

					22-انا فاشل أخلاقيا
					23-انا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية
					24-لدى قدر من ضبط النفس
					25-انا شخص حقود
					26-افقد اعصابي
					27-انا شخص مهم بالنسبة لاصدقائي واسرتي
					28-انا غير محبوب من اسرتي
					29-اشعر ان اسرتي لا تثق بي
					30- انا مشهور بين النساء
					31-انا غاضب من العالم كله
					32-من الصعب مصادقتي
					33-في بعض الأحيان افكر في أشياء سيئة جدا لا يصح الحديث عنها
					34-أحيانا عندما أكون على غير مايرام ينتابني الضيق
					35-لست بدينا جدا او نحيفا جدا
					36-احب مظهري ان يكون بنفس الطريقة التي هو عليها
					37-بودي ان اغير بعض الأجزاء من جسمي
					38-انا راض عن سلوكي الأخلاقي
					39-انا راض عن صلتي بالله
					40- ينبغي ان اذهب الي الجامع اكثر من ذلك
					41-انا راض بان أكون كما انا تماما
					42-انا لطيف تماما كما يجب علي ان أكون
					43-احتقر نفسي
					44-انا راض عن علاقتي الاسرية
					45-افهم اسرتي تماما كما يجب

					علي ان أكون
					46- يجب ان اثق باسرتي اكثر من ذلك
					47- انا اجتماعي كما اود ان أكون
					48- أحاول ان ارضي الاخرين ولكني لابالغ في ذلك
					49- لست صالحا اطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية
					50- لا احب كل من اعرفهم
					51- اضحك أحيانا من النكت التي تخرج عن حدود اللباقة
					52- لست طويلا جدا او قصيرا جدا
					53- لااشعر انني علي مايرام كما يجب
					54- يجب ان يكون لدى جاذبية اكثر
					55- انا متدين كما اريد ان أكون
					56- بودي ان أكون جديرا بالثقة اكثر من ذلك
					57- لا يجب ان أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة
					58- انا انيق كما اود ان أكون
					59- انا لست الشخص الذي اود ان اكونه
					60- ارغب في ألاستسلم بسهولة كما افعل
					61- اعامل والدي كما يجب عليا معاملتها
					62- انا حساس جدا لما تقوله اسرتي
					63- يجب ان احب اسرتي اكثر من ذلك
					64- انا راض عن الطريقة التي اعامل بها الاخرين
					65- يجب ان أكون اكثر ادبا بالنسبة

					للاخرين
					66-ينبغي ان اتعامل بصورة افضل مع الاخرين
					67-اروج الشائعات في بعض الأحيان
					68-اشعر أحيانا برغبة في السب
					69-اعتني بنفسى جيدا من الناحية البدنية
					70-أحاول ان اهتم بمظهري
					71- غالبا ما اتصرف كما لو كنت غير ماهر
					72-انا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي
					73-أحاول ان اتغير عندما اعرف اننى أقوم بأشياء خاطئة
					74-افعل أحيانا أشياء سيئة جدا
					75-استطيع دائما العناية بنفسى في أي وقت
					76-اتحمل التأنيب عن أشياء دون ان افقد اعصابى
					77-افعل أشياء دون التفكير مسبقا فيها
					78-أحاول ان أكون عادلا مع أصدقائى واسرتى
					79-أشعر باهتمام حقيقى نحو اسرتى
					80-استسلم لوالدى
					81-أحاول ان افهم وجهة نظر الزملاء الاخرين
					82-أتعامل في يسر مع الاخرين
					83-لا اسامح الاخرين بسهولة
					84-أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب

					85- اشعر انني على ما يرام معظم الوقت
					86- مستوى ادائي الرياضي ضعيف
					87-نومي قليل
					88-افعل ما هو صواب معظم الوقت
					89-أستخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لشق طريقي
					90-اجد صعوبة في ان افعل ما هو صحيح
					91-احل مشاكلي بسهولة تامة
					92-اغير رأي كثيرا
					93-أحاول ان اهرب من مشاكلي
					94-أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل
					95-اتشاجر مع اسرتي
					96-لا اتصرف بالطريقة التي ترى اسرتي انه يجب على ان اتصرف بها
					97-أرى جوانب حسنة بكل من التقيت بهم من الناس
					98-لا اشعر بالراحة مع بقية الناس
					99-اجد صعوبة في التحدث مع الغرباء
					100-أحيانا أوجل عمل اليوم الى الغد