

تقدير الذات وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري في الجمناز لطلاب كلية علوم**الرياضة جامعة أسيوط****د/ أحمد محمد حسني أبوزيد**

مدرس بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية، كلية علوم الرياضة، جامعة أسيوط

المقدمة ومشكلة البحث :

تهدف العملية التعليمية إلى خلق توازن بين متطلبات العملية التعليمية ، والنشاط الرياضي الممارس ، وإمكانيات المتعلم البدنية والمهارية والنفسية ، وهذا لا يكون إلا من خلال الفهم الصحيح لإمكانيات الرياضي وقدراته وإعطاء الفرصة لأقصى إستفادة ممكنة من قدراته المعنية بالمهارات المراد تعلمها وإتقانها ، حيث تتميز رياضة الجمناز بموافق خاصة ومهارات تحتاج إلى قدرات بدنية ومهارية وعقلية ونفسية مختلفة ينبغي على الرياضي إمتلاكها .

ويرى (rothlin et al, ٢٠١٦) أن علماء النفس الرياضي يحاولون تعليم أو تحسين المهارات النفسية للرياضيين ، والذي يعمل بدوره على تعزيز السلوك الرياضي المرتبط بالأداء ، وأن التدخل والتدريب على المهارات النفسية يكون لزيادة وتحسين الاداء الرياضي للوصول للاداء الامثل ، فلا يكفي أن تعمل على إثارة دافعية الرياضي للأداء بشكل أفضل أو الأهتمام بتركيز الانتباه ، بل يجب العمل على التخلص من النواحي النفسية السلبية كالقلق وشعور الرياضي السلبي نحو ذاته للوصول إلى أفضل أداء له .

(٣١ : ١١)

ويشير الغريب زاهر، اقبال بهبهاني (١٩٩٩م) ، نصر حسين عبد الأمير (٢٠١١م) أن لتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الافراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته ، فعندما يكون للأفراد إتجاهات إيجابية نحو أنفسهم في نشاط معين يكون تقدير الذات لديهم مرتفع ، وعندما يكون لديهم إتجاهات سلبية نحو انفسهم في نشاط معين يكون تقدير الذات لديهم منخفض ، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو .

(٨ : ٥٢)، (٢٦ : ٢)

ويبين محمد علاوي (٢٠٠١م) أن الذات المهارية تعتبر من بين الابعاد التي تلعب دورا هاما في مفهوم الذات وتحتل مكانة كبيرة في المجال الرياضي فهي التي يقدم فيها اللاعب وجهة نظره عن

ما يتمتع به من مهارات حيث تحدد مستوى أدائه الحركي وطموحه وإنجازاته وفشله .

(٢٢ : ١٤٤)

ويضيف **محمد علاوي (٢٠٠١م)** أن مفهوم تقدير الذات المهارية لدى الفرد الرياضي يرتبط بالأقتناع الداخلي للرياضي بكفاءته أو جدارته ، ويعتبر من العوامل الهامة التي تساعد الرياضي على فهم ذاته بصورة أكثر وضوحاً وواقعية هو نجاحه في قدرته على تقييمه لنفسه وتقديره لذاته بصورة موضوعية بعيدة عن التحيز وكذلك قدرته على نقد الذات وإدراك مواطن الضعف لديه .

(٢٢ : ١٠٠)

كما أكدت دراسات كل من **flitsher, nikerson (٢٨)** ، **mchale et al (٣٠)** ، **simpkins et al (٣٢)** ، بأن الأشخاص الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية يتمتعون نحو أنفسهم بتقدير ذات أعلى من الذين لا يشاركون .

ومع ذلك ، فإن النظرية حول طبيعة تقدير الذات تشير إلى أن هذا الرابط بين المشاركة الرياضية واحترام الذات قد يتوسطه مفهوم الذات الرياضي للأشخاص. فقد وضع الباحثون **(Harter ١٩٩٣) (٢٩)** نظرية مفادها أن احترام الذات متعدد الأبعاد وهرمي بطبيعته ، بحيث يتم بناء تقدير الأشخاص لذاتهم بناءاً على مفاهيمهم الذاتية في المجالات الأكاديمية وغير الأكاديمية ، وعلاوة على ذلك تنقسم المفاهيم الذاتية الأكاديمية وغير الأكاديمية للأشخاص إلى مفاهيم ذاتية أكثر تحديداً وخصوصية على سبيل المثال ، يعتمد مفهوم الذات غير الأكاديمي على المفاهيم الذاتية الجسدية والاجتماعية والعاطفية

ويذكر كل من " أسامة راتب ، إبراهيم خليفة " (٢٠٠٥م) أن التدريب عملية يقوم بها اللاعب ويستدل عليها عن طريق نتائجها التي تظهر في صورة تعديل يطرأ على حالة اللاعب البدنية والنظام المعرفي وإكتساب خبرات جديدة أو اكتساب ميول أو مثبرات تدفعه وتوجه سلوكه ، وينظر الى التعلم والعملية التدريبية على أنها تحسن دائم نسبياً في الأداء نتيجة الممارسة ، حيث أن التعلم غير قابل للملاحظة المباشرة (أي أنه تغيير داخلي) بمعنى أن التعلم سلوك يظهر في صورة اداء ، ونظراً لان التغير في الأداء يكون نتيجة عوامل عديدة اخرى غير التعلم فإنه ليس من السهولة معرفة هل تم تعليم المهارة الرياضية أم لا .

