

مستوى تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري في رياضة الجمباز

لدى طلبة معاهد التربية البدنية والرياضية

The level of self-esteem and its relationship to skill performance in gymnastics among students of physical education and sports institutes

عبد اللطيف شنيبي¹، محمد العيد ماكني²

Chenini Abdellatif¹, Makni Mohamed Laid²

جامعة الجزائر 3، dzabdelatif@gmail.com

جامعة الجزائر 3، maknimedlaid5@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/06/28

تاريخ القبول: 2022/04/28

تاريخ الاستلام: 2022/03/28

ملخص:

تهدف هذه الدراسة في البحث عن طبيعة العلاقة التي تربط بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة سنة الثالثة ليسانس لمعهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط البالغ عددهم 44 طالبا تم اختيارهم بطريقة عمدية للموسم الجامعي 2020-2021، حيث تم استعمال المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد تم استعمال. ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

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

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 sport

1- مقدمة:

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 متغيراتنا 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 (غنايم، 2010، صفحة 01).

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 إلى نتيجة.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى العلاقة الوطيدة بين تقدير الذات والأداء المهاري في العديد من الرياضات، وحسب (ثامر الحمداني وعلي طويل، 2009) تؤدي فاعلية الذات أو تقدير الذات دوراً مهماً 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 إلى اللاعب وحده معتمداً على قدراته الشخصية وقابليته وتمثله بفاعليته أو كفايته الذاتية، وقد صاغ (بانديورا) فاعلية الذات من خلال تصوره للتغير السلوكي الذي يحدث بوساطة الميكانيزم 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" (صديقي، 1993، صفحة 22).

ويشير الوصيف (2010) إلى أن رياضة الجمباز من الرياضات التي تحتاج إلى التسلسل في عملية التعلم حيث أن أداء المهارات الحركية في رياضة الجمباز يحتاج إلى 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 (الوصيف، 2010، صفحة 45).

وبناء على ما تم استعراضه في السابق، ونظراً 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 مجهودا بدنيا ونفسيا كبيرا، 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 تنبثق 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؟
- من خلال الإشكال الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضيات التي من الممكن أن تكون تمهيدا لمعالجة بحثنا والتي ارتأينا أن تكون على النحو التالي:
- الفرضية العامة:

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

II - طرائق وأدوات الدراسة:

1. المنهج:

انطلاقا من أهداف الدراسة وطبيعة الموضوع الذي يعتمد على دراسة العلاقة بين متغيرين تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه: أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع البيانات ومعلومات معينة عن ظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (معمر، 2008، صفحة 287).

وقد تم الاعتماد على المنهج الارتباطي الذي يعرف بأنه ذلك المنهج الذي يهدف إلى وصف وضعا قائما أو حالة راهنة وصفا كميا 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 (السامرائي، 2014، صفحة 79).

2. متغيرات الدراسة:

1.2. 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 المتغير المستقل، ويتمثل في دراستنا في تقدير الذات.

2.2. 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 (القواسمة، 2012، صفحة 253).

3. مجتمع وعينة الدراسة:

يقصد بالمجتمع 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 (العزاوي، 2008، صفحة 216).

تمثلت العينة في طلبة سنة ثالثة ليسانس لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البالغ عددهم 44 طالباً 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 (المحمودي، 2019، صفحة 175).

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 طالباً.

4. مجالات الدراسة:

1.4. المجال الزمني:

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.

2.4. المجال المكاني:

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

3.4. المجال البشري:

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

5. أدوات جمع المعلومات:

يعتمد الباحث على استمارة الاستبيان لجمع بيانات الدراسة. قام الباحثان بإعداد استبيانين الأول يتمثل في استبيان تقدير الذات ، أما الثاني فيتمثل في استبيان الأداء المهاري في الجمباز.

1.5. استبيان تقدير الذات:

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

2.5. 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 طليل، 2009)، ويحتوي الاستبيان على 26 عبارة ودرجاته بطريقة ليكرت الثلاثية.

6. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

1.6. ثبات استبيان تقدير الذات:

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

جدول رقم (01) معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان تقدير الذات.

الاستبيان	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
تقدير الذات	30	0.798

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (01) 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.

2.6. صدق الاتساق الداخلي لاستبيان تقدير الذات:

لدراسة الاتساق الداخلي بين عبارات استبيان تقدير الذات والدرجة الكلية لاستبيان، قمنا بحساب معاملات الارتباط بينها وتوصلنا إلى 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.

3.6. صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الأداء المهاري لرياضة الجمباز:

معاملات الارتباط بين عبارات استبيان الأداء المهاري والدرجة الكلية المتحصل في هذا الاستبيان وتم التوصل إلى 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.

