

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

أثر دراسة مساق الجمناستيك على بعض القدرات البدنية وتقدير الذات لدى طالبات
قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية.

إعداد
رشاد رشاد مسامح

إشراف
أ.د. عماد صالح عبد الحق
د. وليد عبد الفتاح خنفر

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2013 م

أثر دراسة مساق الجمناستيك على بعض القدرات البدنية وتقدير الذات لدى طالبات قسم
التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية.

إعداد

رشا رشاد مسامح

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2013/10/24 م، وأجيزت .

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

- أ. د. عماد صالح عبد الحق / مشرفاً ورئيساً

- د. وليد عبد الفتاح خنفر / مشرفاً ثانياً

- أ. د. عبد الناصر القدومي / ممتحناً داخلياً

- د. جمال ابو بشارة / ممتحناً خارجياً

الإهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... ورفع الغمة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين... سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى الأرض التي احتضنت الأنبياء والشهداء ... إلى الأرض التي علمتنا كيف يكون الكبرياء ... إلى الأرض التي لأجل العيش فيها دفعنا الدماء تلو الدماء

فلسطين الحبيبة

إلى من كانوا أول الثورة وأول الثوار... إلى من علمونا كيف ينتزع الانتصار من قلب الحصار... إلى من هم أكرم منا جميعا ... إلى روح جميع الشهداء ...

شهداءنا الأبرار

إلى الأسود الثائرة خلف القضبان ... إلى من بالعزيمة والإرادة يحاصرون السجان ... إلى من ضحوا بحريتهم من أجل كرامتنا

أسرانا الأشداء

إلى الذي اشرفت شمسك في سماء حياتي .. وكنت نورا وغطى على حزاني وبدلها أفراح .. لقد أصبحت الحياة جميلة بوجودك معي .. بابتسامتك التي ترسم على محياك الجميل .. كم هي رائعة عيناك التي أرى بهما الحياة .. حفظك الله لي ومتعك بالصحة والعافية .. ودمت لي ..

زوجي العزيز

إلى نور حياتي إلى الشـمعتان اللتان تثيران دربي ... أبنائي أيهم وأمير

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار... إلى من علمني العطاء بدون انتظار... إلى من أحمل اسمه بكل افتخار وإلى من كان دعاؤها سر نجاحي والدي العزيز.. وامي العزيزة...

وإلى من بهم أكبر وعليهم اعتمد ... وإخواني وأخواتي احمد محمد محمود عامر اية نور ملك روعة

إلى أصدقائي الذين تسكن صورهم وأصواتهم أجمل اللحظات والأيام التي عشتها
أهدي لهم جميعاً ثمرة جهدي وتعبتي.

الشكر والتقدير

" رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأَدْخُلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ " صدق الله العظيم

(سورة النمل، 19)

الحمد لله حمدا كثيرا، الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، الحمد لله على كل خير وفقني له ربي والصلاة على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه أجمعين وبعد
لا يسعني وقد أكملت هذه الرسالة صورتها هذه إلا أن أتقدم بالشكر والتقدير وعظيم الامتنان الى
الاستاذ الدكتور الفاضل عماد عبد الحق والدكتور وليد خنفر اللذان كانا مشرفان على هذا العمل
على ما قدمه لي من نصح وتوجيه وإرشاد واللذان لم يبخلان علي في يوم من الأيام من علمهم
الوفير وخبرتهم الواسعة ووقتهم وجهدهم فجزاهم الله عني كل خير.

كما وأتقدم بالشكر والتقدير وعظيم الامتنان إلى أعضاء لجنة المناقشة ممثلةً الممتحن الداخلي
أ.د. عبد الناصر القدومي والممتحن الخارجي د. جمال ابو بشارة لقبولهم مناقشة رسالتي هذه،
وإعطاء ملاحظاتهم العلمية والتربوية، ولما قدموه لي من نصح وتوجيه وإرشاد خلال فترة
دراستي.

كما أنني أتقدم بعظيم الشكر والامتنان إلى أسرتي الثانية، إلى العاملين في قسم التربية الرياضية
في جامعة "خضوري" وخص بالذكر الدكتور علاء العيسى، والأستاذ مالك عباس، لما قدموه
لي من مساعدة خلال فترة تطبيق الدراسة.

وابرق رسالة شكر وامتنان إلى أفراد العينة طالباتي العزيزات والزملاء المساعدين (أ. عوض
بدير، الدكتورة مها جراد، الدكتور علاء العيسى، أ. احمد نصار، أ. محمد بدير، أ. مالك
عباس) لما بذلوه من جهد في إجراء الاختبارات.

وللجميع عظيم الاحترام والتقدير،،،

الاقرار

أنا الموقع/ة أدناه، مقدم/ة الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر دراسة مساق الجمناستيك على بعض القدرات البدنية وتقدير الذات لدى طالبات قسم

التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب
علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	إقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ي	فهرس الملاحق
ك	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
5	أهداف الدراسة
6	تساؤلات الدراسة
6	حدود الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
8	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
9	أولاً: الإطار النظري
32	ثانياً: الدراسات السابقة
44	التعليق على الدراسات السابقة
46	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
47	اجراءات الدراسة
47	منهج الدراسة
47	مجتمع الدراسة
47	عينة الدراسة
48	ادوات الدراسة
49	الخصائص العلمية لاختبارات الدراسة
49	صدق وثبات الاختبار

51	متغيرات الدراسة
54	المعالجات الاحصائية
55	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
55	نتائج الدراسة
68	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
69	أولاً: مناقشة النتائج
72	ثانياً: الاستنتاجات
72	ثالثاً: التوصيات
73	المراجع والمصادر
73	أولاً: المراجع العربية
81	ثانياً: المراجع الأجنبية
87	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم
48	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للأزواج لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	1
49	الادوات المستخدمة في اختبارات الدراسة.	2
50	معامل الثبات للاختبارات البدنية لدى أفراد ومقياس تقدير الذات للتجربة الاستطلاعية.	3
52	وصف مساق الجمناستيك.	4
56	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للأزواج لدى افراد المجموعة التجريبية.	5
60	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للأزواج لدى افراد المجموعة الضابطة.	6
64	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للأزواج لقياس الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	7
88	الاختبارات البدنية	8

فهرس الأشكال

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	متوسط القياس القبلي والبعدى لمتغير القوة العضلية (مرة) لدى افراد المجموعة التجريبية.	57
2	متوسط القياس القبلي والبعدى لمتغير المرونة (سم) لدى افراد المجموعة التجريبية.	57
3	متوسط القياس القبلي والبعدى لمتغير الرشاقة (ثانية) لدى افراد المجموعة التجريبية.	58
4	متوسط القياس القبلي والبعدى لمتغير السرعة (ثانية) لدى افراد المجموعة التجريبية.	58
5	متوسط القياس القبلي والبعدى لمتغير تقدير الذات (مرة) لدى افراد المجموعة التجريبية.	59
6	متوسط القياس القبلي والبعدى لمتغير القوة العضلية (مرة) لدى افراد المجموعة الضابطة.	61
7	متوسط القياس القبلي والبعدى لمتغير المرونة (سم) لدى افراد المجموعة الضابطة.	61
8	متوسط القياس القبلي والبعدى لمتغير الرشاقة (ثانية) لدى افراد المجموعة الضابطة.	62
9	متوسط القياس القبلي والبعدى لمتغير السرعة (ثانية) لدى افراد المجموعة الضابطة.	62
10	متوسط القياس القبلي والبعدى لمتغير تقدير الذات (مرة) لدى افراد المجموعة الضابطة.	63
11	المتوسطات الحسابية للقياس البعدى لمتغير القوة العضلية (مرة) لدى افراد المجموعة التجريبية والضابطة.	65
12	المتوسطات الحسابية للقياس البعدى لمتغير المرونة (سم) لدى افراد المجموعة التجريبية والضابطة.	65
13	المتوسطات الحسابية للقياس البعدى لمتغير الرشاقة (ثانية) لدى افراد المجموعة التجريبية والضابطة	66
14	المتوسطات الحسابية للقياس البعدى لمتغير السرعة (ثانية) لدى افراد المجموعة التجريبية والضابطة.	66
15	المتوسطات الحسابية للقياس البعدى لمتغير تقدير الذات (مرة) لدى افراد المجموعة التجريبية والضابطة.	67

فهرس الملاحق

الصفحة	الموضوع	رقم
87	الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول البرنامج التدريبي المقترح	1
88	الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول الاختبارات البدنية والمهارية	2
89	الاختبارات المستخدمة في الدراسة	3
92	أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية ومكان عملهم	4
93	أسماء المحكمين ورتبهم العلمية والتخصص ومكان عملهم	5
94	مقياس تقدير الذات	6

"أثر دراسة مساق الجمناستيك على بعض القدرات البدنية وتقدير الذات لدى طالبات قسم
التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية

إعداد

رشا رشاد مسامح

إشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

د. وليد عبد الفتاح خنفر

الملخص

هدفت الدراسة التعرف الى أثر دراسة مساق الجمناستيك على بعض القدرات البدنية وتقدير الذات لدى طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية خضوري، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) طالبة من طالبات تخصص التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمناستيك وغير المسجلات لمساق الجمناستيك، وتم تقسيمهم الى مجموعتين المجموعة التجريبية المسجلات لمساق الجمناستيك والمجموعة الضابطة غير المسجلات لمساق الجمناستيك، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

وقبل وبعد دراسة مساق الجمناستيك تم إجراء اختبارات المتغيرات البدنية وتشمل: (القوة العضلية، والمرونة، الرشاقة، والسرعة)، ومقياس تقدير الذات، واستخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج.

وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة توصلت الدراسة إلى ان دراسة مساق الجمناستيك اثر على جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: القوة العضلية

(87.43%)، والمرونة (18.19%)، والرشاقة (7.08%)، والسرعة (11.87%)، وتقدير الذات (18.21%).

كما أظهرت نتائج الدراسة أن دراسة المسابقات العملية الأخرى باستثناء الجمناستيك أثرت على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية باستثناء متغير تقدير الذات، ولصالح القياس البعدي وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: القوة العضلية (41.29%)، والمرونة (9.90%)، والرشاقة (2.07%)، والسرعة (6.36%)، وتقدير الذات (0.63%).

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وأوصت الباحثة بعدة توصيات من أهمها: تعميم نتائج الدراسة الحالية على الجامعات الفلسطينية للاستفادة منها في وضع خطة تدريس المسابقات لطالبات التربية الرياضية

الكلمات الدالة: مساق الجمناستيك، القدرات البدنية، وتقدير الذات، طالبات، التربية الرياضية، جامعة فلسطين التقنية.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- محددات الدراسة
- مصطلحات الدراسة

المقدمة:

تعد رياضة الجمناستيك من الرياضات ذات الالهمية الكبرى في مناهج التربية الرياضية والتي تعمل على اشباع حاجات الشباب والشابات وتلائم مراحل العمرية المختلفة مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل وذلك انها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة من اللياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها (برهم، 1995).

كما وتعد رياضة الجمناستيك من أنواع الرياضات الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، حيث تتطلب منه التميز باللياقة البدنية بعناصرها المختلفة القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة، ومن أجل الوصول باللاعبين إلى مستوى الإتقان المهاري العالي والتركيز على الصفات البدنية الأساسية (عبد الحق، 2007).

يحظى مساق الجمناستيك في كليات ومعاهد التربية الرياضية في الجامعات والمعاهد الفلسطينية بأهمية بالغة حيث يعد إحدى المقررات المعتمدة ضمن خطة بكالوريوس التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية (خضوري)، حيث يقسم إلى مقررين وهما جمناستيك (1) ويتضمن جهاز الحركات الأرضية، وجمناستيك (2) ويتضمن جهاز طاولة القفز و جهاز العارضتان مختلفتان الارتفاع وعارضة التوازن، وهي الأجهزة المعتمدة في مسابقات الجمناستيك للإناث.

وتعتمد العملية التدريبية والتعليمية في رياضة الجمناستيك على العديد من برامج الإعداد المختلفة والتي منها ما يركز على الإعداد البدني والمهاري والتي يتضافر فيما بينها باستمرار، بهدف رفع مستوى أداء اللاعب من خلال إتقان المحتوى المهاري للجملة الحركية على الأجهزة (لذا من الضروري أن تتسق هذه البرامج التدريبية فيما بينها وأن تتمشي مع أهداف الخطة الموضوعية للمرحلة السنية المعينة وفقاً لمستوى الأداء الفني لكل لاعب) وتمشياً مع هذا فقد أشار عبد الحميد (1994) نقلاً عن كل من تشارلز وروث (Charles&Ruth) إلى ضرورة

أن تكون تدريبات القدرات البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط، لذا فإنه يجب أن تعتمد برامج تنمية القدرات البدنية مبدأ الخصوصية برياضة الجمناستيك بصفة أساسية على نوعية وطبيعة أداء مهارات الجمناستيك.

ويذكر رامي وشهاب (2005) أن أحد الأسباب الرئيسة لضعف مستوى الأداء الفني والمهاري المطلوب وفقاً لمتطلبات هذه الرياضة يرجع إلى الضعف الحاصل في أحد عناصر القدرات البدنية التي تعتمد عليها نجاح أداء المهارة، ولذلك فإن رياضة الجمناستيك إحدى الأنشطة التي يحتاج الممارس لها إلى لياقة خاصة تؤهله إلى تنمية العنصر الضروري لرياضة من السرعة والقوة والرشاقة والقدرة العضلية والتحمل والمرونة وكلها مهمة للاعب الجمناستيك ويجب أن تؤخذ في عين الاعتبار التأكيد على تنمية العنصر وبما يخدم الأداء المهاري.

كما أن الاهتمام بأعداد لاعب الجمناستيك لا يتوقف عند تعليمه المهارات فقط بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناءً متكاملًا يشمل شخصيته في جميع جوانبها من أجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات وهذا ما تهدف إليه الرياضة كونها " علماً مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بمختلف العلوم كعلم الفسيولوجيا وعلم التشريح وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الفلسفة (شحاتة، 2003).

ويشير علاوي (1991) إلى أن التدريب الرياضي في عصرنا الحاضر قائم على أسس علمية تخضع في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم المختلفة، ويعد علم النفس من المعارف والمعلومات التي تسهم بنصيب وافر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي يسعى إليها المدرب الرياضي والمنافسات الرياضية .

ويشير ظاهر (2001) أن تصور وإدراك الفرد لخصائص جسمه وتحديد كفاءته البدنية لها أهمية كبيرة في تعيين ذاته، فتصور الذات أو مفهوم الذات الإيجابي يجعل الفرد أكثر ثقة وأمنًا في معاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها، كما أنه يلعب دوراً هاماً في تحقيق الانجاز الرياضي. أما الفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي يتصف بأنه يفتقر إلى الثقة في قدراته حيث كلما ضعف تقبل الفرد لذاته، ضعف مستوى توافقه النفسي وبالتالي يصعب عليه تخطي

المشاكل والصعوبات التي يواجهها ويتعرض إلى مواقف من الصراع النفسي والتي تؤثر على سلوكه الخاص ومستوى أدائه.

وقد أشار علاوي وآخرون (1992) إلى أن من أهم أبعاد مفهوم الذات ارتباطاً بالمجال الرياضي كالذات البدنية والذات الجسمية والذات المهارية حيث أكد أن مفهوم الذات الجسمية هو فهم الفرد الرياضي وطريقته المميزة لإدراك جسمه، أما مفهوم الفرد لذاته البدنية يوضح بتقديره للقدرات البدنية التي يتمتع بها. وبناءً عليه تتضح أهمية مفهوم الذات الجسمية والبدنية كأهم أبعاد الذات المؤثرة على السلوك الإنساني حيث يظهر الفرد الذي لديه مفهوم الذات ايجابي ذو ثقة عالية بنفسه وبقدراته تساعد في مواجهة الظروف الصعبة قادراً في الدفاع عن تنظيماته الإدراكية بما فيها مواقف المنافسة الرياضية.

مشكلة الدراسة:

إن رياضة الجمناستيك من الرياضات التي يرتبط الإعداد البدني الخاص بها ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، حيث لا يمكن إتقان أي مهارة حركية في حالة افتقار الطالبات مكونات اللياقة البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس .

فقد اتفق كل من سملينسكي (Somolensky، 1995) على أهمية مكونات اللياقة البدنية للاعبة الجمناستيك، كما أنها الدعامة الأساسية التي تركز عليها للوصول إلى المستويات العالية.

كما وان للعامل النفسي تأثيراً كبيراً وملموساً في تحقيق الانجازات الرياضية، فضلاً عن مساعدة الرياضي في قيادة نفسه وتغلبه على المصاعب التي تواجهه، الأمر الذي جعل وجوده أمراً ضرورياً كأحد أركان العملية التدريبية، إن تصور وإدراك الفرد لخصائص جسمه وتحديد كفاءته البدنية لها أهمية كبيرة في تعيين ذاته. فذات الفرد هي نتاج الخبرات التي يمر بها وتقييم الفرد لذاته يتولد مع الصغر تدريجياً مع الرغبة في تحقيق الذات المثالية التي يحلم بها. وغالباً ما يسعى الإنسان الى تحقيق ذات واقعية تتواءم مع إمكانياته وخبراته ودرجة تكيفه مع بيئته بدلاً عن السعي لتحقيق ذات مثالية غير واقعية.

فتقدير الذات أو مفهوم الذات الايجابي يجعل الفرد أكثر ثقة وأمناً في معاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها، كما انه يلعب دوراً هاماً في تحقيق الانجاز الرياضي، أما الفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي يتصف بافتقاره إلى الثقة في قدراته حيث كلما ضعف تقبل الفرد لذاته، ضعف مستوى توافقه النفسي وبالتالي يصعب عليه تخيل المشاكل والصعوبات التي يواجهها ويتعرض إلى مواقف من الصراع النفسي والتي تؤثر على سلوكه الخاص ومستوى أدائه (راتب، 2000)

وفي ضوء ما سبق ومن خلال عمل الباحثة كمدرسة لمساق الجمناستيك في جامعة فلسطين التقنية فقد لاحظت انه عند بداية دراسة مساق الجمناستيك يكون لدى الطالبات نوع من الخوف والقلق وعدم الثقة بالنفس والتردد وفي نهاية المساق تزيد عندهم الثقة بالنفس ويقل حاجز الخوف والتردد والقلق لذلك قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة.

أهداف الدراسة :

سعت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى:

1. الفروق في بعض القدرات البدنية وتقدير الذات بين القياس القبلي والبعدي لدى طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية (المجموعة التجريبية) .
2. الفروق في بعض القدرات البدنية وتقدير الذات بين القياس القبلي والبعدي لدى طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية (المجموعة الضابطة).
3. الفروق في القدرات البدنية وتقدير الذات في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

تساؤلات الدراسة :

سعت الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات التالية :

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية وتقدير الذات بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية وتقدير الذات بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية وتقدير الذات في القياس البعدي ما بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة؟

حدود الدراسة :

1. الحد البشري: طالبات المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية المسجلات لمساق الجمناستك وغير والمسجلات لمساق الجمناستك للعام الاكاديمي(2012-2013)
2. الحد المكاني: صالة الجمناستك في قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية (خضوري).
3. الحد الزمني: تم إجراء الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الثاني للعام الأكاديمي (2012-2013) م في الفترة الزمنية ما بين تاريخ (10/3/2013)م إلى (22/6/2013) م.