(١٠ : ١٩٠)

ويذكر **زكي محمد ، بهاء سيد (٢٠٠٦م)** أن من اهم الطرق لتقويم اللاعبين هو التقييم الذاتي أي تقييم اللاعب لنفسه ، ونلاحظ انه من خلال كل عبارة معينة يمكن للاعبين تقييم مدى فاعلية أداءهم ورؤية المواضيع التي تحتاج الى تحسن ، حيث من الممكن أن نقيم أي مهارة عن طريق

أستخدام المقاييس الخاصة بالتقويم والسبب الرئيسي لتقويم اللاعبين هو تحسين الوضع القائم حيث أنه من خلال التقويم يتم اقتراح التحسينات . (١٤ : ٥٧)

وتعتبر رياضة الجمباز أحد الأنشطة الرياضية الفردية التي تتطلب من اللاعب مواصفات بدنية ومهارية ونفسية معينة، حيث أن أكثر ما يميز رياضة الجمباز في العصر الحديث هي الصعوبة العالية في أداء المهارات علي الأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى الأداء الفائق، ولذلك فإن الدول المتقدمة في رياضة الجمباز وكذلك العلماء والباحثين في دول العالم يتجهون إلى وضع الأسس والمعايير العلمية لأفضل العناصر الصالحة من الصغار لممارسة رياضة الجمباز للوصول بهم لأعلي مستوى ممكن. (٧ : ٢)

كما يذكر أحمد فؤاد الشاذلي، محمد محمد الحرز، يوسف عبد الرسول بوعباس (٢٠٠٠م) أن رياضة الجمباز من الرياضات التي تتصف بالكم الهائل من المهارات والتي يجب أن يتدرب عليها اللاعب لإمكانية تركيب الجمل الحركية علي الأجهزة وفقا للمعايير المطلوبة، وعند تعلم هذه المهارات يحتاج اللاعب الى كم كبير من التكرارات بالإضافة الى توافر قدرات بدنية ونفسية مناسبة لهذه المهارات. (٤ : ٨)

ونرى على وجه الخصوص أن رياضة الجمباز هي إحدى أهم الرياضات التي يتم تدريسها وتعليمها داخل المدارس في جمهورية مصر العربية ، حيث أنه تشتمل جميع المناهج الدراسية على مقرر خاص برياضة الجمباز بإختلاف المراحل الدراسية والسنية بما يتناسب مع الخصائص الجسمانية الخاصة بكل مرحلة .

وأثناء قيام الباحث بتدريس مقرر تدريس الجمباز بالمرحلة التخصصية بالفرقتين الثالثة والرابعة (بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية) كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ،

لاحظ الباحث أن بعض الطلاب يتسمن بعدم الثقة بالنفس ودائمي التوتر والقلق عند أداء المهارات كما لاحظ الباحث عزوف بعض الطلاب عن أداء التدريبات والمهارات المطلوبة منهم خوفا من اداءها وكان ذلك على الاجهزة المختلفة ، ومع مرور الوقت وأثناء تدريس المحاضرات العملية وولاية الاهتمام بطريقة غير مباشرة بهؤلاء الطلاب أصبح هؤلاء الطلاب قادرين على الاداء بصورة جيدة مع إظهار تطور في ثقتهم بانفسهم وخفض حدة التوتر أثناء الاداء .

ويسؤال الباحث لبعض الطلاب عن مدى رضاه عن مستوى اداءه للمهارات وجد ان أجابات الطلاب لا تنطبق مع حقيقة مستواهم ، ذلك مما أظهر قصورا في قدرة الطلاب على تقدير ذاتهم والذي ينعكس على مستواهم المهاري وقدرتهم على التعلم وتحسين اداءهم في المهارات التي يتم تعليمها ولإلتقان اداءها ، وخاصة ان تقدير الذات يعتبر من اهم العوامل المؤثرة في سلوك الرياضي

وثقة الرياضي بنفسه سواء أيجابي أو سلبي وهو ما أشار إليه محمد علاوي (٢٠١١م) (٢٢) أن الشخص الذي لديه مفهوم ذات ايجابي يبدو ذو عزيمة تعينه على مواجهة تحديات الحياة بنجاح مما يجعله جديرا بالاحترام والتقدير .

لذلك أقترح الباحث القيام بدراسة لفهم تقدير الذات وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري في الجمباز لطلاب كلية علوم الرياضة جامعة اسيوط .
مصطلحات البحث:

١- تقدير الذات :

تقدير الفرد لقيمه ولأهميته مما يشكل دافعا لتوليد مشاعر الفخر والأنجاز واحترام النفس وتجنب الخبرات التي تسبب شعورا بالنقص. (١ : ٣٢)

٢- تقدير الذات المهارية :

هي عبارة عن تقدير الطالب لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة ومدى كفايته وأستعداده بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة والتي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في النشاط التخصصي. (٢٣ ، ٣٤)

أهداف البحث :

التعرف على علاقة تقدير الذات بمستوى الاداء المهاري في بعض مهارات الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضية وذلك من خلال :

١. بناء مقياس تقدير الذات لطلاب تخصص تدريس الجمباز.
 ٢. التعرف على مستوى الاداء الفني في الجمباز لطلاب تخصص تدريس الجمباز.
 ٣. ايجاد مستويات معيارية للطلاب تخصص تدريس الجمباز في ضوء مقياس تقدير الذات المهارية في الجمباز.
 ٤. التعرف على العلاقة بين تقدير الذات المهارية ومستوى الاداء الفني في الجمباز.
- تساؤلات البحث :

١. ما مقياس تقدير الذات لطلاب تخصص تدريس الجمباز؟
٢. ما مستوى الاداء الفني لطلاب تخصص تدريس الجمباز؟
٣. ما هي المستويات المعيارية لطلاب تخصص تدريس الجمباز في ضوء مقياس الذات المهارية في الجمباز ؟

٤. هل توجد علاقة بين تقدير الذات ومستوى الاداء في الجمناز لطلاب تخصص تدريس

الجمناز ؟

الدراسات السابقة :

تم الأطلاع على دراسة كل من عبد اللطيف شنيني ، محمد ماكني (٢٠٢٢م) (١٦) ، دراسة محمود حسين (٢٠١٩م) (٢٤) ، مي احمد (٢٠١٨م) (٢٥) نصر حسين (٢٠١١م) (٢٦) وتم الاستفادة منها حيث ساعدت على تحديد المنهج البحثي المناسب للدراسة ومجتمع

وعينة البحث

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسات المسحية نظرا لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث أشتملت العينة على طلاب الفرقة الرابعة تخصص تدريس الجمناز كلية علوم الرياضة - جامعة أسيوط. والبالغ عددهم (٣٠٠) طالب وبعد ما تم استبعاد الطلاب الراسبين و فاقد نسبة الحضور أصبح عددهم (٢٨٠) طالب تم تقسيمهم كالأتي:

• ٣٠ طالب للدراسة الاستطلاعية.