4.6. ثبات استبيان الأداء المهاري:

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

جدول رقم (02) معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان الأداء المهاري.

عدد العبارات	ألفا كرونباخ
26	0.743

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (02) أن استبيان الأداء المهاري تميز بمعامل ثبات ألفا كرونباخ عالي قدره 0.743، ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن استبيان الأداء المهاري صالح للتطبيق ولديه القدرة على تحقيق أهداف الدراسة.

7. أساليب المعالجة الإحصائية:

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي المسى 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.

VI - المناقشة:

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

جدول رقم (03) مستوى تقدير الذات لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية

اتجاه العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى تقدير الذات		
			ضعيفة	متوسطة	عال
عال	0.65	2.5	03	12	20

يتضح من خلال الجدول رقم (03) 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 قدر 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 (04) مستوى الأداء المهاري لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية

اتجاه العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى الأداء المهاري			المتوسط العام
			ضعيفة	متوسطة	عال	
متوسط	0.72	1.91	11	16	08	

يتضح من خلال الجدول رقم (04) 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 (05) يوضح العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري

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

يتضح من نتائج الجدول رقم (05) وجود علاقة ارتباطية قوية في الاتجاه الموجب ذات دلالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري وهي كالتالي: 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.

4- 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.

نتائج تحليل الانحدار الخطي لمستوى تقدير الذات على الأداء المهاري:

جدول (06) يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي لمستوى تقدير الذات على الأداء المهاري في الجمباز

Sig	T	معامل التحديد المصحح	معامل التحديد	R معامل الارتباط البسيط	المتغير التابع	المتغير المستقل
0,000	10.164	0.739	0.712	0.785	الأداء المهاري	تقدير الذات

يتضح من الجدول رقم (06) 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 يفسر 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 إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05، أي المتغير المستقل يؤثر على المتغير التابع.

جدول رقم (07) يوضح تحليل التباين ANOVA الخاص بالجدول السابق رقم (08)

النموذج	مجموع المربعات	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة	الدلالة
الانحدار الخطي	7.022	7.065			
الباقى	1.364	0.043	164.302	0.000	دال
تقدير الذات	8.386				

يتضح من الجدول رقم (07) 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.

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

توصلنا من خلال نتائج الجدول رقم (03) إلى أن طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يمتلكون مستوى تقدير ذات عالي، هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (المصري، 2014) حيث أظهرت أن درجة تقدير الذات لدى الطلبة كانت عالية، كذلك تتفق الدراسة مع نتائج (تقوى، 2016) في أن تقدير الذات بمجتمع البحث يتصف بالإيجابية بدرجة كبيرة، واتفقت أيضاً مع ما جاءت به نتائج دراسة (مراد، 2007) 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 نتائج دراستنا مع دراسة (غزالي، 2009) في أن معظم الطالبات الممارسات للنشاط البدني الرياضي لديهم تقدير ذات مرتفع.

ويرى كفاقي 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، 2018، صفحة 148).

كذلك يمكن تفسير ذلك كما توصلت إليه الباحثة (ناهدة الدليمي) في أن سبب ذلك يرجع إلى الخبرة والممارسة فضلاً 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 للطالب 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 (ناهدة، 2012).

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 (04) 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 (كاظم، 2012).

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 إمكاناتهم عند تطبيق المهارات في درس الجمناستك وبالتالي إضعاف مستوى الأداء الحركي لديهم (شيروان، 2020، صفحة 239).

أيضا تواجه رياضة الجمباز 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، 2010، صفحة 120) تلك الصعوبات بالتالي نقص في القيادات المتخصصة

ونقص في الإمكانات 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 الجمباز العام وكذلك عدم توافر الأفلام المتخصصة والمؤلفات في هذا اللون من الرياضة من مسببات العزوف عن رياضة الجمباز والمستوى الأداء الضعيف فيها.

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

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

توصلنا من خلال نتائج الجداول رقم (05، 06، 07) إلى وجود علاقة ارتباطية قوية ذات دلالة احصائية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجمباز لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية، وأن المتغير المستقل (تقدير الذات) استطاع أن يفسر 71% من التغيرات الحاصلة في المتغير التابع (الأداء المهاري) وهي قوة تفسيرية قوية، هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة مع دراسة (غزالي، 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.

كما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة (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 انجاز 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 (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 المرين 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 (مراد، 2007، صفحة 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, 1992, p. 33) 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 (التميمي، 2019، صفحة 370).

أيضا توصلت الباحثة لقاء عبيد أنه كلما زاد تقدير اللاعب لذاته كلما تحسن أدائه المهاري، وتعزو 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، 2018، صفحة 09).

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 أكده مصطفى أبو سعد بأن "النشاط الرياضي ضروري جدا 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 (أغاريد، 2019، صفحة 210).