مصطلحات الدراسة :

القدرات البدنية: هي مجموعة القدرات البدنية التي تحتاجها الطالبات لاداء مهارات الجمناستك وتتضمن ما يلي (السرعة، الرشاقة، المرونة، القوة المميزة بالسرعة) (تعريف إجرائي)

السرعة : قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقل مدة زمنية ممكنة وتمتاز هذه القدرة بالشدة العالية، وتتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات". (صالح، وآخرون 2011).

الرشاقة : هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم على الأرض أو في الهواء أو في الماء في إيقاع سليم " ماتيفيف (Matveev، 1998).

المرونة : قدرة المفصل او مجموعة المفاصل بالجسم على العمل خلال المدى الكامل للحركة "(محمود، 2006).

القوة : هي قدرة العضلة على التغلب على اكبر مقاومة ممكنة " (حمدان وسليم، 2001).

تقدير الذات : هو درجة شعور الفرد بإيجابية نحو ذاته سونستروم Sonstroem،(1998).

الفصل الثاني

أولا : الإطار النظري

ثانيا : الدراسات السابقة

أولا : الإطار النظري

- الجنسائسائك :

- مفهومه

- أهمائه

- متطلبات الأداء البدني والمهاري في الجنسائسائك

- أهمية الحركات الأرضاء في الجنسائسائك

- القدرات البدناء :

- مفهوم القدرات البدناء

- القوة العضلاء

- السراء

- المرونة

- الرشاقة

- الإعداد النفسي في راءة الجنسائسائك

- أهمية الإعداد النفسي للاءة الجنسائسائك

- مفهوم الذات

- تقدير الذات

أولا : الإطار النظري

مفهوم الجمناستيك وأهميته :

تعتبر رياضة الجمناستيك من الرياضات التي تهدف الى التنمية المثلى للفرد حيث ان الجمناستيك هو احد انواع الرياضات التي تستخدم بعض الاجهزة لاداء حركات بدنية معينة عليها كوسيلة للتربية بغرض الوصول بالانسان الى افضل قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه .

ويذكر ان الجمناستيك من اهم الرياضات التي تهدف الى تنمية الفرد من خلال تعليم موجه واشترাকে في ممارسة مختارة على اجهزة محددة طبقا لمستويات مقننة بشروط صحية واجتماعية وتحت قيادة واعية.

ويتفق بعض المتخصصون في رياضة الجمناستيك ان رياضة الجمناستيك هي احد الانشطة الرياضية الفردية حيث يشترك الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في انجاز الواجب الرياضي على اجهزة الجمناستيك المختلفة ومن خلال الممارسة يتمكن اللاعب من ان يقارن ادائه بمستوى اداء لاعب اخر وعلى ذلك يكون تقويم النتائج في رياضة الجمناستيك من خلال المنافسات طبقا للبرامج الموضوعة .

كما ان الجمناستيك يساعد على اكتساب اللياقة البدنية وتنمية عناصرها مثل القوة والمرونة والسرعة وغيرها مع الاحتفاظ بالقيمة البدنية في ذروتها عن طريق المهارات السابق تعلمها (عبد الحق، 2007)

متطلبات الاداء البدني والمهاري في الجمناستيك :

اتفق العديد من الخبراء امثال سملنيسكي (Somolensky، 1995)، وبرهم (1995) والبصير (1998) في مجال الجمناستيك الفني على ان متطلبات الاداء في الجمناستيك الارضي تتضمن ما يلي :

- أن تكون التمرينات الأرضية متناسقة وإيقاعية على أن يغلب عليها متطلبات المرونة، والقوة، والثبات، والتوازن الثابت، والكب، والوثب، والدورانات، واللفات الهوائية، وان تتربط حركات التمرين بطريقة سهلة وانسيابية .
- أن يكون الحركات في اتجاهات مختلفة بأن يؤدي اللاعب الحركات الأرضية داخل حدود الساحة الأرضية والتي تبلغ (12*12) م في جميع الاتجاهات بهدف إظهار شخصيته .
- أن تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط بفترة زمنية لا تزيد عن (60) ثانية .
- الأخذ في الاعتبار وضع الصعوبات (ب ، ج ، د) بطريقة تخدم الربط .
- أن تؤدي الحركات بحركات من الذراعين والجذع والرجلين بطريقة فنية صحيحة وفق طبيعة التمرين.
- تجنب الجري لأكثر من ثلاث خطوات قبل أداء الشقلبات والدورات الهوائية .
- نهاية التمرين تتناسب وتتفق مع صعوبة باقي عناصر الجملة .
- أن تتضمن جملة التمرينات الأرضية في البطولة إحدى عشر تمريناً .
- مما سبق يتضح انه لكي تتحقق مثل هذه المتطلبات في جملة التمرينات الأرضية فانه واكب هذا تقدماً وتطوراً في الأداء كما حدث تغيير في عنصر الربط للتمرينات الأرضية وذلك باستخدام تمرينات الرشاقة التي ترتبط بإيقاع وديناميكية أيضاً .

أهمية الحركات الأرضية:

يشير الشافعي (1971)، وشحاتة (2003) إلى أهمية الحركات الأرضية في النقاط الآتية :

- 1- تعتبر الحركات الأرضية هي المدخل التعليمي التربوي لجمناستيك الأجهزة وجمناستيك البطولات لأنها تشكل حجر الزاوية في تعليم جمناستيك الأجهزة .
- 2- تحتوي الحركات الأرضية على عدد من المجموعات الفنية التي تتشابه مع المجموعات الفنية المتواجدة في أجهزة الجمناستيك الأخرى فهناك مجموعة الدرجات والدورات الهوائية واللفات وغيرها التي تتواجد في كل الحركات الأرضية ومختلف أجهزة الجمناستيك الأخرى .

3- تساهم الحركات الأرضية من خلال تعلمها في تنمية السمات الارادية والتي تعتبر اساسا هاما في الإعداد النفسي الطويل المدى للاعبي المستويات الرياضية العليا .

4- تنمي الحركات الأرضية القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء على الأرض او في الفراغ وهذه القدرات تساهم بشكل فعال في ارتقاء مستوى اللاعب في باقي اجهزة الجمناستيك .

5- يستخدم لاعبو الحركات الارضية مهارات الارتقاء بقدم واحدة او بالاثنتين معا او بذراع واحدة او بالاثنتين معا وهذا الاستخدام وارد في معظم أجهزة الجمناستيك الأخرى .

6- يساهم الاداء المهاري المتباين من خلال تعليم مختلف مجموعات الجمناستيك في الحركات الارضية على تنمية العديد من السمات السيكلوجية مثل " الشجاعة والثقة والقوة والارادة والاستقلالية والجرأة " وهذه السمات تعتبر السمات النفسية الهامة في مختلف اجهزة الجمناستيك.

7- تحقيقا لمبدأ انتقال اثر التدريب فان الحركات الارضية تعتبر ارضا خصبة لتعليم العديد من المهارات المتشابهة على باقي اجهزة الجمناستيك الاخرى .

8- تنمية سمة الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس من خلال التدرج التربوي الصحيح من خلال تعليم مجموعات الدرجات حيث المبدأ تعليم الدرجات الامامية ثم الخلفية ثم الجانبية ويعطي ذلك للناشئ الاحساس باتجاه حركة الجسم .

تشكل الحركات الارضية اساسا هاما يعتمد عليه بناء رياضة جمناستيك الاجهزة كما ان لها علاقة كبيرة بحركات كثيرة على الاجهزة المختلفة الاخرى، فالشقلبات والدورات ومرجحات الرجلين حيث تتشابه هذه التمرينات في سير الحركة سواء اديت على الارض او على اجهزة الجمناستيك الاخرى وبناءا عليه فان اتقان الحركات الارضية يساعد في الانتقال الايجابي لاثر التدريب .

ويشير راتب (2004) الى ان ممارسة الحركات الارضية فضلا عن كونها تساعد في تنمية تطوير السمات البدنية والقدرات الحركية الضرورية للاعب الجمناستيك (القوة والرشاقة والسرعة والقدرة على التحمل والمرونة والتوازن والتوافق والتحكم بالجسم)، تؤدي الى تطوير بعض السمات الارادية (الشجاعة، الثقة بالنفس، وتقدير الذات). حيث ان معظم الحركات الارضية تحدث مباشرة عقب الارتقاء من الارض وفي وقت قصير، وان جملة الحركات الارضية قيد الدراسة نموذج لجملة حركات ارضية يقوم بها اللاعب ويتغير مركز ثقله مسافة تمهيدا لاداء المهارة التي تليها كنجاح اللاعب في اداء تلك المهارة ويساعده في اتمام المهارة التي تعقبها سواء كانت من مجموعة الشقلبات او الدحرجات او التوازن، لذا فان تلك المهارات تتطلب تغيير في اتجاه وضع الجسم على الارض وفي الهواء بدقة وانسيابية وسرعة عالية .

القدرات البدنية

مفهوم القدرات البدنية ومرادفاتها :

قبل البدء في مفهوم القدرات البدنية وتحديد عناصرها وبيان حدودها تود الباحثة ان تشير الى مفهوم تلك الكلمات (القدرات، الخصائص، السمة، الصفة، العنصر) التي كثر استخدامها على نطاق واسع كمرادفات للقدرات في المراجع والابحاث العلمية في المجال الرياضي وبصفة خاصة مجالات (الاختبارات والمقاييس وعلم التدريب الرياضي) حيث يتناسب مع مفهومها العلمي على أن يكون المرجع في ذلك ما تعنيه تلك الكلمات كمصطلحات في اللغة العربية واللغة الانجليزية ثم ما تشير إليه في المجال الرياضي بناء على الابحاث والخبرات العلمية حتى يكون اجتهادنا مبني على اسس علمية، ففي معاجم اللغة العربية اشار أنيس وآخرون (1972) على الآتي :

القدرات: هي الطاقة والقوة على الشيء والتمكن منه او تركه وتقاس بكمية العمل المنتج في وحدة زمنية او هي للغنى والثراء يقال رجل ذو قدرة أي ذو يسار وغني فهي الاسم من الفعل " قدر " بمعنى قدرت على شيء أي تمكنت منه وقويت عليه .

الخصائص: الخاصة او الخاصية نسب الى الخاصة وهي بخلاف العامة وهو التي تخص لنفسك وخاصة الشيء ما يختص به دون غيره أي التفرد فهي الاسم من الفعل خص وجمعها خصائص والخاصية في الصفة التي تميز الشيء وتحدده .

السمة: وهي ما وسم به الانسان او الحيوان من ضروب الصور أي العلاقة التي يعرف بها الشيء فهي الاسم من الفعل وسم ، يسم وسمًا بمعنى كواه فأثر فيه بعلامة أي فعل لة سمة يعترف بها .

الصفة : هي الحالة التي يكون عليها الشيء حليته ونعته كالسواد والبياض والعلم والجهل فهي الاسم من الفعل وصف يصف وصفا أي نعته بما فيه وهي عند النحويين النعت واسم الفاعل واسم المفعول واسم التفضيل .

العنصر: هو الاصل والحسب يقال فلان كريم العنصر والجنس وفي الكيمياء مادة اولية لا يمكن تحليلها كيمائيا الى ما هو ابسط منها وجمعها عناصر الى المكونات الاولى للشيء .

ويعرف حسانين (1985) القدرات البدنية بأنها المستوى الراهن من الوظيفة سواء كان متأثر بالتدريب او لم يكن، او هي مصطلح يعبر عن المستوى الراهن للفرد على اختبار يقوم بأدائه او هي المستوى الراهن لمجموعة من السمات او الخصائص التي تصف الفرد او مجموعة من الافراد (عقليا، بدنيا، انفعاليا).

ويعرف علاوي (1994) القدرات البدنية بأنها عبارة عن استعداد الفرد لممارسة نشاط رياضي يتطلب مقدرة خاصة حيث اذا اعطي التدريب المناسب أمكنه التفوق وهما بذلك يتفوقون على المبدأ القائل بأن القدرات الموجودة في الفرد في حاجة الى تنمية وصقل بواسطة التدريب .

وتتفق المدارس الشرقية بزعامة كل من فيلين (1987،Filin) وهارة (1992،Harra) وماتيفيف (1996،Matveev) والمدارس الغربية بزعامة كل من شميدت (2000،Schmidt) وولمور وكوستل (1994،Wilmor & Costill) وفوكس (1989،Fox) في ان الخصائص الحركية تعتبر من اكثر الاصطلاحات البدنية شمولاً من حيث عدد العناصر المكونة لها وهي

أكثر اتساعاً وشمولاً من اللياقة البدنية واللياقة الحركية وترتبط القدرات البدنية ارتباطاً وثيقاً بالأداء الحركي والمهاري للأنشطة الممارسة المختلفة ويتضح ذلك جلياً في قدرة اللاعب أو الفرد في أن يكون متميزاً في أداء مهارة من المهارات الرياضية ويرجع سبب ذلك إلى القدرات البدنية التي يمتلكها الفرد والتي تمكنه من هذا الأداء وبالتالي يمكن القول أن الخاصية صفة غير ظاهرة في اللاعب لا يمكن الكشف عنها إلا عن طريق الاشتراك في المباريات والأداءات المهارية في الأنشطة المختلفة وفي هذا الصدد يتفق كل من شميدت (1994.Schmidt) وجلاهيو (1987،Gallahue) في أن الأداء الناجح للمهارات الحركية يرتبط بمدى توافر هذه القدرات .

القوة العضلية :

تكتسب القوة العضلية أهمية خاصة كونها إحدى العناصر الأساسية للياقة البدنية، نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم، ولم يحظ أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية ، وما زالت القوة العضلية هدفاً يسعى إليه جميع الناس. (عبد الفتاح وآخرون، 2003)

وتعد القوة العضلية من أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر في مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ومن القدرات الأساسية المميزة في جميع أشكال النشاط الرياضي ولكن تختلف درجة أهميتها بتناسب كل أداء بدني، إذ دائماً ما يكون الأداء البدني ضد مقاومات مختلفة. (الكاشف، 1987)

وتعد القوة العضلية شكلاً من أشكال التدريب التي تدل على قوة العضلة، ويفهم من مصطلح القوة العضلية أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو التسلط عليها، فالقوة التي تحصل من الخارج تؤثر على جسم الرياضي، وتؤثر هذه القوة والقوة المضادة لها على جسم الرياضي، وبالتالي تؤثر على تغيير خط مسار مركز ثقل الجسم التي تمكن الرياضي من عمل الحركات الرياضية. (عبد الحق وآخرون، 2004)

ويرى " ماريرز (Maryers،1996) إن الأفراد الذين يتصفون بالقوة يمكنهم تحقيق مستوى رياضي أفضل لاري (Larry،1992) و "موليف Millev،(1998)) على أهمية القوة العضلية عند أداء المهارات الحركية جلون (Glynn،1996) ويتفق معه دونسكي (Donskeu،1993) و ماثيوس Mathews،(1990) على أن الرياضيين يحتاجون إلى القوة العضلية مهما اختلفت أنشطتهم. (Franks،1998) (Luca،1996)

وفي هذا الصدد يشير بسطويسي (1999) إلى أن القوة العضلية أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى، ليس فقط في المجال الرياضي، بل والحياة عامة، وبذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح التقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء. ويضيف " كلود بوكارد وآخرون (Cloud Bouchard et al،1993) إن القوة العضلية هي أهم مكون بدني وذلك لتأثيره المباشر على باقي المكونات البدنية، وكذلك مستوى الأداء الحركي، فقوة العضلات تخفف الحمل الواقع على المفاصل، مما يساهم في تطوير الأداء مع تأخير ظهور التعب.

ويعرف " جورج ماجلين (George McGlynn،1996) القوة العضلية بأنها الجهد الذي تبذله العضلة أو المجموعة العضلية في حالة رفع أو تحريك أو دفع مقاومة ما .

وعرفها " الين جاكسون وآخرون (Allen Jackson et al،1999) إلى أن القوة العضلية هي قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية عالية لمرة واحدة، أو مرات قليلة، وتحتاج الأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة إلى درجة معينة من القوة، ولكن تتعاطم الأهمية النسبية للقوة العضلية في الجمار ورفع الأثقال والمصارعة كالموديرن يسكرفت. (Klmoderneskrft،1990)

ويشير إبراهيم (2010) أن القوة العضلية هي المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي .

ويذكر حسنين (1995) أن القوة العضلية هي أهم مكونات اللياقة البدنية فهي تؤثر بطريقة مباشرة على مستوى الأداء المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة .

وفي هذا الصدد يذكر " افري فايجنباوم ، وايني ويستكوت Avery D.Faigenbaum& L.Westcott (2000،Wayne)) أن لاعبي الجمناستيك يحتاجون إلى مقادير عالية من مكون القوة العضلية وذلك على جميع الأجهزة .

أهمية القوة العضلية للاعبة الجمناستيك :

أن تدريب القوة العضلية له أهمية كبيرة في تدريب الجمناستيك في جميع مراحلها، كما تؤكد نظريات التدريب الرياضي انه يمكن انتقال مكاسب التدريب بسهولة في التمرينات المشابهة، إضافة إلى أن انتقال التدريب المكتسب بالنسبة للمبتدئين نافع دائما وفي جميع التمرينات. (عبد البصير، 1998)

ويؤكد كل من شحاتة (2004) و بولاين (1974،Pouline) " أن القوة العضلية ضرورية لانجاز المهارات في رياضة الجمناستيك، وان لاعب الجمناستيك يحتاج إلى قدر كبير من القوة العضلية، والقوة المميزة بالسرعة في معظم الحركات لكل أجزاء الجسم خاصة الرجلين، والظهر، والبطن والكتفين .

وفي ضوء ما تم عرضه عن أهمية القوة العضلية لرياضة الجمناستيك فقد قامت العديد من الدراسات التي تطرقت لوضع برامج تدريبية لتنمية القوة العضلية وبالتالي التعرف على أثرها في تحسين الأداء الحركي، أو تحسن الأداء المهاري على أجهزة الجمناستيك المختلفة مثل دراسة حبيب (1991) حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج التمرينات المقترح لتنمية القوة العضلية، له تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء الحركي على بعض أجهزة الجمناز المقررة .

وفي دراسة عبد الله " (1996) حيث اشارت النتائج الى ان تنمية القوة العضلية يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث، وأوصى كلا الباحثين بضرورة الاهتمام

بتمتية القوة العضلية العاملة للطلالبات، إضافة إلى استخدام مثل هذه الأساليب من البرامج والوسائل التدريبية، بكونها أسرع في تطوير المهارات الحركية المتعلمة .

ومن هنا يتضح أهمية برامج القوة العضلية، وأثرها في تحسين أداء المهارات المختلفة في الجمباز، حيث اتفقت دراسات ابو دهيس (2006)، العجارمة (2000) على اعتبار القوة العضلية أهم عنصر بدني يحتاج إليه ممارس رياضة الجمناستيك واكّد ذلك كل من جاسر(2000)، عبدالبصير (1998) وبيومي (1998).

وترى الباحثة ان القوة العضلية لها اهمية كبيرة في اداء الجمناستيك، لان الحركات دائما تؤدي ضد مقاومات عالية، وكما ان القوة تعد عاملا مهما في القوة المميزة بالسرعة، اذ تتكون القوة المميزة بالسرعة من (القوة X السرعة)، وبزيادة مكون القوة يزداد ناتج القوة المميزة بالسرعة، التي تعد من العناصر المهمة في كثير من الاداءات الحركية في الجمناستيك، والقوة ايضا عاملا اساسي ومهم في عنصر التحمل العضلي .

كما وترى الباحثة ان للقوة اهمية في اداء الجمناستيك فهي عامل مهم لحماية الرياضي من الاصابات، فالعضلات القوية تمكن اللاعب من التحرك بسرعة وتجنبه الاصطدام والاصابة، كما تزيد من ثبات المفاصل .