• ١٢٠ للدراسة الأساسية.

أدوات البحث :

أولا : تصميم مقياس تقدير الذات المهارية في الجمناز الفني لطلاب تخصص تدريس الجمناز كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

❖ هدف المقياس :

يهدف المقياس الى التعرف على مستوى تقدير الذات المهارية في الجمناز الفني لطلاب تخصص تدريس الجمناز كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

١- تحديد المحاور الأساسية لمقياس تقدير الذات المهارية لطلاب تخصص تدريس

الجمناز:

قام الباحث بتحليل محتوى مقرر تدريس الجمناز لطلاب قسم المناهج وتدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ، والمراجع العلمية في مجال الجمناز " علي

عبد المنعم البنا " ٢٠٠٢م " (١٧) أحمد على محمد عبدالرحمن " ٢٠١٢ " (٦) محمد أبراهيم شحاتة " ٢٠١٣م " " ٢٠١٤م " (١٨) (١٩) تيسير عبد السلام الدرمللي " ٢٠١٥ " (١٢) احمد سمير الجمال " ٢٠١٩م " " ٢٠٢٠م " (٢)(٣) أميمة حسن محمد حجازي " ٢٠٢٠م " (١١) اديل سعد شنودة " ٢٠٢٠م " (٩) بهدف تحديد محاور مقياس الذات المهارية في تدريس الجمباز حيث امكن الباحث من التوصل الى المحاور الاساسية للمقياس ثم قام بعرض أستمارة المحاور الأساسية الخاصة بالمقياس على السادة الخبراء في مجال علم النفس والجمباز بهدف إبداء ارائهم سواء بالحذف أو التعديل أو الأضافة وذلك في الفترة من ١ / ١٠ / ٢٠٢٣م إلى ٥ / ١٠ / ٢٠٢٣ ، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١)

النسبة المئوية لأراء الخبراء الخاصة بمحاور مقياس تقدير الذات المهارية (ن=١٢)

ق	المحور	الخبراء	النسبة المئوية
١	الأداء المهاري في الجمباز	١٢	١٠٠%
٢	الكفاءة التدريسية	١٢	١٠٠%
٣	الثقة بالنفس	١٢	١٠٠%
٤	التفاعل مع الآخرين	١٢	١٠٠%

يتضح من جدول (١) موافقة السادة الخبراء على المحاور المقترحة لمقياس تقدير الذات

المهارية

٢- تحديد العبارات الخاصة بكل محور من محاور تقدير الذات المهارية في تدريس الجمباز.

في ضوء مقرر تدريس الجمباز الخاص بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ، قام الباحث بوضع مجموعة من العبارات تتدرج تحت كل محور من محاور المقياس بحيث تعبر كل عبارة عن موقف سلوكي مناسب يعبر عن تقدير الذات المهارية للطلاب في مقرر تدريس الجمباز ، واعتمد المقياس علي وجود عدد من العبارات الايجابية واخري سلبية كما راعى الباحث الدقة في صياغة العبارات ووضوح المفردات وسهولة فهمها، وقد تم الاعتماد علي اسلوب الاختيار من متعدد حيث يقوم الطالب باختيار إختيار واحد من بين خمس اختيارات لها أوزان مختلفة هي (دائما - غالبا - احيانا- نادرا - ابدا) وتكون أوزانها بين (٥ - ١) للعبارات الأيجابية ، ومن (١ - ٥) للعبارات السلبية .

على أن تكون عبارات المقياس :-

- بصيغة المتكلم.
- لا تكون العبارات طويلة.
- قابلة لتفسير واحد.
- مفهومة المعني وواضحة الهدف.

ثم قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس والجمباز بهدف إبداء آرائهم سواء بالحذف أو التعديل أو الأضافة وذلك في الفترة من ١٢/١٠/٢٠٢٣م إلى ١٧/١٠/٢٠٢٣م ، وقد أسفرت آراء الخبراء على تعديل صياغة بعض العبارات والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء في عبارات الصورة الأولى للأستبيان ن=١٢

المحور	رقم العبارة	الخبراء الموافقون		ملاحظات	المحور	رقم العبارة	الخبراء الموافقون		ملاحظات
		عدد	%				عدد	%	
الآداء المهاري في الجمباز	١	١٠	٨٣.٣	صياغة	الثقة بالنفس	٢٦	١٢	١٠٠	
	٢	١٢	١٠٠			٢٧	١٢	١٠٠	
	٣	٩	٧٥.٠			٢٨	١١	٩١.٦	
	٤	١٢	١٠٠			٢٩	١٢	١٠٠	
	٥	١٢	١٠٠			٣٠	٩	٧٥	صياغة
	٦	١١	٩١.٦			٣١	١٢	١٠٠	
	٧	١٢	١٠٠			٣٢	١٢	١٠٠	
	٨	٩	٧٥			٣٣	١٢	١٠٠	
	٩	١٠	٨٣.٣	صياغة		٣٤	١١	٩١.٦	
	١٠	١٢	١٠٠			٣٥	١١	٩١.٦	
	١١	١٢	١٠٠			٣٦	١٢	١٠٠	
	١٢	١١	٩١.٦			٣٧	١٠	٨٣.٣	
الكفاءة التدريسية	١٣	١٢	١٠٠		التفاعل مع الآخرين	٣٨	١٢	١٠٠	
	١٤	١٢	١٠٠			٣٩	١٢	١٠٠	
	١٥	١٢	١٠٠			٤٠	١٢	١٠٠	
	١٦	١١	٩١.٦			٤١	١٢	١٠٠	
	١٧	١٢	١٠٠			٤٢	٩	٧٥	
	١٨	١٢	١٠٠			٤٣	١٢	١٠٠	
	١٩	١٠	٨٣.٣			٤٤	١٠	٨٣.٣	
	٢٠	١٠	٨٣.٣			٤٥	١١	٩١.٦	
	٢١	١١	٩١.٦			٤٦	١٢	١٠٠	
	٢٢	١٢	١٠٠			٤٧	٩	٧٥	
	٢٣	١٢	١٠٠			٤٨	١٢	١٠٠	
	٢٤	١٠	٨٣.٣	صياغة					
	٢٥	١٠	٨٣.٣						

يتضح من جدول (٢) موافقة الخبراء على عبارات الصورة الاولى لعبارات المقياس مع اقتراح تعديل صياغة (٥) عبارات حيث أرتضى الباحث نسبة (أكثر من ٧٠%) ، وقام الباحث بأجراء التعديلات اللازمة كما يتضح من الجدول التالي .