ويشير بعض الباحثين إلى أن الحالة النفسية التي تمثل أهمية كبيرة في زيادة وتحسين مستوى الأداء للاعبي 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، 2015، صفحة 08).

من خلال النتائج المتوصل إليها ومن خلال تحليلنا لها انطلاقاً من الدراسات السابقة ومن الجانب النظري ومعطياته، نستنتج بأن الفرضية الثالثة محققة، وبالي توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستوى تقدير الذات والأداء المهاري في رياضة الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بالأغواط، وبأن مستوى تقدير الذات يؤثر على الأداء المهاري في رياضة الجمباز، ومن خلال هذه النتائج فإن الفرضية العامة محققة.

٧- خاتمة:

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

- 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.

VI- قائمة المراجع:

- Christine Harris .(1992) .*The Relationship between physical fitness and Attendance in School, academic achievement and self-esteem* . united states : united states international university.
- 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(13).
- أحمد بن فلاوز تواتي. (2009). تقدير الذات المهارية و علاقتها بدافعة الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة بالجزائر. مجلة بحوث التربية الشاملة، 14(01).
- أحمد عبد الرضا، لمى جلولو، فلاح محمود أغاريد. (2019). تأثير التدريب الرياضي في تقدير الذات لدى الأطفال بأعمار (4-5) سنوات. مجلة علوم التربية الرياضية، 12(05).
- اسماعيل ابراهيم تحرير. (2015). العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك الفني،. مجلة كلية التربية الرياضية، 27(02).
- الدليمي ناهدة. (2012). تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطالبات جامعة بابل، ، المجلد 20، العدد 04. مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، 20(04)، العراق.
- السيد ناصر عمر الوصيف. (2010). تأثير تنمية الاتزان على مستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 32(03)، 45.
- أمجد أحمد غنایم. (2010). تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عكا. عمان: مذكرة ماجستير، كلية التربية وعلم النفس.
- أمل مهدي مُحمَّد، و داد يوسف كاظم. (2012). عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستك والسباحة. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية و الاجتماعية(203).
- رحيم يونس كرو العزاوي. (2008). مقدمة في منهج البحث العلمي. عمان: منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- رشدي القواسمة. (2012). مناهج البحث العلمي. عمان: منشورات جامعة القدس المفتوحة.
- زيد عبد الله الكاشف. (2004). تقدير الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وعلاقته بمستوى التحصيل الاكاديمي. مجلة دراسات، الأردن.
- زينب صباح إبراهيم. (2015). أنماط تقدير الذات و علاقتها بدقة أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لمنتخب الجامعة بكرة الطائرة، جامعة البصرة، العدد 44. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية(44).

شيماء محمود، أميرة منير، ريام التميمي. (2019). الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى أداء بعض المهارات الحركية الأساسية بأداة الطوق في الجمناستيك الإيقاعي، المجلد 12، العدد 08. مجلة علوم التربية الرياضية، 12(08).

صالح خضر شيروان. (2020). دراسة الصعوبات التي تواجه طلاب التربية الرياضية في درس الجمناستيك للجوانب التطبيقية. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، 14(26).

عادل خوجة. (2018). مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية.

عبد الرحمان تقوى. (2016). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلاب جامعات ولاية الخرطوم. 17(04)، الخرطوم.

عبد القادر غزالي. (2009). علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم وأثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين. (عبد القادر غزالي، المحرر) الجزائر، جامعة الشلف: معهد التربية البدنية والرياضية.

عبد المؤمن علي معمر. (2008). مناهج البحث في العلوم الاجتماعية: الأساسيات والتقنيات والأساليب. ليبيا: جامعة 7 أكتوبر.

عبيد عبد الزهرة لقاء. (2018). علاقة تقدير الذات بأداء بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد. مجلة الرياضة المعاصرة، 17(02).

مُحَمَّد سرحان علي المحمودي. (2019). مناهج البحث العلمي. اليمن: دار الكتب.

مُحَمَّد نور الدين صدقي. (1993). اختبار الطرق المستخدمة بواسطة مدربي الملاكمة لزيادة فاعلية الذات لدى الملاكمين. مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، 02(03)، 22.

مُحَمَّد، الشاذلي شحاتة. (2010). دليل الجمباز للجميع. الإسكندرية: منشأ المعارف.

نبراس يونس مُحَمَّد آل مراد. (2007). تقدير الذات لدى طالبات قسم التربية الرياضية وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 14(04)، العراق.

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

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

عبد اللطيف شنين، مُحَمَّد العيد ماكني(2022)، مستوى تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري في رياضة الجمباز، المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد 03(العدد 01)، الجزائر: جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، الجزائر، ص 01 ص 15.