السرعة

تعد السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة الفردية والجماعية، وهي إحدى مكونات القدرات البدنية التي تلعب دورا رئيسا هاما فيما يحتاجه لاعبو الجمناستيك. فسرعة اللاعب تظهر في أثناء أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتالية وناجحة في اقل زمن ممكن (أبو عبده، 2008، ص 114). وبذلك ينظر إلى السرعة مؤشراً لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي،

وبذلك يمكن تعريف السرعة بأنها: "القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن" (بسطويسي، 1999، ص، 148).

وقد عرف صالح، وآخرون (2011) السرعة على أنها: "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة زمنية ممكنة وتمتاز هذه القدرة بالشدة العالية، وتتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات".

ويشير كماش (2002) نقلا عن ماتيفيف Matvive، (1996) إلى ان السرعة: "مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل، وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن".

ويؤكد الصفار وآخرون (1987) إلى انه من الممكن تطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين (10 - 14 سنة)، وفي سن (23-24) لعمر اللاعب فصاعداً يكون الهدف من تدريبية على السرعة هو الحفاظ على مستوى السرعة.

أهمية السرعة

إن للسرعة أهمية كبيرة في تنمية الأداء الناجح في رياضة الجمناستيك، ويمكن تلخيص أهميتها على النحو الآتي حسب ما اشار له عبد الحق (2007) :

- 1- تؤثر بصورة مباشرة في جميع خصائص اللياقة البدنية الأخرى.
- 2- ترتبط بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية (Muscular Power).
- 3- إن الرشاقة تتطلب أن يكون اللاعب قادراً على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية.
- 4- المرونة لهما اتصال أساسي ومباشر مع السرعة.

5- كما تعتبر السرعة من مكونات اللياقة البدنية (Physical Power) وأيضاً من مكونات اللياقة الحركية (Motor Fitness) وكذلك من مكونات القدرة الحركية (Motor Ability).

6- تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلات والصفات الميكانيكية والتكوينية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل.

7- تعد السرعة أحد المتطلبات الرئيسة للأداء في الجمناستيك، لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى فرياضة الجمناستيك ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين العقل والاداء الحركي، فهي تحتاج الى قوة تركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها ببعض، حتى يستطيع اللاعب اداء المهارة او الجملة الحركية بالسرعة المطلوبة سواء من حيث سرعة رد الفعل او سرعة الحركة او السرعة الانتقالية .

الرشاقة

الرشاقة " هي القدرة على تغير أوضاع الجسم على الأرض أو في الهواء أو في الماء في إيقاع سليم" مانفيف (Matveev، 1998). ويعرفها كيننتس (knetz.2004) بأنها " القدرة على تغيير مكان الجسم في الجو أو الهواء". ويعرفها حماد (2001) بأنها " المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح".

أنواع الرشاقة

يشير بسطويسي (1999) نقلاً عن هريسون (Harison) إلى أن هناك نوعان من الرشاقة وهما:

1. الرشاقة العامة: أمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة.

2. الرشاقة الخاصة: إمكانية اللاعب من أداء مهارته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة.

ويجب أن نفرق ما بين هاذين النوعين فالرشاقة العامة وهي موجودة في مختلف الألعاب الرياضية أما الرشاقة الخاصة فهي متعلقة بتكنيك رياضة وعلى هذا الأساس ترتبط الرشاقة الخاصة ارتباط وثيقا مع مكونات المستوى لنوع رياضة لهذا لا يمن الانتقال بها من لعبة إلى أخرى.

ويشير حمدان وسليم (2001) نقلا عن ماتيفيف (Matveev، 1996) إلى الطرق التي تعمل على تنمية صفة الرشاقة كما يلي :

1. الأداء العكسي للتمرين.
 2. التغيير في سرعة وتوقيت الحركات.
 3. تغيير الحدود المكانية لأجراء التمرين.
 4. التغيير في أسلوب أداء التمرين.
 5. تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية.
 6. أداء بعض التمرينات المركبة دون أعداد أو تمهيد سابق.
 7. التغيير في نوع المقاومة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية.
 8. خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين.
- ويشير حماد (2001) إلى عدد من الشروط التي يجب مراعاتها عند تنمية صفة الرشاقة وهي:

1. يجب التبكير في تطويرها منذ الطفولة حيث تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها.
2. مراعاة الراحة عند الإكثار من جرعاتها نظرا لأنها تلقي عبء على الجهاز العصبي وبالتالي فهي تؤدي إلى التعب.
3. التدريب الفكري من انسب طرق التدريب المستخدمة لتطوير الرشاقة لأنها توفر الراحة الكافية للاستمرار في الأداء.

المرونة

المرونة: قدرة المفصل أو مجموعة المفاصل بالجسم على العمل خلال المدى الكامل للحركة "(محمود، 2006). ويعرفها حماد (2001) بأنها " المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل". ويعرفها احمد وعبد الرازق (2001) بأنها " قابلية الفرد على أداء مهارات حركية رياضية لأوسع مدى يمكن أن تصل إليه المفاصل العاملة في الحركة ".

أنواع المرونة

يشير حماد (2001) إلى أن المرونة تقسم إلى نوعين وهما:

1. المرونة الايجابية: وتعني المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على ان تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.
2. المرونة السلبية: وتعني المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

العوامل المؤثرة على المرونة

يشير شحاتة (2006) إلى أن المرونة تتأثر بالعديد من العوامل وهي:

1. مطاطية العضلة وأوتارها وقابليتها للاطالة.
2. مرونة الأربطة ليساند المفصل.
3. تضخم الشكل البنائي لأي عضلة أو الجلد أو تلافيف الأنسجة بحيث يعيق حركة المفصل.
4. الشكل البدائي أو التركيبي للمفصل وعظامه.
5. قوة العضلات العاملة في المرونة الايجابية أو الحركية.
6. مقدرة الجهاز العصبي على منع المقاومة.
7. درجة الإجابة التكنيكية للحركة خاصة إذا كانت واحدة من مجموعات حركات والتي تشمل تكنيك رياضي معين.
8. البيئة الداخلية والخارجية للرياضي.

9. عامل النمو والعمر بالنسبة للرياضي.
10. منع الملابس غير المناسبة.
11. درجة الحرارة .
12. تأثير الحركات الحديثة على العضلات والمفاصل او الزوائد الليفية للحركات القديمة التي منعت الرياضي من بعض الحركات لمدة معينة.

ويشير احمد وعبد الرازق (2001) إلى أن تنمية وتطوير عنصر المرونة يجب أن تكون ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل بحيث يتطابق مع متطلبات الحركة أو المهارة وبدون صعوبة بالتكرار المطلوب، فمن المستحسن أن تعطى تمارين المرونة يوميا، ويجب على الرياضي الاستمرار عليها حتى بعد حصوله على أعلى درجاتها لأنها صفة مكتسبة أكثر منها موروثه، وعند الانقطاع عن ممارسة تمارين المرونة ولفترة معينة يؤدي إلى فقدانها وبعبارة أخرى فان الاستمرار في تدريبها يؤدي إلى مرونة نموذجية. لذا فعند تنمية المرونة فإننا لا نستطيع تغيير بنية المفصل بقدر تحسين مدى حركة المفصل خدمة للأداء الحركي وعليه يمكن تطوير المرونة من خلال مبدئين هامين هما:

1. خصوصية المرونة: حيث ترتبط المرونة بمدى قابلية العضلات والأنسجة الضامة حول المفصل المعين للإطالة والمد، إذ تختلف هذه الخاصية من مفصل لآخر حسب طبيعة تركيب المفصل والحالة التدريبية.

2. الحمل المتزايد: ويقصد به الزيادة في كمية العمل الحركي والانتظام فيه لان قلة النشاط والحركة يؤديان إلى فقدان العضلات والأنسجة الضامة لمطاطيتها.

الاعداد النفسي في رياضة الجمناستيك:

ان رياضة الجمناستيك من اهم الرياضات التي يحتاج لاعبوها الى اعدادا نفسيا خاصا، حيث يتميز لاعب الجمناستيك بطبيعة نفسية تختلف عن بقية الرياضات الاخرى، لما تتطلبه تلك الرياضة من تركيز الانتباه، وتصور دقيق للمهارات وللجمل الحركية على الاجهزة المختلفة، وادراكا حسيا مرتفع النقاء.

كما تشير الدراسات العلمية الى ان الاداء المهاري الجمالي (وهو السمة المميزة للجمناستيك) هو نتاج العمليات العقلية والانفعالية بجانب العمل البدني، فلاعب الجمناستيك عندما يؤدي جملة حركية على جهاز الحركات الارضية يعتمد على عوامل مختلفة تشمل الاحساس والانتباه وتذكر الخبرات السابقة، فضلا عن النشاط الانفعالي الذي يضم الارادة والحماس والتصميم عند التعامل مع الموقف، وغير ذلك من العوامل النفسية التي تنعكس في طبيعة اداء الجملة المشار اليها بما تشمله من تصور الحركة، وترتيب للمهارات داخل الجملة الحركية، وهذا ما اكد عليه عبد الحق (2007) حيث اشار الى اهميته في الاعداد النفسي للاعبة الجمناستيك فهي تحتاج الى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها ببعض.

يجب اعداد اللاعب نفسيا قبل اعداده بدنيا ومهاريا وخططيا لمجابهة متطلبات الاداء والاحمال التدريبية وما يصاحب ذلك من عمليات القلق والخوف من الاخفاق في الاداء ومن عدم الفوز ومن الاصابات اثناء الاداء او في التدريب، ومن هذا المنطلق يجب بأن يكون لدينا القدرة على شحذ العمليات النفسية الايجابية مثل العزيمة والاصرار والمثابرة والتقليل من العمليات النفسية السلبية وعلاجها مثل حمى البداية وما يترتب عنها من القلق والخوف واللامبالاة والتي تجعل اللاعب يحجم عن التدريب.

اهمية الاعداد النفسي للاعبة الجمناستيك :

1- يساعد في تهيئة الاحساسات المختلفة لتقبل المعلومات مثل الاحساس السمعي والاحساس العضلي و الحركي والاحساس بالتوازن والاحساس بالمسافة والارتفاع والاتجاه وهذا ما اكدت عليه دراسة الاعرجي وآخرون (1999) ان هناك ارتباطا وثيقا بين مستوى المهارة الحركية والاحساس الحركي والاحساس العضلي الحركي.

2- يسهم في الاقبال على التدريب بحيوية ونشاط وزيادة الدافعية وزيادة تركيز الانتباه نحو المهارات التي تعلمها مما يكسب اللاعبة الثقة بالنفس يساعد اللاعبة في التغلب على الخوف والقلق من المهارات الصعبة .

3- العمل على اداء المهارات الحركية بالربط الصحيح للجمل الحركية مع اضافة عامل الابداع والمخاطرة والذي نص عليه القانون الدولي وزيادة قدرة اللاعب على التصور الحركي الذي يساعد على عملية التعلم.

4- التعامل مع الزملاء بطريقة تكسب ودهم ومحبتهم من خلال التعاون في عمليات السند وتجهيزات الملعب من حيث الاجهزة والمراتب وظهور اللاعب بالمظهر اللائق من حيث الملابس الرياضية والاهتمام بالشكل العام والصحة العامة.

مفهوم الذات :

يعتبر مفهوم الذات من المواضيع النفسية الهامة بالانجاز الرياضي، حيث عني العديد من الدراسات في المجال الرياضي بدراسة مفهوم الذات، وكانت هذه الدراسات في اتجاهات متعددة فمنها من اهتمت بدراسة اثر ممارسة الانشطة الرياضية على مفهوم الذات مثل دراسة ابو حليمة (1986) ودراسة ترجليو (Trajillo، 1986) حيث اظهرت نتائج هذه الدراسات ان ممارسة الانشطة الرياضية يؤثر ايجابيا على مفهوم الذات، ومنها من اهتم باجراء دراسات عن تقدير الذات في الالعاب الجماعية مثل دراسة عبد الحق واخرون (2000) ودراسة القدومي (1998) حيث اظهرت عن وجود علاقة بين ممارسة الالعاب الجماعية وتقدير الذات.

ويعرف ناصر (1994) مفهوم الذات (Self-Concept) بأنه متغير هام في الشخصية يتشكل عبر مراحل النمو المختلفة وهي القوة المواجهة لسلوك الفرد والتي تؤثر في بناء الشخصية وتحقق التوافق النفسي والتربوي، ومن هنا تعد الذات جوهر الشخصية وهو الذي ينظم السلوك.

مفهوم تقدير الذات

1- يرتبط تقدير الذات (Self-Esteem) ارتباطا وثيقا بمفهوم الذات وهو جانب منه، لان احكام القيمة متضمنة فيما يتعلمه الفرد منذ الطفولة من الآخرين عن نفسه، ويرى كل من كيمبل (Kemble، 1990) وجرين برتكلر (Green Berckler، 1985) ان تقدير الذات يشير الى

توقعات النجاح في مهمات لها اهمية شخصية واجتماعية، ويرى ديمو (Demo،1985) ان تقدير الذات يشير الى وجود مشاعر ايجابية نحو الذات، والى الشعور بالنجاح والقدرة، ويرى هامشك (Hamachek،1978) ان تقدير الذات يشير الى حكم الفرد على اهميته الشخصية فالاشخاص الذين لديهم تقدير مرتفع يعتقدون انهم ذوو قيمة واهمية وانهم جديرون بالاحترام والتقدير يقبلون بصحة افكارهم، اما الاشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض فلا يرون قيمة او اهمية في انفسهم ويعتقدون ان الآخرين لا يقبلونهم ويشعرون بالعجز.

ويعرف جبريل (1993) تقدير الذات بانه التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية، والاجتماعية، والانفعالية، والاخلاقية، والجسدية، وينغمس هذا التقييم في ثقته بذاته وشعوره نحوها وفكرته عن مدى اهميتها، وجدارتها، وتوقعاته منها، كما يبدو ذلك في مختلف مواقف حياته.

كما يقدم بخيت (1985) تعريفاً لتقدير الذات بأنه "مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطى تجهيزاً عقلياً يعد الشخص للاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية.

ويشير فرج (1991) إلي تقدير الذات بأنه : بمثابة تصميم الفرد لذاته في مسعى منه نحو التمسك بهذا التصميم ، فيما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنة بالآخرين، وفيما يتضمن هذا التصميم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه للتخلص منه.

ويعرف روزنبرج (Rosenberg،1979) تقدير الذات بأنه : اتجاهات الفرد الشاملة – سالبة أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفض الذات أو احتقار الذات، أي أن تقدير الفرد لذاته يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية وتقييم الآخرين له.

بينما يرى حسن (1989) أن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لذاته وكما يدركها الآخرون من وجهة نظره هو .

العوامل المؤثرة في تقدير الذات

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات، والتي تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد، وهي :

أ- الرعاية الأسرية : حيث يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسري هادئ ومستقر وأيضا للتقبل في جو أسرته والمجتمع، فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها (عكاشة، 1998) .

ب - العمر والجنس: يعتقد جون سوليفان أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين وتؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته واحترامه لها (هول وليند انجليزي زى، 1978) .

حيث إن هذا التقييم للذات يزداد تمايزاً مع تقدم النمو، بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل، ويتطور ذلك التقييم وفقاً لملاحظات المرء عن ذاته، ولإدراكه كيفية رؤية الآخرين له (سلامة، 1991) .

ج - المدرسة : ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها، كما أن لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيراً هاماً على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه (عكاشة، 1986).

د - عوامل ناشئة عن المواقف الجارية : ويتمثل ذلك في العيوب الجسمية ، وضالة النجاح والفشل، والشعور بالاختلاف عن الغير، والترفع أو الرفض من قبل الآخرين، وصرامة المثل والشعور بالذنب...الخ (المصطفى، 1998) .

وتذكر بنيس (1995) أن تقدير الذات يتأثر بالظروف المحيطة بالفرد، فإذا كانت مثيرات البيئة إيجابية تحترم الذات الإنسانية، وتكشف عن قدرتها وطاقاتها يصبح تقدير الذات إيجابياً، أما إذا كانت البيئة محبطة فإن الفرد يشعر بالدونية، وبالتالي يسوء تقدير الفرد لذاته .

وقد ترجع الاختلافات بين الأفراد عند تقييمهم لأنفسهم إلى اختلافاتهم في تركيز انتباههم عند تمثلهم لأنفسهم، فالأشخاص ذوو التقدير المرتفع لذواتهم هم من يؤكدون قدراتهم أو جوانب قوتهم، أما ذوو التقدير المنخفض فهم يركزون على عيوبهم وصفاتهم السيئة (سلامة، 1991) .

كما أن هناك ثلاثة مستويات لتقدير الذات، إذ يوضح أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاصاً هامين يستحقون الاحترام والتقدير، فضلاً عن أن لديهم فكرة محدودة وكافية لما يظنون صواباً، كما أنهم يملكون فهماً طيباً لنوع الشخص الذي يكونه، بينما ذوو التقدير السلبي للذات يرون أنفسهم غير مهمين وغير محبوبين ولا يستطيعون فعل أشياء يودون فعلها، ويعتبرون أن ما يكون لدى الآخرين أفضل مما لديهم، ويقع الفرد ذو التقدير المتوسط للذات بين هذين النوعين (زهران، 1977) .

الحاجة إلى تقدير الذات

إن حاجتنا إلى الشعور لأن ما نحن عليه وما نقوم به هو ضمن معاييرنا الذاتية الخاصة ترتبط بمفهوم الذات ومستوى الطموح عندنا، وما نفكر به عن أنفسنا يدور حول مفهومنا للقيم والمعايير وما هو صواب وما هو خطأ، فجميعها تؤدي للجوانب المهمة لحاجتنا لتقدير الذات، لأنها تدور حول منظومة القيم التي اكتسبها الفرد في أثناء عملية التطبيع الاجتماعي له والتي يحاول من خلالها المجتمع أن يعد طريق حياته، وأن يتشرب قيمه ومعاييره والتي لا يستطيع الفرد أن يخرق تلك القيم والمعايير الاجتماعية دون أن يشعر بإحباط يتصل بتقديره لذاته.

كما يهدف الإنسان في سلوكه لأن يشعر بقيمته وأهمية الدور الذي يقوم به في حياته، فكل منا له أدوار مختلفة يقوم بها يشعره بقيمته في حد ذاته كإنسان وكقائم بالدور، ويود أن يلقى

تقدير الآخرين لما يقوم به من عمل في حياته، وعندما يقوم بأي عمل فإنه يود أن يشعر بالنجاح والتقليل فيما يقوم به من عمل، وأن هذا العمل له وزن وقيمة، وأن انخفاض تقدير الذات ينتج عن الفجوة أو الثغرة بين الذات وطموحاتها (موسى، 1987) .

كما ترجع حاجتنا إلى إدراك ومعرفة أهمية تقدير الذات من أن فكرة الفرد عن ذاته منذ طفولته لا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي، بل يمتد إلى سلوكه المستقبلي ويؤثر في تنميته الاجتماعية المقبلة حيث يميل ذوو تقدير الذات المرتفع إلى الحرية والاستقلال والابتكار والقدرة على التعبير عن آرائهم، مهما اختلفت مع آراء الآخرين، ويميلون للتوافق والخلو من الاضطراب الشخصي (صالح، 1995) .