جدول (٣)

التعديلات التي تمت في المقياس بناءا على آراء الخبراء

ق	المحور	رقم العبارة	قبل التعديل	بعد التعديل
الأول		١	أشعر أنني أؤدي المهارات الأساسية للجمباز (مثل الشقلبة، الوقوف على اليدين) بدقة.	أشعر أنني أؤدي المهارات المقررة بإتقان .
		٩	ألتزم بخطة تدريبية واضحة لتحسين نقاط ضعفي.	ألتزم بالخطوات التعليمية والتمرينات التي تعمل على تحسين نقاط ضعفي في المهارات
الثاني		٢٤	أحرص على توضيح أهداف كل تدريب للطلاب قبل البدء.	أحرص على توضيح الخطوات التعليمية والتمرينات للطلاب قبل البدء.
الثالث		٣٠	أشعر أنني قادر على قيادة فريق تدريبي بنجاح.	أشعر أنني قادر على قيادة الدرس وتنفيذه كمعلم بنجاح

بعد أن قام الباحث بأجراء التعديلات المطلوبة قام بعرضها مرة أخرى في صورتها النهائية على الخبراء وتمت الموافقة على المقياس بنسبة ١٠٠% ، أصبح المقياس يتكون من أربعة محاور رئيسية ، يندرج تحتها (٤٨) عبارة مقسمة الى (٢٩) عبارة ايجابية وعدد (١٩) عبارة سلبية. مرفق (٣)

❖ المعاملات العلمية لمقياس تقدير الذات المهارية في الجمباز :

تم حساب صدق المقياس على عينة دراسة أستطلاعية وبلغ عددهم (٣٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٥/١٠/٢٠٢٣م إلى ٣٠/١٠/٢٠٢٣م بطريقة حساب الأنساق الداخلي للمقياس والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات المهارية (ن=٣٠)

المحور	رقم العبارة	معامل ارتباط بيرسون			المحور	رقم العبارة	معامل ارتباط بيرسون		
		العبارة مع المحور	لعبارة مع المقياس	المحور مع المقياس			العبارة مع المحور	العبارة مع المقياس	المحور مع المقياس
الاداء المهارى	١	٠.٨٦	٠.٨٢	٠.٩٤١	الثقة بالنفس	٢٦	٠.٧٨	٠.٧٠	٠.٩١٣
	٢	٠.٨٧	٠.٨٣			٢٧	٠.٥٦	٠.٥٢	
	٣	٠.٧٩	٠.٧٣			٢٨	٠.٧٨	٠.٧٣	
	٤	٠.٨٣	٠.٧٧			٢٩	٠.٥٧	٠.٥٠	
	٥	٠.٨٦	٠.٨٠			٣٠	٠.٦٦	٠.٦٤	
	٦	٠.٧٥	٠.٧٤			٣١	٠.٧١	٠.٦٦	
	٧	٠.٧٢	٠.٦٢			٣٢	٠.٧٣	٠.٦٣	
	٨	٠.٨٨	٠.٨٦			٣٣	٠.٥١	٠.٤٨	
	٩	٠.٨٢	٠.٧٤			٣٤	٠.٧١	٠.٦٧	
	١٠	٠.٧٤	٠.٧١			٣٥	٠.٧٥	٠.٦٩	
	١١	٠.٦٨	٠.٦٣			٣٦	٠.٧٧	٠.٦٢	
	١٢	٠.٨٨	٠.٨٤			٣٧	٠.٥٧	٠.٥٣	
الكفاءة التدريسية	١٣	٠.٧٤	٠.٧٣	٠.٩٤٤	التفاعل مع الآخرين	٣٨	٠.٦٤	٠.٥٠	٠.٨٨٨
	١٤	٠.٨٣	٠.٨٢			٣٩	٠.٨١	٠.٧٩	
	١٥	٠.٦٤	٠.٦١			٤٠	٠.٧٥	٠.٦٠	
	١٦	٠.٤٩	٠.٤٨			٤١	٠.٧٣	٠.٦٩	
	١٧	٠.٧١	٠.٦٧			٤٢	٠.٧١	٠.٦٣	
	١٨	٠.٧٧	٠.٧٥			٤٣	٠.٤٧	٠.٤٣	
	١٩	٠.٧٩	٠.٧٤			٤٤	٠.٦٤	٠.٥٤	
	٢٠	٠.٥٤	٠.٤٩			٤٥	٠.٥٨	٠.٥٣	
	٢١	٠.٨١	٠.٧٦			٤٦	٠.٦٨	٠.٦٣	
	٢٢	٠.٦٠	٠.٤٩			٤٧	٠.٧٠	٠.٦٦	
	٢٣	٠.٦٧	٠.٦٥			٤٨	٠.٧٥	٠.٦٠	
	٢٤	٠.٤٦	٠.٤٥						
	٢٥	٠.٧٢	٠.٦٦						

يتضح من جدول (٤) أن معاملات ارتباط كل عبارة بالمحور وإجمالي المقياس وكذلك ارتباط كل محور بإجمالي المقياس دالة إحصائيًا مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات ومحاور المقياس.