وإذا كان الفرد يعزو إنجازاته ويستمد تعزيزات سلوكه من ذاته، فيتوقع منه في هذه الحالة درجة مرتفعة من تقدير الذات مقارنة بآخر لا يحصل على تعزيزات لتقديره لذاته نتيجة لاعتقاده أنه يحقق ما يحقق، ويعجز عن تحقيق ما يعجز عنه لا اعتماداً على قدرته وإمكاناته بل اعتماداً على العوامل الخارجية، ويصبح تقديره لذاته بوصفه شخص فعال منجز تقدير ضئيل (فرج، 1991) .

النظريات التي فسرت مفهوم تقدير الذات

(أ) نظرية روزنبرج (Rosenberg):

إن هذه النظرية تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أساساً لتفسير وتوضيح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد وارتقاء سلوكه وتقييمه لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوي الاقتصادي والاجتماعي، والديانة وظروف التنشئة الوالدية روبنسون (Robson)، 1988.

ويرى بندر (Bender)، (1993) أن روزنبرج وضع للذات ثلاثة تصنيفات هي :

❖ الذات الحالية أو الموجودة : وهي كما يرى الفرد ذاته وينفعل بها.

❖ الذات المرغوبة : وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد.

❖ الذات المقدمة : وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين ،
ويسلط روزنبرج الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديراً لذاته
والإحساس بقيمتها إلا من خلال الآخرين.

ويعد روزنبرج (Rosenberg)، 1979 تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل
موضوعاً يتعامل معها، ويكون نحوها اتجاهاً، وهذا الاتجاه نحو الذات يختلف من الناحية الكمية
عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.

ب) نظرية كوبر سميث (Cooper Smith):

لقد استخلص كوبر سميث (Cooper Smith) نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال
دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية ، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم
متعدد الجوانب، ولذا فعلينا ألا نتعلق داخل منهج واحد ومدخل معين لدراسته، بل علينا أن
نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد- أيضاً- بشدة أهمية تجنب فرض
الفروض غير الضرورية (كفاي، 1989) .

ويشير سلمان (1999) نقلاً عن سميث (Smith) أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها
تتضمن كلاً من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن
اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند
سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على
نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي، وهو إدراك الفرد
لذاته ووصفه لها والتعبير السلوكي، ويشير إلى الأساليب السلوكية، التي تفصح عن تقدير الفرد
لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية (سليمان، 1999) .

كذلك أشار سميث في كتاباته ودراساته إلى أنّ جذور تقدير الذات تكمن في عاملين رئيسيين هما:

1- مدى الاهتمام والقبول و الاحترام الذي يلقاه الفرد من ذوى الأهمية في حياته، وهم يختلفون من مرحلة لأخرى من مراحل الحياة، فقد يكون الوالدان ورفاق المرحلة بين ذوى المكانة والتميز أو الأصدقاء.

2- تاريخ الفرد في النجاح بما في ذلك الأسس الموضوعية لهذا النجاح أو الفشل.

(ج) نظرية إيشتاين (Epstion) :

من نظريات الذات التي سعى فيها إيشتاين (Epstion) إلى توضيح ماهية مفهوم الذات بقوله : " إن كل شخص يضع هيئة أو صياغة للذات اعتماداً على قدرتها وصلاحيتها بشكل غير مقصود طبقاً لخبراته المختلفة، ويشكل الجزء الأكبر من هذه الصياغة احتراماً كاملاً للذات بمقدار الخبرات المرتبطة بالإنجاز " (Bender)، (1993) .

وبزيادة تقدم الفرد، فإن نظريته تزداد تعقيداً، ومع ذلك يظل متمسكاً بمبادئها الأساسية، بمعنى أن اعتقاد شخص ما في قيمته وأهميته قد لا يتغير كثيراً بشكل جذري، ودائماً تتغير الاستنتاجات المستخلصة من هذه الاعتقادات، أو يعاد فحصها والتحقق منها مرة أخرى بتقدم العمر وزيادة خبرات الحياة، فاعتقاده بأنه إنسان ذو قيمة ليس بالضرورة أن يتخلص منه في جميع الحالات، وأنه من السهل أن يحبني الآخرون مثلاً، ويتطور هذا المفهوم التقويمي وفقاً لملاحظات عن ذاته، أنه كموضوع مجرد وفقاً لكيفية رؤية الآخرين له، وهو على هذا النحو أمر مكتسب يتوقف بالدرجة الأولى على خبرات التنشئة الأولى ومدى الاستحسان والاستهجان الذي لقيه الفرد أو يلقاه من قبل ذوى أهمية في حياته (سلامة، 1991) .

(د) نظرية زيلر (Zille) :

يشير علاء الدين كفاقي إلى أن نظرية زيلر (Zille) في تقدير الذات نالت شهرة أقل من نظريتي روزنبرج وكوبر سميث، وحظيت بدرجة أقل منها، من حيث الذبوع والانتشار، لكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديداً وأشد خصوصية، أي أن زيلر يعتبر تقدير الذات ما هو إلا

البناء الاجتماعي للذات. وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته. ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك، فعندما تحدث تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك (كفافي، 1989) .

ويرى سليمان (1999) أن تقدير الذات طبقاً لزيلر مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية، وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات. (هـ) نظرية الذات عند روجرز (Rojourz):

أشار أبو زيد (1987) إلى أن نظرية روجرز قد جعلت من الذات جوهر الشخصية إذ تعكس عند روجرز مبادئ النظرية الحيوية، وبعض من سمات نظرية المجال وبعض من الملامح لنظرية فرويد، كما أنها تؤكد المجال السيكولوجي وترى أنه منبع السلوك . كما ارتكزت نظرية الذات عند روجرز على عمق خبرته في الإرشاد والعلاج النفسي، وخاصة في الطريقة التي ابتدعها في العلاج النفسي، وهي العلاج المتمركز حول الذات، ومن وجهة تلك النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي ولكنه المجال الظاهري "عالم الخبرة" الذي يدركه الفرد نفسه؛ فالمجال الذي تحدث فيه الظاهرة هو الذي يحدد معناها، وأن هذا المعنى أو الإدراك هو الذي يحدد سلوكنا إزاء الموقف.

ثانياً: الدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة، وفي ضوء متغيرات الدراسة تم تقسيم الدراسات السابقة كما يلي:

* - الدراسات التي تتعلق بالجمناستك:

قام عباس (2013) بإجراء دراسة هدفت التعرف الى اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمناز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية خضوري، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (36) طالباً من طلاب المرحلة الأولى بقسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية المسجلين لمساق جمناز (1)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية وقوامها (18) طالباً والأخرى ضابطة وقوامها (18) طالباً، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي وفعال في تنمية القدرات البدنية التي تم دراستها ، كما أن البرنامج التدريبي المقترح ذو فعالية في تحسين مستوى الأداء المهاري للجمل الحركية على أجهزة الجمناز المدروسة.

وقام العيسى (2013) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير استخدام المقاومات المسحوبة على تنمية القوة الخاصة لتحسين درجة الجملة الحركية على جهاز الحلق، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (22) طالباً من طلاب المرحلة الأولى بقسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية المسجلين لمساق جمناز (1)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية وقوامها (11) طالباً والأخرى ضابطة وقوامها (11) طالباً، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المقاومات المسحوبة له تأثير ايجابي وفعال في تنمية القدرات البدنية المرتبطة بمستوى الأداء المهاري للجملة الحركية على جهاز الحلق، كما أن البرنامج التدريبي المقترح ذو فعالية في تحسين مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية على جهاز الحلق.

وقامت صالح ومحمد (2011) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، وقامت الباحثتان بتصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة والقدرة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، إضافة إلى الاختبارات الخاصة بقياسها، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك أثراً إيجابياً دالاً للبرنامج التدريبي على تنمية القوة والقدرة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي لعينة الدراسة، كما يوجد أثر إيجابي دال للبرنامج التدريبي على المهارات المؤدى على جهاز الحركات الأرضية.

وقامت السيد (2010) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير بعض التدريبات النوعية على تنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (8) مبتدئات بنادي جريرة الوادي، وقامت الباحثة بتصميم تدريبات لتنمية التوازن والمرونة والرشاقة والقوة المميز بالسرعة، إضافة إلى الاختبارات الخاصة بقياسها، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك أثراً إيجابياً دالاً لهذه التدريبات على تنمية التوازن والمرونة والرشاقة والقوة المميّزة بالسرعة لعينة الدراسة، كما يوجد أثر إيجابي دال للتدريبات على مهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن.

وقام احمد وخطاب (2009) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات بايلاتس على المستوى الفني للمهارات الأساسية لجهاز التمرينات الأرضية لناشئات الجمباز، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (16) ناشئة من ناشئات الجمباز في المرحلة السنية تحت (7) سنوات بنادي الطيران، وقام الباحثان بتصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات بايلاتس لتنمية القوة العضلية والمرونة والتحمل العضلي، إضافة إلى الاختبارات الخاصة بقياسها، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك أثراً إيجابياً دالاً للبرنامج التدريبي على تنمية القوة العضلية والمرونة والتحمل

العضلي لعينة الدراسة، كما يوجد اثر ايجابي دال للبرنامج التدريبي على المهارات المؤدى على جهاز التمرينات الأرضية المختارة.

وقامت حسن (2009) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية على تحسين أداء مرحلة الدفع باليدين على حضان القفز، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط، وقامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية، إضافة إلى الاختبارات الخاصة بقياسها، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك أثراً ايجابياً دالاً للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية لكلاً من (الذراعين، والكتفين)، كما أن برنامج التمرينات المقترح الخاص بمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين على حضان القفز أدى إلى تحسين المتغيرات الكينماتيكية (زمن الدفع، وأقصى ارتفاع خلال الطيران الثاني، ومسافة الهبوط) وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري.

وقام دورجو وآخرون (Dorgo et al، 2009) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تدريب المقاومة الذاتية في تحسين القوة والتحمل العضلي باستخدام برنامج قائم على المقاومات اليدوية وبرنامج قائم على المقاومة بالأوزان، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين والقياسين القبلي والبعدي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (84) طالبا جامعيًا، وتم تطبيق البرامج لمدة (14) أسبوع وقد أظهرت نتائج الدراسة انه لا يوجد فروق بين المجموعتين في القوة العضلية أو التحمل العضلي بينما كان تحسن دال إحصائيا في الاختبار البعدي في القوة العضلية والتحمل لدى المجموعة التي تطبق برنامج المقاومات اليدوية وكذلك تحسن دال إحصائيا للمجموعة التي تطبق برنامج التدريب بالأوزان.

وقامت سعيد (2008) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير المرونة لطلاب المرحلة الابتدائية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (40) طالباً من طلاب الصف الرابع الابتدائي في مدرسة البكر الابتدائية في محافظة صلاح

الدين تكريت، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) قوام كل منها (20) طالباً، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة مفصل الكتفين والعمود الفقري والورك بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وأوصت الباحثة على التأكيد للأداء الصحيح والمبني على الأسس العلمية عند الانتقال من الحركات البسيطة إلى الحركات الأكثر صعوبة.

وقام عبد الحق (2007) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى اثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياسين القبلي والبعدي، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (18) طالبة من طالبات ناشئات الجمناستك في مدرسة ياسر عرفات الأساسية في محافظة نابلس، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود اثر فعال للبرنامج المستخدم للياقة البدنية على تحسين متغيرات الإدراك الحس حركي، كما أظهرت انخفاض الخطأ في التقدير لهذه المتغيرات لدى أفراد عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لدى ناشئات الجمناستك، وأوصى الباحث بضرورة التأكيد على اللياقة البدنية قبل البدء بتعليم المهارات الحركية واستخدام البرنامج المقترح لتطوير متغيرات الإدراك الحس حركي والمستوى المهاري لدى ناشئات الجمناستك.

وقامت شموط (2007) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى اثر برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية على بعض المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بمهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة على بساط جهاز الحركات الأرضية ومقارنة قيم هذه المتغيرات مع قيم لاعبة المنتخب الوطني للجمباز، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (6) طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، إضافة إلى لاعبات المنتخب الوطني للجمباز باعتبارها الموديل، وقامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية، إضافة إلى الاختبارات الخاصة بقياسها، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن هناك أثراً إيجابياً دالاً للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية

القوة العضلية لكلاً من (الذراعين والجذع و القدمين)، كما أن هناك أثر للبرنامج التدريبي لتنمية القوة العضلية على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بمهارة الشقبة الجانبية مع ربع لفة، كما أشارت النتائج إلى أن قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لدى عينة الدراسة في القياس البعدي، كانت أقرب لقيم لاعبات المنتخب الوطني للجمباز (الموديل) من القياس القبلي.

وقام الكساندر وآخرون (Aleksandar et al، 2007) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي ايزومتري على القوة العضلية والنواحي المهارية للناشئين، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (22) لاعب من لاعبي كرة السلة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وقوامها (11) لاعب ومجموعة ضابطة وقوامها (11) لاعب، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تأثير ايجابي دال للبرنامج التدريبي على تحسين القوة العضلية القصوى وعلى تحسين الأداء في المهارات الحركية قيد الدراسة.

وقام عبد الحسن وعبد (2006) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (8) لاعبين ناشئين بعمر (11-10) سنة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترح لتنمية القوة العضلية قد حقق أغراضه وأهدافه التي وضع من أجلها. من خلال تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي، وأن البرنامج التعليمي باستخدام التمارين المقترح لتنمية القوة العضلية أختصر العملية التعليمية وساعد في تطوير مستوى أداء أفراد المجموعة التجريبية، والتمارين المقترحة ضمن البرنامج التعليمي ساعدت في تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة على الأداء المهاري، وإن التدريبات الأولية باستخدام البرنامج التعليمي لأفراد المجموعتين لها أهمية كبيرة في التغلب على عامل الخوف لدى المتعلمين، وخلق أجواء تعليمية ملائمة فضلاً عن توفير عامل الأمان على سلامة المتعلم.

وقام مونيم وآخرون (Monem et al, 2006) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى اثر تمارين الجمباز على الحركات الهوائية للجزأين العلوي والسفلي ومكامن القوة لدى لاعبي الجمناستيك، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة عمدية قومها (18) لاعب جمباز، مقسمين إلى مجموعتين، مجموعة اللاعبين الدوليين وقوامها (9) لاعبين ومجموعة اللاعبين المحليين وقوامها (9) لاعبين، وجرى تقييم أداء الحركات الهوائية للجزأين العلوي و السفلي من الجسم عن طريق اختبار تحريك الذراع و اختبارات جهاز المشي على التوالي لكل من اللاعبين المحليين و رمزهم (N)، واللاعبين الدوليين و رمزهم (I)، وقد أظهرت نتائج الدراسة انه بالرغم من الاختلاف الواضح في كثافة التدريب إلا أننا لم نشهد تفاوت في أداء التمارين الهوائية و اللاهوائية بين اللاعبين المحليين و الدوليين، كما أن هناك ثبات في قيم الامتصاص الأقصى للأكسجين لكل لاعبي الجمباز المحليين والدوليين، بالإضافة لقيم القوة القصوى، وثبات قيم أداء التمارين الهوائية و اللاهوائية يشير إلى أن الاختلاف الواضح في كثافة التدريب متعلق بجوانب أخرى من الأداء و التي تفرق بين كل من اللاعبين المحليين و الدوليين، إضافة إلى أن تمارين الجمباز الحديثة على كل من المستويين المحلي و الدولي تتميز بأنها تركز على القوة والقوة القصوى.

وقام جيمس وآخرون (James et al, 2006) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى اثر تمارين التوازن على بعض المهارات لدى لاعبي الجمباز، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وأجريت الدراسة على عينة عمدية قومها (36) لاعب، قسموا عشوائيا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منها (18) لاعب، وقد تم تدريب المجموعة التجريبية باستخدام تمارين التوازن المقترح وباستخدام العديد من الأجهزة والأدوات، وتم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (4) أسابيع، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن تمارين التوازن المقترحة تؤدي إلى تحسن مستوى جميع المهارات المختارة، إضافة إلى تحسن مقاييس التحكم في وضعية الجسم.

وقامت شهاب ورامي (2005) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تنمية قوة تحمل عضلات الذراعين والكتفين في مستوى الأداء لمهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للرجال، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وأجريت الدراسة على عينة عمدية قومها (40) طالبا من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة بغداد تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) قوام كل منها (20) طالبا، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن تنمية قوة عضلات الذراعين والكتفين يؤدي إلى الارتقاء بمستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين، وان البرنامج التدريبي المقترح للوقوف على اليدين يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء لبعض المهارات المرتبطة بها.

وقام عبد الهادي (2005) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية، متمثلة في (التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي، القدرة العضلية، المرونة، التكوين الجسمي)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي، وأجريت الدراسة على عينة عمدية قومها (80) طالبا من إدارة أجا التعليمية بمحافظة الدقهلية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) قوام كل منها (40) طالبا، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا في المتغيرات البدنية المختارة، إضافة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات.

*- الدراسات التي تتعلق بمفهوم وتقدير الذات:

واجرى بلانك وآخرون (Blance and et.al 2011) دراسة هدفت التعرف الى الصلة المباشرة وغير المباشرة بين المجالات الفرعية لمفهوم الذات من ناحية وتقدير الذات من ناحية اخرى، وبين تقدير الذات عالميا من جهة اخرى ، حيث بحثت في العادات الغذائية الغير منظمة بين الرياضيات من المراهقات الفرنسيات وغير الرياضيات. تم أخذ عينة البحث بحيث تضمنت (50 راقصة بالية) و (41 لاعبة كرة سلة) و (47 فتاة غير رياضية). وقد اظهرت النتائج ان راقصات البالية ولاعبات كرة السلة اظهرن علاقات مباشرة بين مفهوم الذات

الرياضي ومفهوم الذات العالمي والعادات الغذائية والتوجيهات التغذوية. بينما لم تظهر أي علاقات واضحة بين المفاهيم السابقة والعادات الغذائية الغير منظمة لدى الفتيات من غير الرياضيات .

وقامت بصول(2008) بدراسة بعنوان دراسة مقارنة لأثر مسابقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية. هدفت هذه الدراسة الى مقارنة اثر مسابقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنية حسب متغيرات المساق والسنة الدراسية والجامعة، وتكونت عينه الدراسة من (150) طالبة من المسجلات في مسابقات الجمباز والسباحة في الجامعات الاربعة، واستخدمت الباحثة مقياس تنسي لمفهوم الذات والذي يتكون من 100 فقرة موزعة على تسعة ابعاد وهي : (الذات البدنية والذات الاسرية والذات الاجتماعية والذات الاخلاقية والذات الشخصية ونقد الذات والذات الواقعية وتقبل الذات والذات الادراكية). وظهرت نتائج الدراسة ان افراد العينة يتمتعون بمفهوم ذات بدرجة متوسطة على جميع ابعاد المقياس، وجاءت مرتبة كما يأتي حسب اهميتها (الذات البدنية والذات الاسرية والذات الاجتماعية والذات الاخلاقية والذات الشخصية ونقد الذات والذات الواقعية وتقبل الذات والذات الادراكية). وأظهرت النتائج بالنسبة لمتغير المساق ان طالبات الجمباز تميزن بمجال الذات البدنية عن طالبات السباحة في حين لم تظهر فروق في المجالات الاخرى، وبالنسبة لمتغير السنة الدراسية فقد اظهرت فروق في تقديرات الطالبات ولصالح السنة الرابعة وفي جميع المجالات، وبالنسبة الى متغير الجامعة فقد ظهرت فروق في تقدير الطالبات في مجال الذات البدنية وذلك لصالح اليرموك والهاشمية.