ثبات مقياس تقدير الذات المهارية :

قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الأستطلاعية وعددها (٣٠) طالب من داخل المجتمع ومن خارج العينة الأساسية لحساب ثبات المقياس بأستخدام طريقة الفا كرونباخ وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١١/٥م إلى ٢٠٢٣/١١/١٥م وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

ثبات مقياس تقدير الذات (ن = ٣٠)

المحور	معامل الثبات للمحور	معامل ثبات المقياس	رقم العبارة	معامل الثبات في حالة حذف العبارة		المحور	معامل الثبات للمحور	رقم العبارة	معامل الثبات في حالة حذف العبارة	
				للمحور	للمقياس				للمحور	للمقياس
الاداء المهاري	٠.٩٥٣	٠.٩٧١	٠.٩٥٣	الثقة بالنفس	٠.٨٨٩	١	٠.٩٤٧	٠.٨٢٥	٠.٨٧٣	٠.٧٢٦
						٢	٠.٩٤٧	٠.٨٤٦	٠.٨٨٦	٠.٤٦٩
						٣	٠.٩٤٩	٠.٧٥١	٠.٨٧٣	٠.٧١٠
						٤	٠.٩٤٨	٠.٨٠٦	٠.٨٨٧	٠.٤٧١
						٥	٠.٩٤٧	٠.٨٣٠	٠.٨٨٠	٠.٥٨٥
						٦	٠.٩٥١	٠.٧٠٣	٠.٨٧٨	٠.٦٢٧
						٧	٠.٩٥٢	٠.٦٧٠	٠.٨٧٦	٠.٦٦٨
						٨	٠.٩٤٧	٠.٨٥٦	٠.٨٨٦	٠.٤٤٢
						٩	٠.٩٤٩	٠.٧٩١	٠.٨٧٧	٠.٦٤٢
						١٠	٠.٩٥١	٠.٦٨٧	٠.٨٧٥	٠.٦٩٤
						١١	٠.٩٥٢	٠.٦٢٤	٠.٨٧٣	٠.٧١٤
						١٢	٠.٩٤٧	٠.٨٤٨	٠.٨٨٦	٠.٤٧٣
الكفاءة التدريسية	٠.٨٨٧	٠.٩٧١	٠.٨٨٧	التفاعل مع الآخرين	٠.٨٧٩	١٣	٠.٩٥١	٠.٦٩٨	٠.٨٧١	٠.٥٥٠
						١٤	٠.٨٨٦	٠.٧٨٧	٠.٨٥٨	٠.٧٥٧
						١٥	٠.٨٨٠	٠.٥٤٨	٠.٨٦٣	٠.٦٧٧
						١٦	٠.٨٧٥	٠.٤٢٥	٠.٨٦٤	٠.٦٦٥
						١٧	٠.٨٧٠	٠.٦٥١	٠.٨٦٦	٠.٦٣٢
						١٨	٠.٨٦٩	٠.٧١١	٠.٨٧١	٠.٥٥٠
						١٩	٠.٨٦٩	٠.٧٣٤	٠.٨٧٢	٠.٥٣٩
						٢٠	٠.٨٨٦	٠.٤٤٢	٠.٨٧٦	٠.٤٧٥
						٢١	٠.٨٦٨	٠.٧٦٥	٠.٨٦٨	٠.٦٠٤
						٢٢	٠.٨٨٢	٠.٥١٦	٠.٨٦٧	٠.٦٠٦
						٢٣	٠.٨٧٧	٠.٥٩٥	٠.٨٦٣	٠.٦٧٧
						٢٤	٠.٨٩١	٠.٤٣١		
٢٥	٠.٨٧٤	٠.٦٤٥								

يتضح من جدول (٥) ان معامل ثبات المقياس وكذلك معاملات ثبات المحاور مقبولة احصائيا ، كما ان معاملات ثبات المقياس والمحاور في حالة حذف العبارة اقل من مثيلتها بدون حذف العبارة مما يعني أن الحذف سيؤثر سلبا على ثبات المقياس وهذا يدل على ثبات المقياس ومحوره وعباراته .

ثانيا: أستمارة تقييم مستوى الاداء المهاري للطلاب في مهارات الجمباز. مرفق (٣)

قام الباحث بالأستعانة بأستمارة تقييم من تصميم الباحث دراسة "أحمد محمد حسني" (٢٠١٧م)

(٦).

تم القياس عن طريق لجنة مكونة من (٣) محكمين حيث يقوم كل عضو من اللجنة بتقييم الأداء لكل طالب حيث بلغ أجمالى درجات الاستمارات (٣٠) درجة وذلك في الفترة من ٢٠/١١/٢٠٢٣م إلى ٢٠/١٢/٢٠٢٣م.

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم الأداء الفني لمهارات لجماز قيد الدراسة:
أ- صدق التمايز:

تم إيجاد معامل الصدق باستخدام المقارنة الطرفية حيث اختار الباحث (٣٠) طالباً من من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية ثم قام بتطبيق الإستمارة عليهم وحساب أداء الطلاب من خلال الإستمارة، ثم قام بترتيب أدائهم ترتيباً تنازلياً، ثم أخذ الربع الأعلى والربع الأدنى للبيانات التي تم الحصول عليها من الإستمارة ، وذلك لحساب دلالة الفروق بين درجات ٢٧% من الطلاب ذوي الدرجات (العليا والمنخفضة) للتعرف على قدرة الإستمارة (الاختبار) على التمييز، وذلك في الفترة من ٢٠/١١/٢٠٢٣م إلى ٢٠/١٢/٢٠٢٣م.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والمنخفضة
(ن=٣٠)

م	المهارات	المستوى العالي		المستوى المنخفض		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
١	مهارة الدرجة الامامية المكورة	٢.٨١	٠.٤١	١.٥	٠.٤١	٩.٣٥
٢	مهارة الدرجة الخلفية المكورة	٢.٤٧	٠.٩٢	١.٥٢	٠.٣٩	١٢.٣٦
٣	مهارة الوقوف على الرأس نزول درجته	٥.٨٦	٢.٩٧	٤.٢٨	٠.٢٩	٩.٥٥
٤	الدرجة الامامية من الوقوف على اليدين	٧.٥٤	٠.٢٩	٥.٥٩	٠.٥٧	٧.٧٠
٥	الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)	٥.١٨	٠.٣١	٣.٠٧	٠.٤٥	٦.٥٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الربيعي الأعلى (طلاب المستوى العالي) والربيعي الأدنى (طلاب المستوى المنخفض) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦.٥٤:١٢.٣٦) مما يشير إلى أن الإستمارة تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

الوثبات:

لحساب وثبات استمارة التقييم الفني للمهارات . قيد الدراسة . قام الباحث بإستخدام طريقة (التطبيق . إعادة التطبيق) بفارق زمني أسبوعين على العينة الاستطلاعية وعددهم (٣٠) طالب وهم الطلاب الذين تم إستخدامهم في الصدق، وذلك في الفترة من ٢٠ / ١١ / ٢٠٢٣م إلى ٤ / ١٢ / ٢٠٢٣م ، جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين التطبيق الأول والثاني (ن=٣٠)