وقام خالد (2008) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الطموح الأكاديمي والثقة بالنفس وعلاقة كل منها بالتحصيل الدراسي، واستخدم الباحث المنهج المسحي، و تكونت عينة الدراسة من (4626) طالباً وطالبة من مختلف كليات جامعة سبها، استخدمت الباحثة في هذه الدراسة استبيان الطموح الأكاديمي من إعداد الباحثة ومقياس الثقة بالنفس من إعداد سيدنى

شوجر- ترجمة عادل عبد الله وأما بالنسبة لقياس مستوى التحصيل فكان عن طريق التقدير الذي حصل عليه الطالب في الفصل الماضي بالنسبة لطلاب نظام فصل والسنة الماضية بالنسبة لطلاب نظام سنة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطيه بين الطموح الأكاديمي والتحصيل الدراسي، بالإضافة إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي. كما أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين الطموح الأكاديمي والثقة بالنفس.

وقام السعدي (2005) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قومية (967) تلميذ وتلميذة من بين تلاميذ وتلميذات الإدارات التعليمية بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بمحافظتي القاهرة والجيزة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج مستوى مقياس تقدير الذات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة بين جامعات عينة البحث، كما أنه لا توجد فروق معنوية في مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة في جامعات عينة البحث.

وقام جطيلاوي (2004) بإجراء دراسة هدفت التعرف مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي للطلاب الجامعي وتحصيله الدراسي ، واستخدم الباحث المنهج المسحي، و تكونت عينة الدراسة من (370) طالب و طالبة من مختلف الأقسام الدراسية بكلية الآداب جامعة سبها ، واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس مفهوم الذات من إعداد محمد عماد إسماعيل ومقياس التوافق لطلبة الجامعات من إعداد زينب الاوجلى ، جامعة قار يونس ، أما بالنسبة لمستوى التحصيل الدراسي للطلاب فقد تم استخدام نتائج الامتحانات التحصيلية القياسية لدى أفراد العينة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات و التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى عدم وجود علاقة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي. كما أظهرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث فما يتعلق بالعلاقة بين مفهوم الذات التوافق النفسي.

وقام مراد (2004) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين مستوى تقدير الذات ومستوى التحصيل الأكاديمي لطالبات قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات جامعة الموصل. واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (10) طالبات من قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات جامعة الموصل، واستخدم الباحث مقياس روزنبرج لتقدير الذات، يتكون المقياس من (10) فقرات، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستويات ايجابية فوق المتوسطة لدى طالبات قسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات على مقياس تقدير الذات، إضافة إلى وجود علاقة معنوية بين مستوى تقدير الذات وبين التحصيل الأكاديمي العام.

وقام الخزرجي (2001) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تأثير التدريب الرياضي اليومي على تقبل الذات لدى المعوقين بالعاب الساحة والميدان من وجهة نظر اللاعبين المعوقين بالساحة والميدان في العراق، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (13) لاعبا، وقد توصلت الدراسة إلى إن التقدير الإيجابي للذات البدنية للاعبي المنتخب الوطني بالساحة والميدان كان جيدا، بالإضافة إلى إن التقدير الإيجابي للذات المهارية للاعبي المنتخب بالساحة والميدان كان جيدا، والثقة بالنفس لتقبل المجتمع للاعبين في أدائهم الرياضي مرتفعة.

وقامت محسن (2001) بدراسة هدفت التعرف الى مفهوم الذات وعلاقته بعناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري للجناساتك، تكونت عينة الدراسة من (47) طالبة من عدة مراحل وتم استخدام مقياس تنسي، وبعد جمع البيانات ثم استخدام برنامج الرزم الاحصائية (spss) اظهرت النتائج عدم وجود فروق بين طالبات المراحل المختلفة في ابعاد مفهوم الذات، وفي عناصر اللياقة البدنية، واطهرت علاقة بين الذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الرابعة، والى علاقة معنوية بين الذات البدنية والاداء المهاري لدى المرحلة الثالثة .

وأجرى الفيرمن وستول (AL- Fermann & Stool، 2000) دراسة هدفت التعرف الى اثر التمرينات البدنية على مفهوم الذات، وكذلك من خلال تجربتين ميدانيتين لمدة 6 شهور، حيث تم توزيع افراد العينة على التجريبتين ، فقد تكونت التجربة الاولى من مجموعتين الاولى تجريبية وبلغ عددهم 39 منهم 11 من الذكور و28 من الاناث، وقد كانت المجموعة الثانية ضابطة حيث تكونت من 24 منهم 13 من الذكور و11 من الاناث. اما بالنسبة للتجربة الميدانية الثانية فقد تم تقسيم افرادها الى مجموعتين ايضا ، الاولى تجريبية بلغ عدد افرادها 183، منهم 50 من الذكور و133 من الاناث وتكونت المجموعة الضابطة من 93 منهم 24 من الذكور و69 من الاناث وقد تم استخدام الاستبيان لجمع البيانات وهو يتكون من 31 فقرة ، حيث تم قياس مفهوم الذات لافراد العينة قبل وبعد المشاركة في البرنامج وقد اشارت النتائج الى وجود اثر للبرنامج على تحسن مفهوم الذات وخاصة افراد المجموعتين التجريبيتين .

وقام عبد الحق والقُدومي (2000) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تقدير الذات لدى لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة (126) لاعبا ولاعبة من الجامعات الفلسطينية (النجاح، بيرزيت، بيت لحم) طبق عليهم استبانة تقدير الذات، وقد أظهرت النتائج ان مستوى تقدير الذات كان ايجابيا عند لاعبي ولاعبات فرق الالعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية اضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تعزى لمتغيرات (الجامعة، المستوى الدراسي، مكان الإقامة) بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا تبعا لمتغيرات (رياضة، العمر، الجنس) وأوصى الباحثان بضرورة زيادة الاهتمام من قبل المدربين في تنمية مفهوم الذات لدى لاعبي ولاعبات الالعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية.

وقام القُدومي وآخرون (1998) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى درجة مفهوم الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي منتخبات المحافظات للكرة الطائرة بالصفة الغربية، بالإضافة إلى التعرف إلى اثر متغيرات العمر والخبرة والمؤهل العلمي عليها وتكونت عينة الدراسة من (48) لاعبا في جميع المحافظات المهمة برياضة، واستخدم الباحثون مقاسان الأول لقياس مفهوم

الذات البدنية والثاني لقياس مفهوم الذات المهارية. وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية والمهارية تبعا لمتغيرات العمر والخبرة .

وقام بالدوين وكورنيا (Baldwin & Courneya، 1997) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين ممارسة التمرينات البدنية وتقدير الذات من وجهة نظر المصابات بسرطان الثدي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (64) صابة، وقد توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة اللاتي يمارسن التمرينات البدنية لديهن تقدير ذات مرتفع مقارنة مع من يمارسن التمرينات البدنية بدرجة أقل أو مع من لا يمارسن التمرينات البدنية على الإطلاق.

وقام جرنلاند (Grundland، 1994) بإجراء دراسة هدفت التعرف علاقة كل من ممارسة التمرينات البدنية والكفاءة الذاتية المدركة من جهة ومستوى تقدير الذات من جهة ثانية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (53) طالبا من كلية نابا فالي، وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات، حيث قام الباحث بتطبيق برنامج للتمرينات مدته (14) أسبوعا يحتوي على قائمة بالأهداف المحددة على افتراض أن الإنجازات التي سيتم إحرازها ستعزز من الكفاءة الذاتية المدركة وفقا لنظرية باندورا (Bandura) المعرفية الاجتماعية وقد أظهرت النتائج عدم تمكن الدراسة من إثبات النموذج النظري المقترح لزيادة مستوى تقدير الذات بواسطة التمرينات البدنية، ولم تظهر الدراسة علاقة بين إنجاز الأهداف ومستوى تقدير الذات ولا في العلاقة بين الكفاءة الذاتية ومستوى تقدير الذات.

وقام تايلور (Taylor، 1992) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى أثر التنافس الرياضي بين طلبة كليات جامعة لوك هافن (Lock Haven) من خلال المقارنة بين كل من الرياضيين وغير الرياضيين باستخدام مقياس روزنبرج لتقدير الذات. واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من مجموعتين مجموعة الرياضيين وقوامها (230) طالبا، ومجموعة غير الرياضيين وقوامها (421) طالبا، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الرياضيين لديهم مستويات مرتفعة من تقدير الذات مقارنة بزملائهم من غير الرياضيين ولكن

تلك الاختلافات لم تصل إلى مستوى الدلالة إلا لدى المقارنة بين كل من الرياضيين القدماء والرياضيين المبتدئين.

تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحثة للدراسات السابقة وجدت ان معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة، ألا أن بعض هذه الدراسات استخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة بصول (2008)، ودراسة السعدي (2005)، ودراسة مراد (2004)، ودراسة الخزرجي (2001)، ودراسة عبد الحق والقدومي (2000)، ودراسة القدومي (1998)، ودراسة بالدوين وكورنيا (Baldwin & Courneya، 1997).

كما لاحظت الباحثة أن هناك تشابه ما بين هذه الدراسة والدراسات السابقة في عدة أمور، مثل إجراء الدراسات على عينات متشابهة من حيث العمر مثل دراسة العيسى (2013)، ودراسة عباس (2013)، ومن حيث عدد الأفراد مثل دراسة السيد (2010)، ودراسة عبد الحق (2004)، ومن حيث رياضة التخصصية مثل دراسة احمد وخطاب (2009)، ودراسة شهاب ورامي (2005) ودراسة عبد الحق (2004).

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

لقد أعانت الدراسات السابقة الباحثة في تحديد خطوات الدراسة وإجراءاتها من حيث:

1. اعتماد المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة الدراسة.
2. اختيار العينة والتحقق من مدى تمثيلها لمجتمع الدراسة.
3. تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في اختبارات الدراسة الحالية.
4. الاستدلال على الأساليب الإحصائية المناسبة وطبيعة الدراسة الحالية.
5. الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

أهم ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة:

بعد استعراض الباحثة للدراسات السابقة التي عرضتها تبين لها أن أهم ما يميز هذه الدراسة عن غيرها انها تجمع ما بين الاختبارات البدنية للقدرات البدنية وكذلك تقدير الذات كنتيجة للدراسة مساق الجمناستك كما انها الدراسة الاولى في الضفة الغربية في حدود علم الباحثة التي تدرس تاثير دراسة مساق معين على القدرات البدنية وتقدير الذات معا.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

❖ منهج الدراسة

❖ مجتمع الدراسة

❖ عينة الدراسة

❖ أداة الدراسة

❖ صدق وثبات وموضوعية الأداة

❖ وصف مساق الجمناستيك

❖ إجراءات الدراسة

❖ المعالجات الحصائية

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية (خضوري) والبالغ عددهن (40).

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية (خضوري) والبالغ عددها (30) طالبة تم تقسيمهن الى مجموعتين المجموعة التجريبية (15) طالبة اللواتي يدرسن مساق الجمناستيك بالاضافة الى جميع المساقات المسجلة في الفصل الدراسة الحالي، والمجموعة الضابطة (15) طالبة اللواتي يدرسن جميع المساقات المسجلة في الفصل الحالي باستثناء مساق الجمناستيك. والجدول رقم (1) يوضح تكافؤ المجموعتين على القياس القبلي قبل البدء في مساق الجمناستيك في اختبارات اللياقة البدنية وتقدير الذات.

الجدول رقم (1): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الرقم	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القوة المميزة بالسرعة	عدد مرات	11.06	1.43	10.80	0.94	0.651	0.553
2	المرونة	سم	26.00	1.81	24.93	3.63	1.01	0.318
3	الرشاقة	ث	13.69	0.29	13.51	0.33	1.54	0.133
4	السرعة	ث	5.56	0.35	5.66	0.36	0.756	0.456
5	تقدير الذات	مرة	3.13	0.22	3.17	0.24	-0.470	-0.642

ت الجدولية = (2.14)

يتضح من نتائج الجدول رقم (1) أن قيمة (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات اقل من قيمة (ت) الجدولية وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

أدوات الدراسة:

من اجل جمع البيانات المطلوبة والتي تخص الدراسة استخدمت الباحثة ما يلي:

ويشير الجدول رقم (2) الى الأدوات المستخدمة:

الجدول رقم (2) الادوات المستخدمة في الدراسة.

الرقم	الاسم	النوعية	العدد
1	صافرة	Fox	3
2	ساعة توقيت	Casio	3
3	أقماع	—	8
4	مقعد سويدي	—	1
5	مراتب جمناستيك	—	2
6	متر/كركر	—	1
7	لاصق عريض	—	1

الاختبارات المستخدمة:

استخدمت الباحثة اختبارات اللياقة البدنية بناءً على اختيار لجنة المحكمين الاختبارات والملحق رقم (1) يوضح الاختبارات المستخدمة في الدراسة والملحق رقم (3) يوضح استطلاع رأي لجنة المحكمين في اختبارات الدراسة .

الخصائص العلمية لاختبارات الدراسة:

الصدق:

يعتبر معامل صدق الاختبار من المعايير العلمية الهامة، فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها (علاوي، ورضوان، 2000)، حيث استخدمت الباحثة في دراستها أسلوبين لإيجاد صدق المحتوى للاختبارات البدنية ومقياس تقدير الذات ومدى ملاءمته لأفراد العينة، والأسلوب الأول من خلال استعراض المراجع والكتب الأدبية المتعلقة في هذا المجال، وقد وجدت الباحثة اتفاقاً حول صدق هذه الاختبارات، والأسلوب الثاني عن طريق الصدق الظاهري حيث قامت الباحثة باستشارة المحكمين من الأساتذة في الجامعات والمتخصصين في مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي، حيث تم توزيع

الاختبارات على المحكمين لإبداء آرائهم حول الاختبارات وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصلت الباحثة إلى الشكل النهائي للاختبارات من خلال ما أجمع عليه المحكمين مراعيًا الاقتراحات والملاحظات المشار إليها من قبل المحكمين وقد تم اعتماد الاختبارات التي اجمع عليها 70% مما أكثر من المحكمين، والملحق رقم (2) يوضح ذلك.

الوثبات:

يعتبر وثبات الاختبارات من أهم المعاملات العلمية، ويعني أن تعطي الاختبارات نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيق الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف (حسانين، 2003)، وقد استخدمت طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على عينة (10) طالبات من خارج عينة الدراسة وإعادة التطبيق بعد (5) أيام لإيجاد معامل وثبات الاختبارات والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3): معامل الوثبات للاختبارات البدنية وتقدير الذات لدى أفراد للتجربة الاستطلاعية.

المتغيرات	معامل الوثبات
القوة العضلية	0.92
المرونة	0.88
الرشاقة	0.91
السرعة	0.89
تقدير الذات	0.91

الموضوعية:

ترى الباحثة أن موضوعية الاختبارات هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبرين أي عدم التحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبرين، حيث يشير (عبد المجيد والياسري، 2003) أن موضوعية الاختبار هي قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون. وبما أن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة وأن المختبرين القائمين على التسجيل على دراية وإطلاع شامل بهذه الشروط والتعليمات، وأن هذه الاختبارات لا يوجد اختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل، فإن هذا يعني أن الموضوعية للاختبارات موجودة بدرجة عالية، حيث قامت الباحثة بشرح طريقة عمل الاختبارات والتسجيل لفريق العمل، وكذلك المرافقة الدائمة والتسجيل اليدوي للباحثة بنفسه لنتائج الاختبارات.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة:

- مساق الجمناستيك.

المتغيرات التابعة:

- استجابة الطالبات لاختبارات اللياقة البدنية

- مقياس روين برغ (1992) لتقدير الذات.

وصف مساق الجمناستيك

مساق الجمناستيك والجدول رقم (4) يوضح وصف مساق الجمناستيك .

جدول رقم (4) يوضح وصف مساق جمناستك (4)

ملاحظات	الموضوع	رقم الأسبوع
	تسجيل + سحب وإضافة	1
	الوحدة الأولى:- إعداد بدني - إعداد بدني عام - إعداد بدني خاص بمهارات الجمناز	2
	الوحدة الأولى:- إعداد بدني - إعداد بدني عام - إعداد بدني خاص بمهارات الجمناز	3
	الوحدة الثانية :- الدرجات الأرضية - الدرجة الأمامية: الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة - الدرجة الخلفية:- الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة - الدرجة الجانبية المستقيمة والمكورة: الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة	4
10%	الامتحان الأول عملي	
	الوحدة الثالثة: مهارة الوقوف على الرأس - مهارة الوقوف على الرأس :- الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة - مهارة الوقوف على الرأس درجة أمامية:- الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة	5
	الوحدة الرابعة: مهارة الوقوف على اليدين - مهارة الوقوف على اليدين :- الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة - مهارة الوقوف على اليدين درجة أمامية:- الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة - مهارة الوقوف على اليدين من وضع الدرجة الخلفية:- الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة	6

7	الامتحان الثاني عملي	10%
9	الوحدة الخامسة: مهارة العجلة - الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة	
10	الوحدة السادسة:- مهارة الوثبة العربية ربع لفة - الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة	
11	الامتحان الثالث عملي	10%
12	الوحدة السابعة:- الموازين والدوران - الميزان الأمامي: الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة - الجانبي: الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة - الدورانات الأرضية 180 و 360 درجة: الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة - الدورانات في الهواء 180 و 360 درجة: الخطوات الفنية والتعليمية، تصحيح الأخطاء، السند والمساعدة	
13	الامتحان الرابع عملي	10%
14	الوحدة الثامنة :- تكوين جمل حركية - كيفية الربط: - البدايات والنهايات - الجملة الحركية الموسيقية: - التحكيم:	
15	الوحدة الثامنة :- تكوين جمل حركية - كيفية الربط: - الجملة الحركية الموسيقية: - التحكيم:	
16	الامتحان النهائي (مهارات + جملة حركية+ تحكيم)	30%

إجراءات الدراسة:

لقد تم اجراء الدراسة وفق الخطوات الاتية:

- 1- تحديد عينة الدراسة.
- 2- تحديد الاختبارات واستخراج الصدق والثبات والموضوعية لها.
- 3- تحديد وصف مساق الجمناستيك.

4- اجراء القياسين القبلي والبعدي للاختبارات للاختبارات وتقدير الذات.

5- جمع البيانات ومعالجتها احصائيا.

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات قامت الباحثة بتحليل النتائج عن طريق برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الاحصائية الاتية:

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير .

2- اختبار ت (T) للأزواج.

3- اختبار ت (T) لمجموعتين مستقلين.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت اليها الدراسة فيما يلي بيان لذلك:

اولا: عرض نتائج التساؤل الاول والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض القدرات البدنية وتقدير الذات بين القياس القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية ؟

للإجابة عن التساؤل الاول استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية واختبارات (ت) للأزواج والجدول رقم (5) يوضح ذلك .

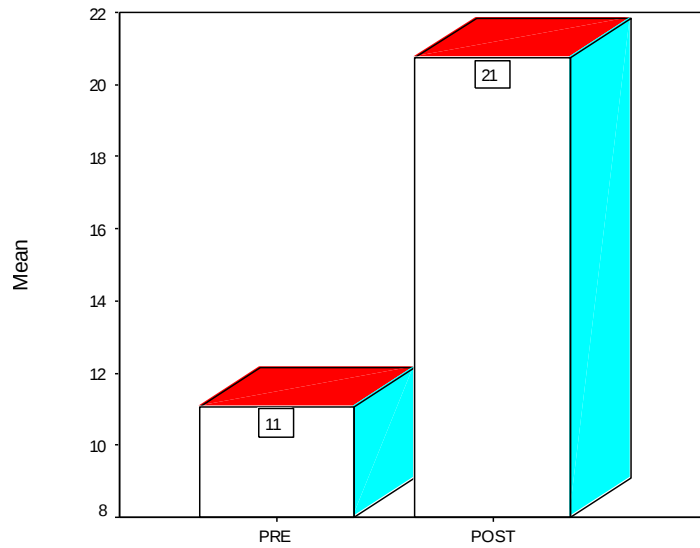
الجدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للأزواج والنسب المئوية للتغير لدى افراد المجموعة التجريبية.

الرقم	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		(ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	القوة العضلية	11.06	1.43	20.73	2.57	-17.88	*0.000	87.43%
2	المرونة	26.00	1.81	30.73	2.12	-19.07	*0.000	18.19%
3	الرشاقة	13.69	0.29	12.72	0.36	8.17	*0.000	7.08%
4	السرعة	5.56	0.35	4.90	0.32	13.26	*0.000	11.87%
5	تقدير الذات	3.13	0.22	3.70	0.18	-8.89	*0.000	18.21%

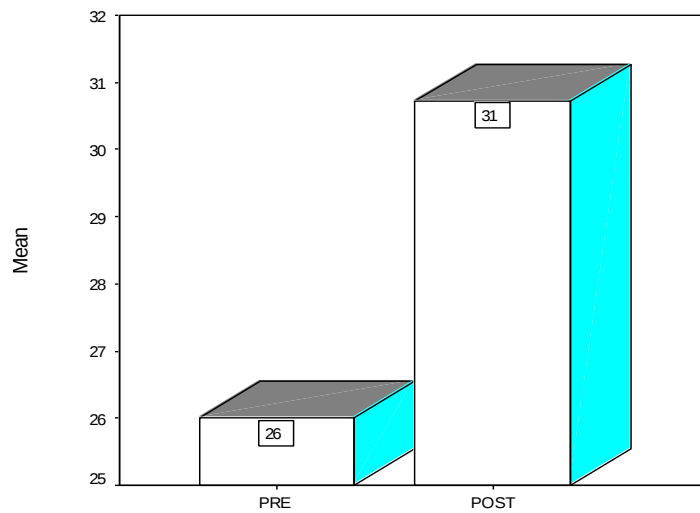
ت الجدولية (2.14)

يتضح من الجدول رقم (5) أن دراسة مساق الجمناستيك أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية، ولصالح القياس البعدى وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: القوة العضلية (87.43%)، والمرونة (18.19%)، والرشاقة (7.8%)، والسرعة

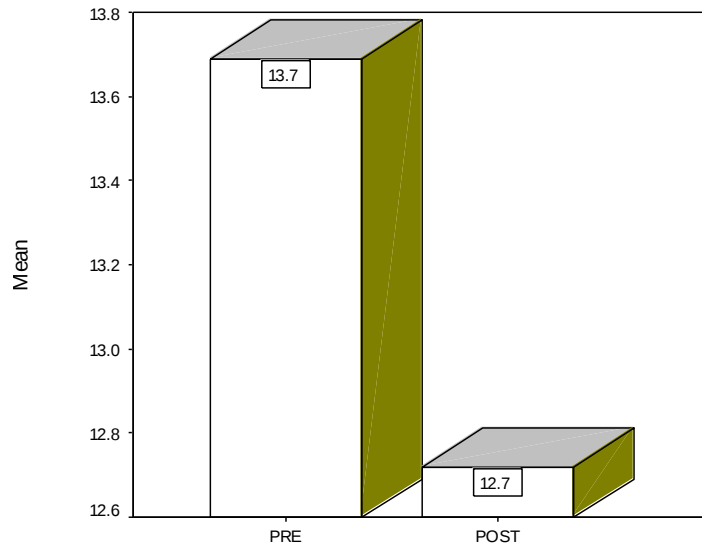
(11.87%)، وتقدير الذات (18.21%). وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الاشكال البيانية (5-1).



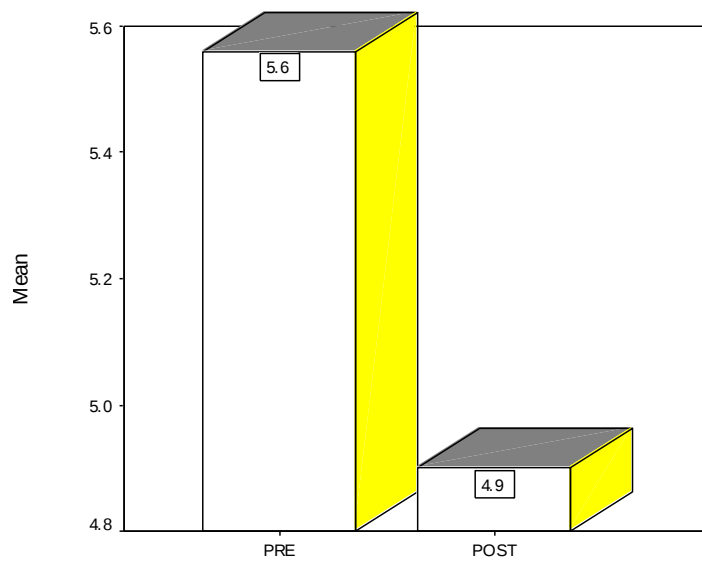
الشكل رقم (1) متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير القوة العضلية (مرة) لدى افراد المجموعة التجريبية.



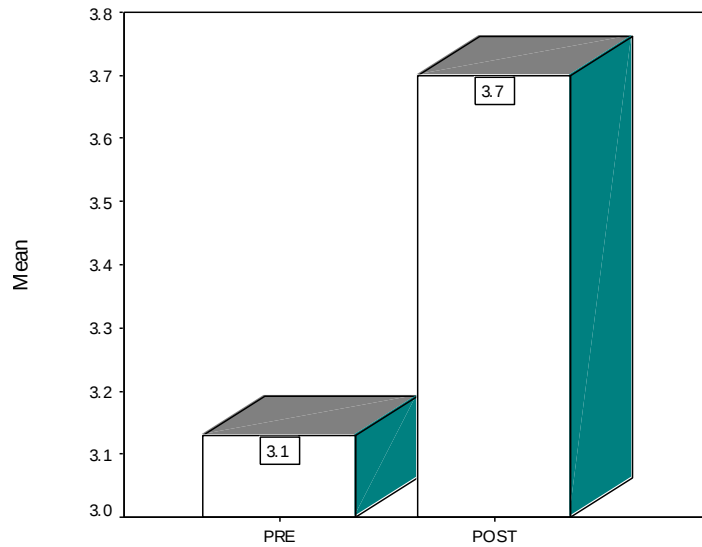
الشكل رقم (2): متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير المرونة (سم) لدى افراد المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (3): متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) لدى افراد المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (4): متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير السرعة (ثانية) لدى افراد المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (5): متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير تقدير الذات (مرة) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثانيا: عرض نتائج السؤال الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض القدرات البدنية وتقدير الذات بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ؟

للإجابة عن التساؤل الثاني استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية واختبار (ت) للأزواج والنسبة المئوية للتغير والجدول رقم (6) يوضح ذلك .

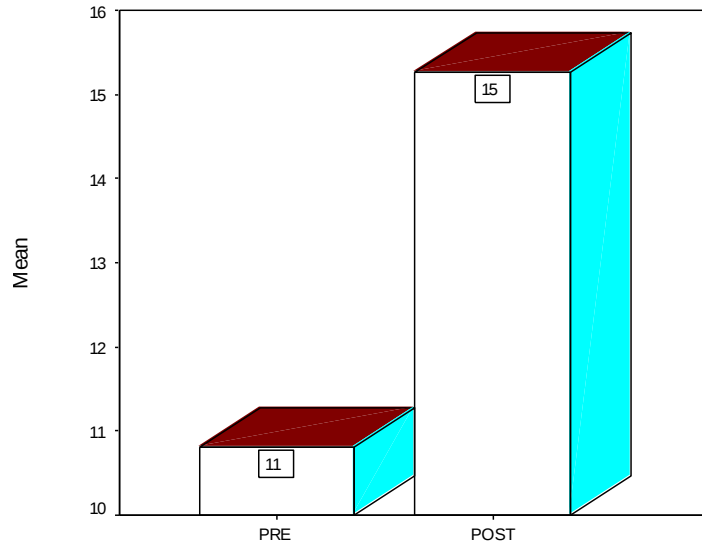
الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدى افراد المجموعة الضابطة.

الرقم	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		(ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	القوة العضلية	10.80	0.94	15.26	2.21	-8.37	*0.000	41.29%
2	المرونة	24.93	3.63	27.40	1.45	-3.02	*0.000	9.90%
3	الرشاقة	13.51	0.33	13.23	0.32	6.15	*0.000	2.07%
4	السرعة	5.66	0.36	5.30	0.41	5.25	*0.000	6.36%
5	تقدير الذات	3.17	0.24	3.19	0.37	-0.21	0.836	0.63%

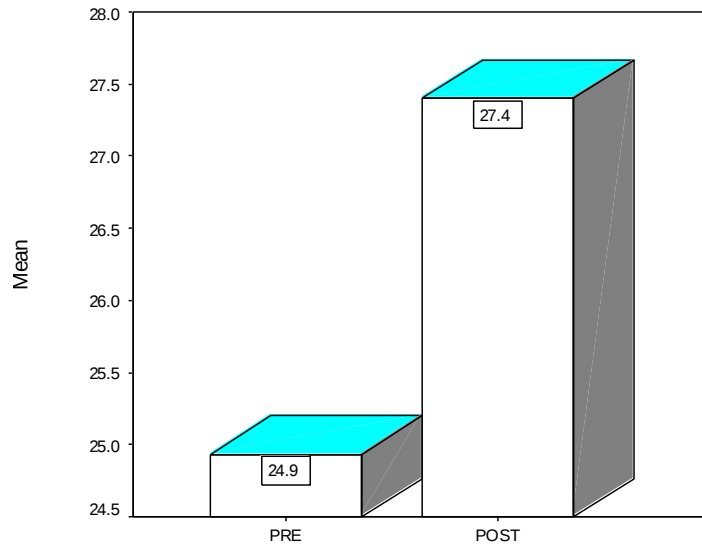
ت الجدولية (2.14)

يتضح من الجدول رقم (6) أن دراسة مسابقات التربية الرياضية باستثناء الجمناستك أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية باستثناء متغير تقدير الذات، ولصالح القياس البعدي وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: القوة العضلية (41.29%)، والمرونة (9.90%)، والرشاقة (2.07%)، والسرعة (6.36%)، وتقدير الذات (0.63%).

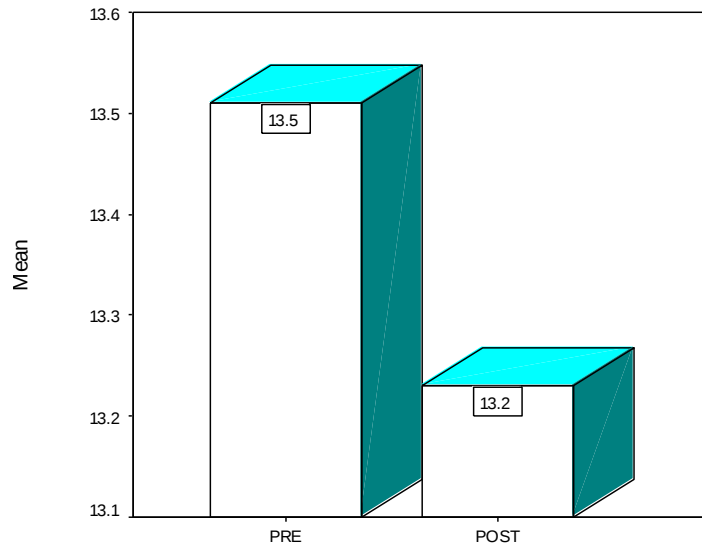
وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الاشكال البيانية (6-10).



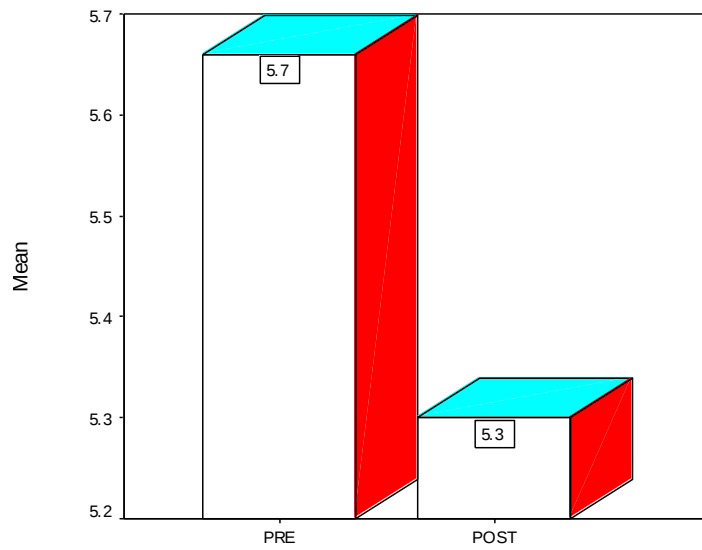
الشكل رقم (6): متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير القوة العضلية (مرة) لدى افراد المجموعة الضابطة.



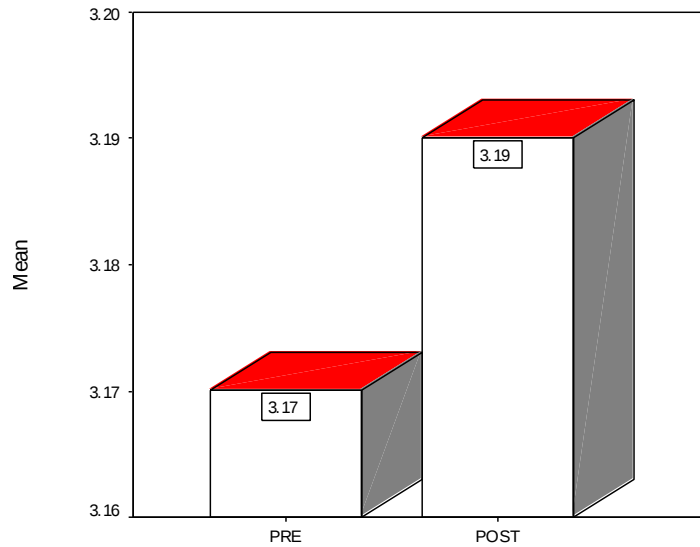
الشكل رقم (7): متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير المرونة (سم) لدى افراد المجموعة الضابطة.



الشكل رقم (8): متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) لدى افراد المجموعة الضابطة.



الشكل رقم (9): متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير السرعة (ثانية) لدى افراد المجموعة الضابطة.



الشكل رقم (10): متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير تقدير الذات (مرة) لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ثالثاً: عرض نتائج السؤال الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية وتقدير الذات في القياس

البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي ؟

للإجابة عن التساؤل الثالث استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

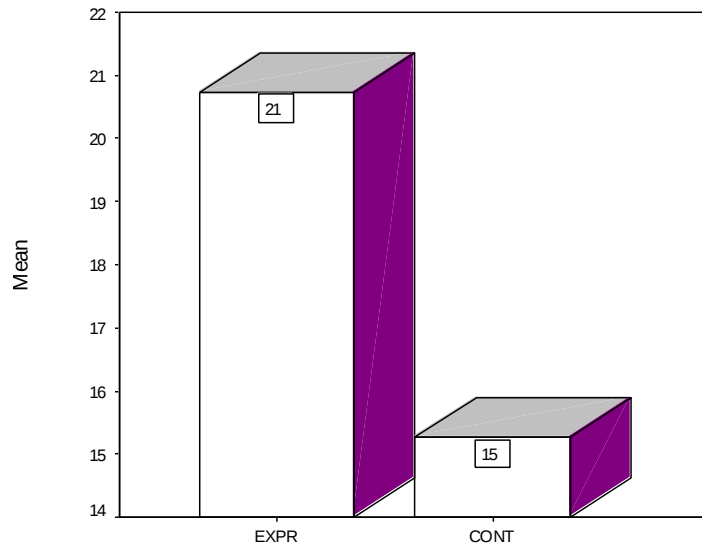
واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين والجدول رقم (7) يوضح ذلك

الجدول رقم (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لقياس الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

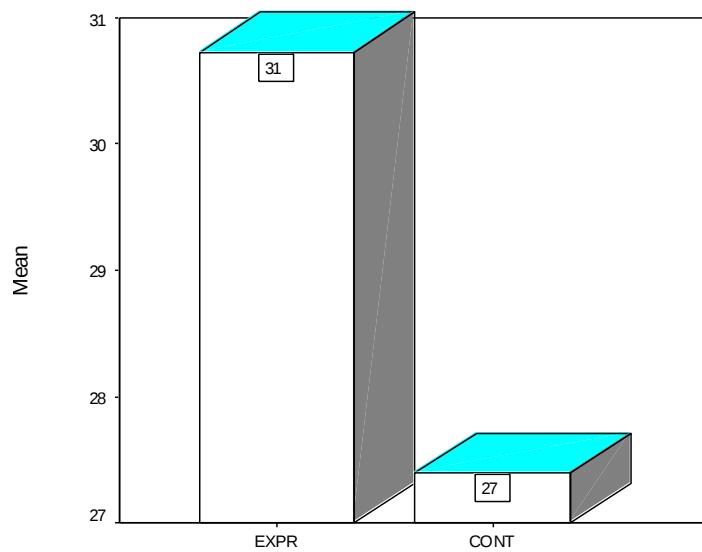
الرقم	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القوة العضلية	20.73	2.57	15.26	2.21	6.22	*0.000
2	المرونة	30.73	2.12	27.40	1.45	5.02	*0.000
3	الرشاقة	12.72	0.36	13.23	0.32	-4.05	*0.006
4	السرعة	4.90	0.32	5.30	0.41	-2.98	*0.006
5-	تقدير الذات	3.70	0.18	3.19	0.37	4.67	*0.836

ت الجدولية (2.14)

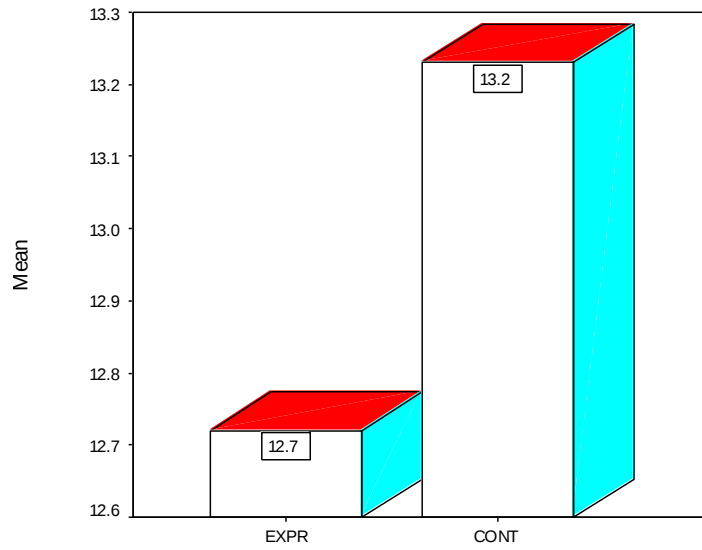
يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الأشكال البيانية (11-15).