م	أنواع الأجهزة	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة "ر"
		س	ع	س	ع	
١	مهارة الدرجة الامامية المكورة	٢.٨١	٠.٤١	٢.٧٧	٠.٦٧	٠.٩٩
٢	مهارة الدرجة الخلفية المكورة	٢.٤٧	٠.٩٢	٢.٥٢	٠.٨٤	٠.٩٩
٣	مهارة الوقوف على الرأس نزول درجة	٥.٨٦	٢.٩٧	٥.٨٢	٠.٣٠	٠.٩٣
٤	الدرجة الامامية من الوقوف على اليدين	٧.٥٤	٠.٢٩	٧.٤٧	٠.٢٥	٠.٩٩
٥	الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)	٥.١٨	٠.٣١	٥.٢٤	٠.٤٥	٠.٩٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٢

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائيا بين متوسط درجات التطبيق وإعادة التطبيق حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٩٣ - ٠.٩٩)، مما يدل على ثبات الإستمارة وصلاحياتها في تقييم لأداء للمهارات قيد الدراسة .
الدراسة الأساسية :

قام الباحث بمقابلة الطلاب عينة البحث لشرح المقياس وكيفية الاجابة عليه وتوضيح درجة حساب المقياس حتى يتمكن الطلاب من الأجابة على المقياس بصورة تعكس نتيجة حقيقية .

١- التقييم الفني :

تم تطبيق أستمارة التقييم الفني في نهاية العام الدراسي على الطلاب ، وذلك في الفترة من (٢٠٢٣/١٢/١٧) و إلى (٢٠٢٣/١٢/٢٠) م .

٢- مقياس تقدير الذات :

بعد الانتهاء من تقييم الأداء الفني قام الباحث بتطبيق مقياس تقدير الذات على الطلاب . وذلك في الفترة من (٢٠٢٣/١٢/٢١) و إلى (٢٠٢٣/١٢/٢٥) م .

المعالجات الإحصائية

استعان الباحث ببرامج الإحصائي (SPSS ، Excel) للتحليل الإحصائي ، واستخدم

المعالجات الإحصائية التالية:

١. المتوسط والانحراف المعياري

٢. اختبارات للمقارنة بين متوسطات مجموعتين مستقلتين

٣. معامل ارتباط بيرسون

٤. معامل ألفا كرونباخ للثبات

عرض النتائج ومناقشتها :

أولا عرض النتائج :

١- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الاول :

ما هو مستوى الاداء الفني في الجمباز لطلاب تخصص تدريس الجمباز؟

جدول (٨)

التوزيع التكراري لدرجات عينة البحث الأساسية في أستمارة تقييم الاداء في الجمباز

الدرجات	المستويات	التكرارات	النسبة المئوية	الترتيبي
٣٠-٢٦	ممتاز	٣٢	٢٦.٦٧	٢
٢٥-٢١	جيد جدا	٣٤	٢٨.٣٣	١
٢٠-١٥	جيد	٣٢	٢٦.٦٧	٢
١٤-١٠	مقبول	٢٢	١٨.٣٣	٤
٩-٠	ضعيف	٠	٠.٠٠	٠

يتضح من جدول (٨) ان مستوى الأداء الفني في الجمباز " جيد الى ممتاز " حيث كانت

نسبة الطلاب الحاصلين على " ضعيف : مقبول " من أجمالي درجة الطلاب في التقييم

(١٨.٣٣%) بينما كان نسبة الحاصلين على " جيد " (٢٦.٦٧%) ، وكانت نسبة الحاصلين على

" جيد جدا " (٢٨.٣٣%) وجاءت نسبة الحاصلين على "ممتاز" (٢٦.٦٧%) .

وفى هذا الصدد يقول محمد صبحي حسانين نقلا عن بوتشر Bucher

"أستخدام القياس والتقويم أمر يبدو حتميا إذا اردنا ان نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التي

تدرس وما يتم عن طريقها ، وإذا اردنا التحقق من ان هذه البرامج تحقق فعلا الأغراض الموضوعه

من أجلها فالقياس والتقويم امور تساعد على التعرف بمواطن الضعف فى الأفراد وفى البرامج ،
كما انها تبين قيمة التعليمات ومدى التقدم".
(٢١ : ٢٧)

وبذلك تمت الاجابة على التساؤل الاول

٢- عرض نتائج التساؤل الثاني :

ما هي المستويات المعيارية لطلاب تخصص تدريس الجمباز في ضوء مقياس الذات المهارية
في الجمباز ؟

جدول (٩)

المستويات المعيارية لمقياس تقدير الذات المهارية

المستويات المعيارية										المستوى
المحور										
من	إلى	من	إلى	من	إلى	من	إلى	من	إلى	
٥٤	٦٥	٤٤	٥٣	٣٤	٤٣	٢٤	٣٣	١٣	٢٣	الأداء المهاري في الجُمباز
٥٣	٦٠	٤٣	٥٢	٣٣	٤٢	٢٣	٣٢	١٢	٢٣	الكفاءة التدريسية
٥٣	٦٠	٤٣	٥٢	٣٣	٤٢	٢٣	٣٢	١٢	٢٣	الثقة بالنفس
٤٨	٥٥	٣٩	٤٧	٣٠	٣٨	٢١	٢٩	١١	٢٠	التفاعل مع الاخرين
٢٠١	٢٤٠	١٦٣	٢٠٠	١٢٥	١٦٢	٨٧	١٢٤	٤٨	٨٦	المقياس ككل

يشير جدول (٩) الى المستويات المعيارية التي توصل لها الباحث بعد تطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية حيث قام الباحث بتحويل الدرجات الخام التي حصل عليها الطلاب الى مستويات معيارية حتى يتسنى له تحليل نتائج المقياس على الطلاب .