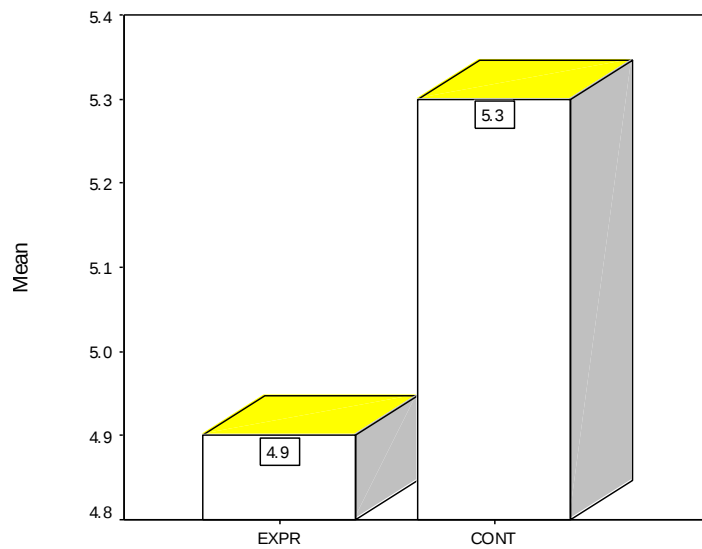
الشكل رقم (11): المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير القوة العضلية (مرة) لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.



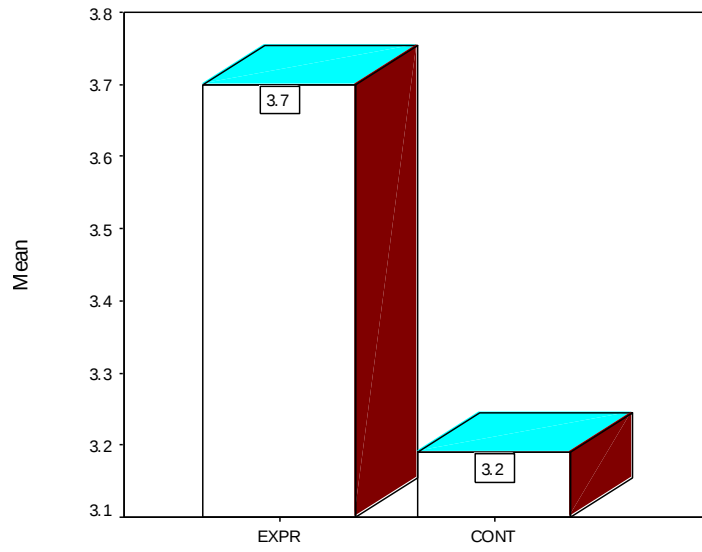
الشكل رقم (12): المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير المرونة (سم) لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (13): المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير الرشاقة (ثانية) لدى افراد المجموعة التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (14): المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير السرعة (ثانية) لدى افراد المجموعة التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (15): المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمتغير تقدير الذات (مرة) لدى افراد المجموعة التجريبية والضابطة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

- مناقشة النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات

اولا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية وتقدير الذات بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ؟

أظهرت نتائج اختبار (ت) للأزواج في الجدول رقم (1) والأشكال من (5-1) أن دراسة مساق الجمناسستيك اثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي:

القوة العضلية (87.43) % والمرونة (18.19) % والرشاقة (7.08) % والسرعة (11.87) % وتقدير الذات (18.21) % .

وبشكل عام جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسات كل من دراسة العيسى (2013) ودراسة عباس (2013) ودراسة صالح ومحمد (2011) ودراسة حسن (2009) ودراسة شهاب ورامي (2005) والتي أظهرت نتائجها وجود اثر ايجابي دال لدراسة مساق الجمناسستيك على المتغيرات البدنية والمهارية، وترى الباحثة ان السبب في ذلك يرجع الى احتواء مساق الجمناسستيك على تمارين لمختلف المتغيرات البدنية قيد الدراسة وهذه التمارينات تعمل على إكساب الطالبات قدرا معينا من القوة العضلية والمرونة والرشاقة والسرعة .

فيما يتعلق بمتغير تقدير الذات جاءت النتائج متفقة بشكل عام مع نتائج دراسات كل من دراسة محسن (2008) ودراسة بلانك واخرون (Blance، 2011) ودراسة الفيرمن وستول (AL- Fermann & Stool، 2000) ودراسة الخرجي (2001) ودراسة الجمال (1983) ودراسة جرنلاند (Grundland، 1994) والتي اظهرت نتائجها وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين ممارسة التمارينات البدنية المختلفة وتقدير الذات.

كما جاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسة بصول (2011) والتي اظهرت نتائجها تفوق طالبات مساق الجمناسستيك على طالبات مساق السباحة في تقدير الذات ومفهوم الذات البدنية.

وترى الباحثة ان السبب في ذلك يرجع الى طبيعة مساق الجمناستيك وما يتطلبه من متطلبات بدنية عالية لاداء مهارات الجمناستيك، كما ان تمكن الطالب من اداء مهارات الجمناستيك يؤدي الى زيادة تقدير الطالبات لذاتهم.

ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية وتقدير الذات بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ؟

أظهرت نتائج اختبار (ت) للأزواج الجدول رقم (2) والأشكال من (6-10) أن دراسة مسابقات التربية الرياضية باستثناء الجمناستيك اثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية باستثناء متغير تقدير الذات ولصالح القياس البعدي وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي:

القوة العضلية (41.29%) والمرونة (9.90%) والرشاقة (2.07%) والسرعة (6.36%) وتقدير الذات (0.63%) وترى الباحثة ان التحسن عند افراد المجموعة الضابطة كان طبيعيا حيث ان ممارسة المسابقات العملية كذلك ساعد على تطوير تقدير المتغيرات البدنية وتقدير الذات ولكن نلاحظ ان التحسن عند افراد المجموعة التجريبية كان اكثر وذلك بسبب ممارسة رياضة الجمناستيك وهذا مما يتفق مع كثير من الدراسات مثل دراسة كل من (الشيخ، 1994)، (ادلي، 1998)، (Morison، 2002) والتي اظهرت نتائجها ان ممارسة الانشطة الرياضية يحسن المتغيرات البدنية.

ثالثا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية وتقدير الذات لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي ؟

أظهرت نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين في الجدول رقم (3) والأشكال من (11-15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة ان هذا التحسن في متغيرات الدراسة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة يرجع الى دراسة مساق الجمناستيك وما يتطلبه هذا المساق من قدرات بدنية عالية لاداء مختلف المهارات التي يتضمنها مساق الجمناستيك، وأكد على ذلك كل من العيسى (2013) وعباس (2013) وحزمة (2012)، حيث كان من أهم نتائج دراساتهم أن دراسة مساق الجمناستيك تكسب الطلبة قدراً معيناً من التحسن في المتغيرات البدنية قيد الدراسة، وترى الباحثة ان نسبة التحسن على القياس البعدي جاء لصالح المجموعة التجريبية وبشكل افضل يعود الى ان ممارسة رياضة الجمناستيك تتطلب كثير من السمات الشخصية مثل قوة الارادة والشجاعة والجرأة والثقة بالنفس من اجل تأدية المهارات الصعبة والخطرة في هذه الرياضة مما يزيد من ثقة الشخص بنفسه وتقدير لذاته. وهذا ما اكد عليه كثير من علماء التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي امثال هارا (1992،Hara)، ليرج (1992،Lirgge)، يانج (1995،Yang)، حافظ (2003).

وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسات كل من العيسى (2013) وعباس (2013) وصالح ومحمد (2011) والسيد (2010) واحمد وخطاب (2009) وحسن (2009) ودورجو وآخرون (2009) وسعيد (2008) وعبد الحق (2007) وشموط (2007) وعبد الحسن وعبد (2006) وشهاب ورامي (2005)، والتي أظهرت نتائجها تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية التي تم دراستها.

الاستنتاجات.

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

1. أن دراسة مساق الجمناستيك له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية في تطوير المتغيرات البدنية (القوة العضلية، والمرونة، والرشاقة، والسرعة)، لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية (خضوري).
2. ان دراسة مساق الجمناستيك كان له تأثير ايجابي كذلك على تقدير الذات لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية (خضوري).

التوصيات.

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بما يلي:

1. تعميم نتائج الدراسة الحالية على الجامعات الفلسطينية للاستفادة منها في وضع خطة تدريس المساقات لطالبات التربية الرياضية.
2. ضرورة طرح مساق الجمناستيك للطالبات في الفصل الدراسي الاول لما له من تأثير ايجابي على القدرات البدنية وكذلك على تقدير الذات للطالبات.
3. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف مساقات التربية الرياضية.
4. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على كلا الجنسين.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية:

- احمد، ساري وعبد الرازق، نورما. (2001). اللياقة البدنية والصحة. ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- احمد، وسام شوقي زكي وخطاب، محمد علي حسن. (2009). تأثير تدريبات بايلاتس على المستوى الفني للمهارات الأساسية لجهاز التمرينات الأرضية لناشئات الجميز. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر
- ادلبي، سهى اديب. (1998). اثر برنامج رياضي على تغيير مفهوم الذات لدى نزلاء مراكز الايتام في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
- أبو حمدة، هليل حاتم. (2006). وضع درجات معيارية لاختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئي الجميز في مصر. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الرابع عشر، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية جامعة أسبوط.
- ابو دهيس، سوزان. (2006). تأثير تنمية الصفات البدنية على أداء بعض مهارات الجميز الأرضي لتلميذات دون (12) سنه. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- أبو عبده، وحسن السيد. (2008). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم. ط1، الإسكندرية، الفتح للطباعة والنشر، مصر.
- أبو زيد، إبراهيم أحمد. (1987). سيكولوجية الذات والتوافق. الإسكندرية، دار المعرفة .
- بخيت، عبد الرحيم. (1985). دور الجنس في علاقته بتقدير الذات في بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية. ابريل، ص223-248، القاهرة .

- بصول، مجدولين. (2008). دراسة مقارنة لآثر مسابقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنية. اليرموك، الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة.
- بنيس، نجوى السيد. (1995). الكفاية الشخصية وتقدير الذات وعلاقتها بأمراض الاكتئاب لدى المراهقين. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق.
- برهم، عبد المنعم سليمان. (1995). موسوعة الجمباز العصرية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان. الاردن.
- بسطويسى، احمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- بيومي، عدلي حسين. (1998). المجموعات الفنية في الحركات الارضية. الطبعة الادولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
- جاسر، احمد. (2000). الجمباز دليل المدرب العربي. الطبعة الأولى، شعاع للنشر والعلوم، حلب، سوريا .
- جبريل، موسى. (1993). تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا. دراسات (العلوم الانسانية) المجلد 20، العدد2، الجامعة الاردنية.
- جطيلاوي، عناية ضوء. (2004). مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي للطالب الجامعي وتحصيله الدراسي من وجهة نظر طلبة كلية الآداب. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة سبها، ليبيا .
- حافظ، معين عبد الله. (2003). العلاقة بين مصادر الثقة بالنفس والقيم التربوية لدى لاعبي الالعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

- حبيب، ياسين كامل. (1991). برنامج تمرينات مقترح لتنمية القوة العضلية وتأثيره على مستوى الاداء الحركي للطلاب في بعض اجهزة الجمباز، موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي القرن العشرين، الطبعة الاولى، الجزء الاول، دار المناهج، عمان.
- حسانين، محمد صبحي. (1985). نموذج الكفاية البدنية. دار الفكر العربي، ط1 .
- حسانين، محمد صبحي وعبد الحميد، كمال. (1985). اللياقة البدنية ومكوناتها. صفحة 120، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسانين، محمد صبحي. (1995). التقويم والقياس في التربية الرياضية. ط3، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسين، علي عبد الحسن وحمزة، طالب حسين وصالح، جاسم عبد الجبار. (2012). تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعليم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك للمبتدئين. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد5، العدد1، كربلاء، العراق.
- حماد، مفتي ابراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- حماد، مفتي ابراهيم. (2010). المرجع الشامل في التدريب الرياضي. دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- حمدان، سري وسليم، نورما. (2001). اللياقة البدنية والصحية. عمان، دار وائل. الاردن.
- حسن، ايمان. (2001). تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الاداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الايقاعي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- حسن، هبة عبد العظيم. (2009). تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية على تحسين أداء مرحلة الدفع باليدين على حصان القفز لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر.

- خالد، فاطمة مسعود. (2008). مستوى الطموح الأكاديمي والثقة بالنفس وعلاقة كل منها بالتحصيل الدراسي من وجهة نظر الطلبة أنفسهم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة سبها، ليبيا .
- الخزرجي، أيمن عبد الأمير. (2001). تأثير التدريب الرياضي اليومي على تقبل الذات لدى المعوقين بالعاب الساحة والميدان من وجهة نظر اللاعبين المعوقين. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- راتب، اسامة كامل. (2000). علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات. الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي.
- راتب، اسامة كامل. (2004). النشاط البدني والاسترخاء كمدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. دار الفكر العربي، القاهرة.
- سعيد، سندس محمد. (2008). برنامج تدريبي مقترح لتطوير المرونة لطلاب المرحلة الابتدائية بحث تجريبي لتطوير مرونة مفصل الكنف والعمود الفقري والورك. كلية التربية الرياضية، جامعة الانبار.
- سليمان، عبد الرحمن. (1999). بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية في دولة قطر. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الرابع والعشرين، القاهرة .
- سعيد، ماجدة محمد. (1999). برنامج مقترح لتنمية القدرات الحركية المرتبطة ببعض مهارات الجمناز على عارضة التوازن وتأثيره على مستوى الاداء لطالبات كلية التربية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- سلامة، ممدوحة. (1991). المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ك1، ج3، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة.

- السيد، عطيات محمد. (2010). تأثير بعض التدريبات النوعية على تنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن للمبتدئات في الجمناز. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، مصر.
- الشافعي، محمد عبد المنعم. (1971). فن الحركات الأرضية. الطبعة الأولى، مطابع الاهرام التجارية، القاهرة.
- شحاته، احمد ابراهيم. (2006). اسس تعليم الجمناز. دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر.
- شحاته، محمد إبراهيم. (2003). تدريب الجمناز المعاصر. الطبعة الأولى، صفحة 76، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شحاته، محمد ابراهيم. (2004). التحليل الحركي لرياضة الجمناز. المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- شموط، هدى عبد الكريم. (2007). اثر برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية على بعض المتغيرات الكينماتيكية بمهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة على بساط الحركات الأرضية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.
- شهاب، زهرة ورامي، عبد الواحد لازم. (2005). تأثير تنمية قوة تحمل عضلات الذراعين والكتفين في مستوى الأداء لمهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للرجال. مجلة التربية الرياضية، المجلد 14، العدد2، بغداد، العراق.
- الشيخ، نضال، سعيد. (1997). فاعلية كل من برنامج ارشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
- صالح، أحمد محمد. (1995). مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة. مجلة التقويم النفسي والتربوي تصدر عن جماعة القياس والتقويم التربوي الفلسطيني. السنة الثالثة، العدد السادس.

- صالح، عزة على قاسم لطفي ومحمد، نجلاء سلامة. (2011). تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لطالبات الفرقة الرابعة. أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الإنسانية، الأردن.
- الصفار، سامي. (1987). كرة القدم، الجزء الأول. مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- عارف، كمال ظاهر. (2001). مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة، المجلد العاشر، صفحة 4، مجلة التربية الرياضية.
- عباس، مالك راسم محمد. (2013). اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية (خضوري)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- عبد الله، حازم حسن محمود. (1996). اثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبين الجمباز. موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين، الطبعة الأولى، الجزء الرابع، دار المناهج، عمان.
- عبد البصير، علي عادل. (1998). النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث. الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الحق، عماد والقُدومي، عبد الناصر. (2000). تقدير الذات عند لاعبي ولاعبات فرق الالعاب الجماعية في الجامعات الفلسطينية. مجلة جامعة بيت لحم، عدد(19).
- عبد الحق، عماد وليبدوفا، ايرينا. (2004). علاقة القوة النسبية والوزن في مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستيك لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 18، الجزء الثاني.
- عبد الحق، عماد. (2007). اثر برنامج مقترح للياقة البدنية لدى بعض متغيرات الادراك الحس حركي والاداء المهاري لدى ناشئات الجمناستيك. كلية جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، المجلد (21)، العدد (4)، فلسطين .

- عبد الحق، عماد. (2007). اثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في رياضة الجمناستيك لطلبة كلية التربية الرياضية. مجلة الجامعة الاسلامية (سلسلة الدراسات الانسانية)، مجلد (19)، عدد (1) فلسطين.
- عبد الحق، عماد. (2004). اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على كهاز المتوازي. موسوعة بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي في القرن العشرون، الطبعة الأولى، الجزء الرابع، دار المناهج، عمان.
- عبد الحسن، علي وعبد، هيثم حسين. (2006). تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين مقترحة لتنمية القوة العضلية في تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد5، العدد3، العراق.
- عبد الرحمن، سليمان. (1999). بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية في دولة قطر. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الرابع والعشرين، القاهرة .
- عبد السلام، زهران حامد. (1977). علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة". القاهرة.
- عبد الفتاح، ابو العلا سيد و نصر الدين، احمد. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد المجيد، مروان والياسري، محمد. (2003). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط1، مؤسسة الوراق، عمان، الأردن.
- العجارمة، احمد عبد الوهاب. (2000). علاقة عناصر اللياقة البدنية ومدى مساهمتها بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الجمباز في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- عكاشة، محمود فتحي. (1986). تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال اليمن. مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد السابع، الجزء الرابع .
- عكاشة، أحمد. (1998). الطب النفسي المعاصر. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .

- علاوي، محمد ورضوان، محمد نصر الدين. (1986). اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد ورضوان، محمد نصر الدين. (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط 1، صفحة 63، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن. (1994). "اختبارات الاداء البدني". ط3 دار المعارف، القاهرة .
- علاوي، محمد حسن. (1990). علم التدريب الرياضي، الطبعة الحادية عشر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- العيسى، علاء عامر. (2013). تأثير استخدام المقاومات المسحوبة على تنمية القوة الخاصة لتحسين درجة الجملة الحركية على جهاز الحلق. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر.
- فرج، صفوت. (1991). مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانسياط والعصابية، مجلة دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية". رانم "ك1، ج1، القاهرة .
- فوزي، يعقوب وعلي، عادل عبد البصير. (1985). النظريات والاسس العلمية لتدريب الجمباز. مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة.
- القدومي، عبد الناصر وخنفر، وليد وخضر، يحيى. (1998). مفهوم الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي منتخبات المحافظات للكرة الطائرة في الضفة الغربية. مجلة ابحاث اليرموك.
- الكاشف، عزت محمود. (1987). التدريب في رياضة الجمباز. الطبعة الاولى مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- كفاي، علاء الدين. (1989). تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي. المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد التاسع والثلاثون، مجلد9، مجلس النشر العلمي الكويتي، جامعة الكويت.

- كماش، يوسف لازم. (2002). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محسن، تناصر عبد العزيز. (2001). علاقة مفهوم الذات ببعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري في الجمناستيك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
- محمد، جلال الدين علي. (1975). وضع معايير قياسية للياقة البدنية الخاصة للناشئين في رياضة الجمباز في جمهورية مصر العربية". رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- محمود، مسعد علي. (2006). المدخل إلى اللياقة البدنية. مطبعة 6 أكتوبر، مصر.
- المرشدي، موسى محمد. (1987). دراسة معملية لمستوى الطموح وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، العدد9، جامعة المنصورة.
- المصطفى، محبوب الصدق. (1998). تقدير الذات لدى الشيوخ والمسنين وعلاقته بالاكئاب. دراسة ميدانية بالولاية الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخرطوم.
- ناصر، ايمن. (1994). حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك مجلة علم النفس. العدد32، السنة الثامنة، القاهرة.
- هول و ليندزي. (1978). نظريات الشخصية. ترجمة فرج أحمد وقصري حفي، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للنشر والتوزيع .

ثانيا:المراجع الأجنبية:

- Adam، Klodenskrf. (1990). **Training InSport**. Velar Boom، Munches.
- Alfermano&Stooly. (2000). Effect of Physical exercise on self concept and well being **Interational Journal of Sport Psychology**. P.47-63.

- Aleksander, Ignjatovic . Dragan, Radovanovic . Ratko, Stankovic. (2007). **influence of strength training program on isometric muscle strength in young athletes**, IgnjatovicAleksandar Nis, Serb Faculty of Sport and Physical Education KosteStamenkovica.
- Allen W. Jackson, James R. Morrow , David W. Hill , Rod K. Dishman. (1999). **Physical education for lifelong fitness**. Human Kinetics Publisher , Gerorgia , U.S.A.
- Avery D. Faigenbaum, WayneL. Westcott. (2000). **Strength and power for young athletes**, Human Kinetics Publisher, Georgia, U.S.A.
- Baldwin, M. , & Courneya, K. (1997). Exercise and self-esteem in breast cancer survivors an application of the exercise and self-esteem model. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. 9(4), 347-358.
- Blanc, Johana, MaianoChristope, Morin Alexandre, Stephan, Yannick. (2011). **Physical Self- Concept and disturbed eating attitudes and behaviors in french athlete and non-athlete adolescent girls Direct and indirect relation journal home page Paradoxes and innovation in clinical theory and Practice**. Washington D.C.
- Cloud Bouchard, Roy J. Shephard, Thomas Stephens. (1993). **Physical activity fitness and health consensus statement**. Human Kinetics Publisher, Toronto, Canada.
- Demo, Dh. (1985). The measurement of self-esteem refining and methods, **Journal of personality and social psychology**.

- Dorgo, s. King, g. Candelaria, n. Bader, jo. Brickey, gd. Adams. Ce. (2009). The effects of manual resistance training on fitness in adolescents. **Journal of Strength and Conditioning Research.**
- Don B Franks,EdawaredT.Howley. (1998). **Fitness leaders hand book Human Kinetics Publisher.** U.S.A.
- Donskeu, F Edward T.Howley. (1993). **Biomechanics of Sport.** 2nded, W.B. Saunders Co,Philadelpgia, London.
- Edaward L, Fox. (1989). **Sport Physiology.** Second Edition, C.B.S. Collage Publishers .
- Fox,L,E. (1987). **Sports Physiology.** 2nd Edition, Japan, Tokyo.
- Gallahue, L.D. (1987). **Development Physical Educatoin of Today.** Elementary School Children, MaacmillanPublishesing,New York .
- Greenwarld ,a.c.&Breckler,s.j. (1985). **to whom is the self in B.R. Schlenker(ED).** the self and social life, NY:McCraw-Hill. George Mc Glynn, Dynamics of Fitness , Fourth Edition , Brown and Benchmark Publishers , U.S.A.(1996) .
- Grundland, Adrienne, A. (1994). **Exercise and self-esteem: The enhancement of psychological functioning among non-clinical populations from a social-cognitive perspective.** Doctoral dissertation. California School of Professional Psychology. Dissertation Abstract 1992-1996.
- James, Yaggie A. Cambell, Brian M. (2006). **Journal of strength & Conditioning Research** 20(2):422-428.

- Hamacneck, Don E. (1978). **Encounters with the self**. New yourk: holt renehart and winson.
- Hare, d. (1992). **principles of sports traning introduction to the theory and method of training**. berlin .
- Kimble, Charles emerson. (1990). **Social psychology**. stdying human interaction usa :wm.c.brown publishers,73.
- Knetz, Mecha. (2004). **Fitness and body**. RavGon. Israel.
- Larry W Kenny. (1992). **American College of Sport and Medicine Fitness Book**. Leisure Press Publisher , U.S.A.
- Lirgge, c. (1992). **Girls and Womens Sport**. and self- confidence, Quest, vol. (44), N.(22).
- Luca, A. (1996). **Aspecte istorice, Filosofice, Pedagogice si Sieiale ale Gymnastics in Sistemul de Inratamant**. Maunheim, institutuldecercetavi al academieiamericano – romane.
- Maryers, C, R. (1996). **The Official Physical Fitness**. Hand Book, Popular Library, New York.
- Masker, F, M ,Eral. (1986). **A guide to Gymnastic**. New York, Macimlion, U.S.A.
- MATVEEV, L.B. (1996). **concepts of physical education curriculum for the basic stage children (9-1)**. physical culture :Edycation, Learning, Training.
- Matveev L.B. (1998). Oat **Theories Sportivnoi Treirovki K Obzsei Theories Sports**. Theory and Practical, Physical Culture Publishers. Vol. 5, NO.8, Moscow .

- Melossa, A.G. (1998). **Sources of Self – efficacy in physical Education and sport**. Journal of Teaching in Physical Education, (18).
- Millev Di. (1998). **Biomechanics of Sport**. Lea and Febigen Nelson, R.C. Philadelphia.
- Morison, Katryn, A. (2002). **The examination of state self – confidence of secondary school boys and girls participating in Educational and gender- separated physical education classes**. MAI 40/40, any.
- Mortrin G.L. (1984). **Coaching An Effective Behavioral Approach**. Times Mirror, Lumsden, J . Mosby, College Publishing, St . Louis, Toronto, Santa Clara.
- Pouline. (1974). **Women Gymnastic Performance and Coach**. 3rd Edition, London.
- Robson.P.J. (1988). **Self- Esteem A psychiatric view**. British Journal of psychology, 153pp6-15.
- Rosenberg , M. (1979). **Conceiving the self**. New York Basic Book inc.
- Sonstroem, R.J. (1998). **Physical self-concept assessment and external validity**. Exercise Sport Science Review, 26:133–64.
- Smolensky ,V.M. (1995). **Gymnastic for Physical Education in Stiutes Physical**. Education and Culture\, Moscow.
- Taylor, Donald, , L. (1992). **The effect of intercollegiate athletic participation on self-esteem. Doctoral Dissertation**. The Pennsylvania State University. Dissertation Abstract 1992-1996.

- Wilmore, Jack. Costill, David. (2004). **Physiology of sport and exercise**. Human Kinetics. USA.
- Yang, G. (1995). **An investigation of relationship among self-confidence self- efficacy**. competitive anxiety and sport performance. Dissertation Abstract International, A.

الملاحق

ملحق رقم (1)

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول البرنامج التدريبي المقترح

الأخ الأستاذ الدكتور..... المحترم:

تحية طيبة وبعد:

تقوم الباحث بدراسة بعنوان "،"أثر دراسة مساق الجمناستيك على بعض القدرات البدنية وتقدير الذات لدى طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية" وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية الدراسات العليا بجامعة النجاح الوطنية وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات البدنية، لما عهدنا منك من خبرة ومعرفة في هذا المجال، وبين يديك الاختبارات البدنية. نرجو من حضرتكم التكرم بقراءة الاختبارات البدنية بعناية وإبداء ملاحظاتكم حول الاختبارات المستخدمة. كما يرجى إبداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل على المحتوى واقتراح أي تعديل على الصياغة اللغوية.

مع كامل الاحترام والتقدير

الباحثة

رشا مسامح

ملحق رقم (2)

ثانيا : الاختبارات البدنية :

أرجو من حضرتكم وضع درجة من (5) درجات لكل اختبار حسب الأهمية للاعب الجميز.

الدرجة	الاختبارات	العنصر	الرقم
	1. اختبار الالقعاء من وضع الانبطاح المائل squat Thrus Test	القوة المميزة بالسرعة	1
	2. اختبار الانبطاح المائل والدفع بالذراعين المعدل Modeified Push – up(Girls)		
	3. اختبار رفع الجذع لأعلى من الانبطاح Reverse Sit – Ups Test		
	4. اختبار قوة القبضة Hand Grip Sgtrength Test		
	1. وعندى اختبار العدو (30) م من البدء العالي 30– Metre Dash test	السرعة	2
	2. وعندى اختبار العدو (70) م من البدء العالي 70– Metre Dash test		
	3. وعندى اختبار العدو (100) م من البدء العالي 100– Metre Dash test		
	4. اختبار نقل المكعبات Block trnfer test		
	1. اختبار ثني الجذع من الوقوف SCOTT and FRENCH Standing Reach Test	المرونة	3
	2. اختبار مدى الحركة حول المحور الراسي Vertical Axe Flexibility Test		
	3. اختبار ثني الجذع للإمام من وضع الجلوس Set and Reach		
	4. اختبار أطالة (مد) الجذع Trunk Extension Test		
	اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين Right – BOOMERANG Test	الرشاقة	4
	1. اختبار جري الزجراج بطريقة "بارو" BARROW Zig- Zag Run Test		
	2. اختبار جري الزجراج Zig – Zag Run Test		
	3. اختبار الجري اللولبي Run Test		

الملاحظات :

1.
2.
3.
4.
5.

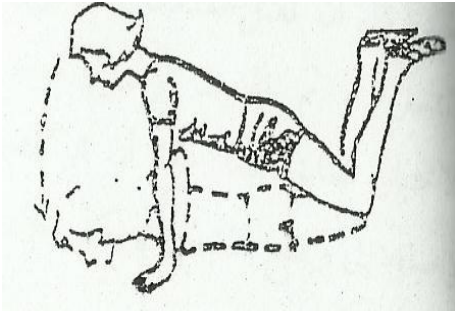
ملحق رقم (3)

الاختبارات المستخدمة في الدراسة

الاختبارات البدنية

أولا : اختبار القوة المميزة بالسرعة (15ث) :

1. ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (بنات). Modified Push – up (Girls)



أ. الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة.

ب. الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف، فرشاة.

ت. وصف الأداء : من وضع الانبطاح المائل تقوم المختبرة بثني

المرفقين الى ان يلامس الارض بالصدر. ثم العودة مرة اخرى

لوضع الانبطاح المائل، وعند سماع الإشارة يبدأ بثني الذراعين (المرفقين) ومدهما اكبر عدد ممكن من

المرات خلال (15) ثانية. ان تقوم المختبرة بالارتكاز على الركبتين بدلا من مشطي القدمين في الانبطاح

المائل.

ث. تقييم الاختبار : يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها خلال (15) ثانية.(برهم، 1995).

ثانيا: اختبار السرعة:

(عدو 30م): (اختبار)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

الأجهزة والأدوات المستخدمة: شريط قياس (كركر) – أقماع.

وصف الاداء: يقوم الطالب بالوقوف خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة،

وعندما يقطع اللاعب خط النهاية يوقف الميقاتي الساعة. ويكون هو زمن الجري لمسافة (30 م). والشكل المجاور

يوضح ذلك. احتساب الدرجة: تسجل افضل محاولة من محاولتين. والقياس لكل لاعب على حدة. والراحة بين المحاولة والاخرى من 2: 5 دقائق (البساطي، 1995، ص 243).

اختبار العدو (30م) لقياس السرعة القصوى



ثالثاً: اختبار المرونة:

1. اختبار ثني الجذع للإمام من وضع الجلوس Set and Reach Test

أ. الهدف من الاختبار : قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات الثني للإمام من وضع الجلوس الطويل.

ب. الأدوات اللازمة : شريط قياس أو مسطرة مدرجة.

ت. وصف الأداء : يقوم المختبر بالجلوس الطويل مع استقامة

الظهر واليدين على الجانب وملامستين للأرض، يحاول المختبر

مد الذراعين أماماً على استقامتها وثني الجذع للأمام

للوصول إلى أبعد مدى ممكن.



ث. تقييم الاختبار : يعطى المختبر ثلاثة محاولات، وتحسب مسافة أفضل محاولة من بداية العقبين حتى المدى الذي يستطيع أن يصل إليه بأطراف الأصابع، ويتم تدريج المسطرة على أن يكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف القريب من المختبر بالسالب والتي تقع في النصف البعيد عن المختبر بالموجب (برهم، 1995).

رابعاً : اختبار الرشاقة

1. اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين Right – BOOMERANG Test

أ. الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

ب. الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف، شريط قياس، أربع قوائم أو (كرات طبية)، مساحة فضاء.

ت. الإجراءات : توضع القوائم في منتصف المنطقة،

ثم توزع القوائم بحيث يبعد كل قائم عن نقطة

المنتصف (4.5) م.

ث. وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من

البداية العالي خلف خط البداية، وعند إعطاء إشارة

البداية يجري المختبر إلى نقطة المنتصف ثم يدور

حولها (90) درجة جهة اليمين وهو يجري متجهاً

إلى النقطة رقم (2) ثم يدور حولها متجهاً إلى النقطة (3،4) بحيث ينتهي الأداء بقطع خط البداية بأقصى

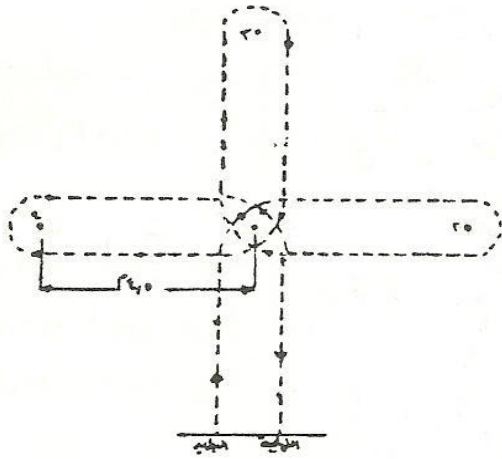
سرعة ممكنة.

ج. تقييم الاختبار : يعطى المختبر محاولة واحدة، ويحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ إعطاء إشارة

البداية وحتى قطع خط النهاية.

ح. الأخطاء : يضاف (0.1) ثانية في حالة لمس أي قائم من القوائم وتعاد المحاولة عندما يفشل المختبر في

أداء الاختبار (برهم، 1995).



ملحق رقم (4)

أسماء المساعدين ودرجاتهم العلمية

المساعدون	الدرجة العلمية
د.مها جراد	دكتورة تربية رياضية /جامعة خضوري
د.علاء العيسى	دكتوراه التدريب الرياضي /جامعة خضوري
أ.مالك عباس	ماجستير تربية رياضية / جامعة خضوري
أ.غيث ناصيف	ماجستير تربية رياضية /جامعة خضوري
أ.احمد نصار	ماجستير تربية رياضية /جامعة خضوري
أ.سلام صباح	ماجستير تربية رياضية /جامعة خضوري
أ.مصطفى أبو عليا	ماجستير تربية رياضية /جامعة خضوري
أ.مهند عمر	بكلوريوس تربية رياضية /جامعة خضوري
أ.عوض بدير	بكلوريوس تربية رياضية /جامعة خضوري

ملحق رقم (5)

أسماء المحكمين للاختبارات البدنية وتخصصاتهم ومكان عملهم

المحكمون	الرتبة	التخصص	مكان العمل
أ.د. عبد الناصر القدومي	استاذ	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
د. بدر دويكات	استاذ مساعد	أصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
د. محمود الأطرش	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي كرة قدم	جامعة النجاح الوطنية
د. بهجت أبو طامع	استاذ مشارك	التعلم الحركي والقياس	جامعة خضوري
د. بسام حمدان	استاذ مساعد	التدريب الرياضي كرة القدم	جامعة خضوري
د. علاء العيسى	استاذ مساعد	التدريب الرياضي جمباز	جامعة خضوري
د. مها جراد	استاذ مساعد	التدريب الرياضي سباحة	جامعة خضوري
د. مؤيد شناعة	استاذ مساعد	كرة السلة	جامعة القدس أبو ديس
د. عبد السلام حمارشة	استاذ مساعد	علاج طبيعي	جامعة القدس أبو ديس
د. احمد الخواجا	استاذ مساعد	التدريب رياضي كرة القدم	جامعة القدس أبو ديس

ملحق رقم(6)

مقياس تقدير الذات

تقوم الباحثة بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، "أثر دراسة مساق الجمناستيك على بعض القدرات البدنية وتقدير الذات لدى طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية"

وفيما يلي مجموعة من الصفات النفسية الموجودة لدى غالبية الأفراد، يرجى الاستجابة بما ينطبق عليك، علماً أن المعلومات البحث العلمي فقط.

مع الاحترام

الباحثة

رشا مسامح

أولاً: المعلومات الشخصية:

يرجى وضع إشارة (x) في المكان المناسب بما ينطبق عليك:

1- المجموعة التجريبية :

2- المجموعة الضابطة :

ثانياً: يرجى وضع إشارة (x) بما ينطبق عليك:

الرقم	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر أن لدي قيمة كبقية الناس الآخرين				
2	أشعر أن لدي عدد من الصفات الجيدة				
3	كثيراً ما يراودني الشعور بأنني إنسان فاشل				
4	لدي القدرة على انجاز الأعمال بطريقة صحيحة مثل غالبية الناس				
5	ليس لدي ما يستحق أن أفخر به				
6	فكرتي عن نفسي ايجابية بشكل عام				
7	أشعر بالرضا عن نفسي				
8	أتمنى أن يكون لدي احترام أكبر لذاتي				
9	أشعر بأنني لا أستطيع القيام بأي شيء بصورة صحيحة				
10	أشعر أنني أقل قدراً من غيري				

An- Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**"The Effect of Gymnastic Course on selected Physical Abilities and
Self - Esteem Amongst Females Physical Education students in
Palestinian Technical University**

By

Rasha Rashad Musameh

Supervision

Prof . Imad Saleh Abdul Haq

Dr . Walid Abdel Fattah Khanfar

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine
2013**

"The Effect of Gymnastic Course on selected Physical Abilities and Self - Esteem Amongst Females Physical Education students in Palestinian Technical University

By

Rasha Rashad Musameh

Supervision

Prof . Imad Saleh Abdul Haq

Dr . Walid Abdel Fattah Khanfar

Abstract

The study aimed to identify the effect of gymnastic course on some physical abilities and self - esteem amongst female students in the department of physical education at the Palestinian Technical University. To achieve this, the study was conducted on a sample of (30) female students ,the sample was divided equally into two groups , the experimental group and control group , the researcher used the experimental method with pre –test and pos-test for physical abilities: (muscle strength , flexibility, agility , and speed) , and self - esteem , and the researcher used statistical software packages (SPSS) to analyze the results .

The results of the study revealed appositve effect of the study of gymnastic course (experimental group) on all physical abilities and self-esteem , where the percentage of change between pre and post tests were as follow: muscle strength (87.43 %) , flexibility (18.19%) , agility (7.08 %), speed (11.87 %) , and self-esteem (18.21%). In addition, The results of the study revealed appositve effect of the study of others courses (control group) on all physical abilities , where the percentage of change between pre and post tests were as follow: muscle strength (41.29

%), flexibility (9.90 %), agility (2.07%) , speed (6.36 %), and there were no significant effect on self-esteem.

Also, the results of the study also showed a statistically significant differences in the post-test for all variables between the experimental group and the control group in favor of the experimental group.

Based on the findings of the study the researcher recommended several recommendations including: generalize the results of the current study on Palestinian universities to benefit the instructors in developing a plan of teaching courses for female students of Physical Education.

Key words : Gymnastic course , physical abilities ,self - esteem ,female students , Physical Education , Palestinian Technical University.