جدول (١٠)

مستويات عينة البحث الاساسية في مقياس تقدير الذات المهارية طبقا للمستويات المعيارية

ن = ١٢٠

المحور	المستوى	ممتاز		جيد جدا		جيد		مقبول		ضعيف	
		النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد
الأداء المهاري في الجمباز	٣٨	٣١.٦٦	٢٣	١٩.١٦	٢٢	١٨.٣	١٨	١٥.٠٠	١٩	١٥.٨٣	١٩
الكفاءة التدريسية	٤٩	٤٠.٨٣	٢٤	٢٠.٠٠	٢٤	٢٠.٠٠	١٣	١٠.٨٣	١٠	٨.٣٣	١٠
الثقة بالنفس	٢٥	٢٠.٨٣	٢٢	١٨.٣٣	٢٣	١٩.١٧	٢١	١٧.٥٠	٢٩	٢٤.١٧	٢٩
التفاعل مع الآخرين	٣٤	٢٨.٣٣	٢٧	٢٢.٥٠	٢٨	٢٣.٣٣	١٥	١٢.٥٠	١٦	١٣.٣٣	١٦
المقياس ككل	٣٦	٣٠.٠٠	٢٣	١٩.١٧	٢٣	١٩.١٧	١٨	١٥.٠٠	٢٠	١٦.٦٧	٢٠

يتضح من جدول (١٠) ان مستوى تقدير الذات في محور الأداء المهاري في الجمباز "متوسط" حيث كانت نسبة الحاصلين على تقدير ضعيف ومقبول معا (٣٠.٨٣%) ، بينما نسبة الحاصلين على تقدير ممتاز (٣١.٦٦%) ، مستوى تقدير الذات في محور "الكفاءة التدريسية" عالي "حيث كانت نسبة الحاصلين على تقدير ضعيف ومقبول معا (١٩.١٦%) بينما نسبة الحاصلين على تقدير ممتاز (٤٠.٨٣%) ، مستوى تقدير الذات في محور الثقة بالنفس "منخفض" حيث كانت نسبة الحاصلين على تقدير ضعيف ومقبول معا (٤١.٦٧%) بينما نسبة الحاصلين على تقدير "ممتاز" (٢٠.٨٣%) ، مستوى تقدير الذات في محور التفاعل مع الآخرين "متوسط" حيث كانت نسبة الحاصلين على تقدير ضعيف ومقبول معا (٢٥.٨٣%) بينما نسبة الحاصلين على تقدير "ممتاز" (٢٨.٣٣%) ، مستوى تقدير الذات في أجمالي المقياس "متوسط" حيث كانت نسبة الحاصلين على تقدير ضعيف ومقبول معا (٣١.٦٧%) بينما نسبة الحاصلين على تقدير "ممتاز" (٣٠.٠٠%) .

وفي هذا الصدد يشير الباحث الى ان المستوى المتوسط للطلاب في محور الاداء الحركي كان متوسط ويعزو الباحث ذلك الى العديد من الأسباب منها الصعوبة التي تتميز بها حركات الجمباز لما تحتاجه من تأهيل بدني قوي ، الفترة المحددة لتعلم تلك المهارات غير كافية حيث يتم ذلك

خلال فصل دراسي واحد لا يسمح لجميع الطلاب بتعلم وإتقان المهارات المقررة عليهم ، اختلاف قدرة الإدراك الحركي واستيعاب المهارة من طالب لآخر لوجود فروق فردية بينهم .

وذلك يتفق مع نتائج دراسة **صالح خضر (٢٠٢٠م)** حيث توصل الى ان المجتمع المحلي لا يشجع ولا يحفز على الاهتمام بالرياضة الجمباز ، والميل لرياضة الجمباز ضعيف لعدم ممارستها قبل دخول الجامعة ، والخوف الدائم من التعرض للأصابة ، كذلك يعاني الطلاب من صعوبات حقيقية وشعورهم بوجود عوائق لإظهار إمكاناتهم عند تطبيق المهارات وبالتالي ضعف مستوى الاداء الحركي لديهم . (٢٣٩: ١٥)

وفي هذا الصدد يشير **محمد الشاذلي (٢٠١٠م)** ان رياضة الجمباز تواجه صعوبات عديدة تقف امام انتشارها بقوة في المجتمع بين الصغار والكبار وبين الذكور والأنثى كباقي الأنشطة الأخرى ، وهذا ما يوضح المستوى المتوسط لدى عينة الدراسة . (١٢٠: ٢٠)

بينما كان المستوى عالي في محور الكفاءة التدريسية ويرجع الباحث ذلك حيث ان الطلاب تخصص تدريس الجمباز وانهم تلقوا تعليما كافيا اثناء الدراسة داخل القسم في التدريس كطالب معلم في اكثر من تخصص رياضي مختلف كما انهم يقوموا بدور الطالب المعلم في التربية العملية الخارجية داخل المدارس .

بينما كان المستوى منخفض في محور الثقة بالنفس وتتفق تلك النتيجة مع ما اشار اليه **حامد عبد السلام (٢٠٠٥م)** حيث أوضح ان تقدير الذات يعد من العوامل النفسية الأساسية التي تساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتحفيز الافراد لتحقيق اداء متميز في مختلف المجالات ، خاصة في المجال الرياضي . (٣٤: ١٣)

وبذلك تمت الأجابة على التساؤل الثاني .

٣- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث :

هل توجد علاقة بين تقدير الذات ومستوى الاداء في الجمباز لطلاب تخصص تدريس الجمباز؟

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين مقياس تقدير الذات المهارية وتقييم الأداء الفني في الجمباز

معامل الارتباط	مستوى الاداء الفني في الجمباز		مقياس تقدير الذات المهارية		
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور
٠.٨٦	٥.٥٥	٢٠.٦٢	١٥.٥٥	٤١.٦٣	الأداء المهاري في الجمباز
٠.٩٠			١٤.٢٧	٣٨.١٨	الكفاءة التدريسية
٠.٨٧			١٤.٧١	٣٧.٢٦	الثقة بالنفس
٠.٨٨			١٢.٧٣	٣٤.٠٦	التفاعل مع الآخرين
٠.٩٢			٥٧.٢٢	١٥١.١٣	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٠

تشير نتائج الجدول (١١) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مقياس تقدير الذات المهارية بجميع محاوره (الأداء المهاري - الكفاءة التدريسية - الثقة بالنفس - التفاعل مع الآخرين) وبين مستوى الأداء الفني في الجمباز لدى طلاب تخصص تدريس الجمباز. وهذا يؤكد أن ارتفاع تقدير الذات المهارية ينعكس إيجابياً على تحسين الأداء الفني في الجمباز، وهو ما يتفق مع ما ذكره Bandura (١٩٩٧) في نظرية الكفاءة الذاتية حيث أكد أن شعور الفرد بالقدرة على النجاح والتحكم في أدائه يساهم في تحسين مستواه الفني، كما أوضح أن الكفاءة الذاتية هي مؤشر قوي في تفسير السلوك الإنساني ودافع مهم لتحقيق النجاح.

(٢٧ : ١٨٦)

ويتفق مع ما أشار إليه حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥م) في كتابه "الصحة النفسية والتوافق"، حيث أكد أن الأفراد الذين يمتلكون قدرة على التفاعل الاجتماعي الإيجابي يتمتعون بدرجة أعلى من التقدير الذاتي، مما يؤثر بشكل إيجابي على قدرتهم على الأداء في الأنشطة التي تتطلب عملاً جماعياً أو تواصلًا مع الآخرين. (١٣ : ٣٤)

وذلك ما يتفق مع نتيجة دراسة كل من "عبد اللطيف شنيني ، محمد العيد ماكني" (٢٠٢٢م) (١٦) ، دراسة محمود حسين يعقوب (٢٠١٩م) (٢٠١٨م) (٢٤) ، دراسة "نصر حسين عبد الأمير" (٢٠١١م) (٢٦) ، دراسة مي أحمد صبري (٢٠١٨م) (٢٥) حيث اثبتوا وجود علاقة ارتباطية قوية بين مستوى تقدير الذات والاداء المهاري . وبذلك تمت الأجابة على التساؤل الثالث .

نتائج الدراسة :

١. بناء مقياس تقدير الذات لطلاب تخصص تدريس الجمناز.
٢. أيجاد المستويات المعيارية لمقياس تقدير الذات .
٣. وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين تقدير الذات المهارية ومستوى الأداء الفني في الجمناز لدى طلاب كلية علوم الرياضة - جامعة أسيوط.
٢. أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من تقدير الذات المهارية حققوا أعلى متوسطات في الأداء الفني مقارنةً بالطلاب ذوي التقدير المتوسط والمنخفض.
٣. بينت النتائج أن محور التفاعل مع الآخرين كان الأكثر ارتباطاً بمستوى الأداء الفني في الجمناز، يليه الثقة بالنفس، ثم الكفاءة التدريسية ، ثم الأداء المهاري في الجمناز.
٤. أشارت النتائج إلى أن الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي يمثلان مؤشرين نفسيين أساسيين لتحسين الأداء الفني في رياضة الجمناز.
٥. أكدت الدراسة أن الطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض أظهروا أقل مستويات في الأداء الفني، مما يشير إلى ضرورة التركيز على الجوانب النفسية في التعليم.

التوصيات :

١. ضرورة تصميم برامج تعليمية وتربوية متكاملة تهدف إلى تنمية تقدير الذات المهارية لدى طلاب كليات علوم الرياضة، خاصة في رياضة الجمناز.
٢. الاهتمام بتقديم دعم نفسي مستمر للطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض من خلال الإرشاد النفسي والأنشطة التي تعزز الثقة بالنفس.
٣. العمل على تطوير مهارات التفاعل الاجتماعي والتواصل الفعال بين الطلاب لما له من تأثير مباشر في تحسين الأداء الفني.
٤. تشجيع الطلاب على تولي أدوار قيادية داخل الفرق الرياضية مما يعزز شعورهم بالقدرة والسيطرة ويزيد من تقديرهم لذاتهم.
٥. ضرورة دمج البرامج النفسية مع الخطط التدريبية في رياضة الجمناز لبناء شخصية رياضية متكاملة تجمع بين الجانب الفني والنفسي.
٦. إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية على عينات مختلفة وفي رياضات أخرى للتأكد من تعميم نتائج الدراسة.

المراجع باللغة العربية :

١. إبراهيم محمد السيد الفقي : قوة التحكم في الذات ، المركز الكندي للبرمجة اللغوية والعصبية، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
٢. احمد سمير الجمال : أساسيات علم الجمباز ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، دارالوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ٢٠١٩ م.
٣. احمد سمير الجمال : مقدمات فى طرق تدريس الجمباز، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية ٢٠٢٠ م.
٤. أحمد علي سلامة: الثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري لدى طلاب كليات التربية الرياضية ، مجلة علوم الرياضة، العدد (١٤) ، ٢٠١٢م.
٥. أحمد فؤاد الشاذلى، محمد محمد الحرز، يوسف عبد الرسول بوعباس: "الأسس التطبيقية لتعليم وتدريس الجمباز"، ذات السلاسل، الجزء الأول، ط١، الكويت، ٢٠٠٠م . ص ٨
٦. أحمد محمد حسني : معايير مقترحة لتقييم اداء طلاب المرحلة الأساسية كلية التربية الرياضية جامعة اسوان فى الجمباز الفنى فى ضوء متطلبات الجودة والاعتماد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ، ٢٠١٧ م .
٧. أحمد على محمد عبدالرحمن: "برامج الإعداد البدنى والمهارى للجمباز الفنى"، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية، ٢٠١٢م.
٨. اديل سعد شنودة : الجمباز الفنى مفاهيم - تطبيقات ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية ٢٠٢٠ م.
٩. اسامة كامل راتب ، أبراهيم خليفة : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٥م. ص ١٩٠
١٠. الإدارة العامة للبحوث الرياضية: انتقاء ناشئ الجمباز (بنين - بنات)، القاهرة، ١٩٩٥م. ص ٢
١١. الغريب زاهر، اقبال بهبهانى: تكنولوجيا التعليم (نظرة مستقبلية)، ط ١ ، دار الكتاب الحديث، القاهرة ، (١٩٩٩م). ص ٥٢
١٢. تيسير عبد السلام الدرمللي : المهارات الفنية للجمباز ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ٢٠١٥ م.
١٣. حامد عبد السلام: الصحة النفسية والتوافق ، عالم الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
١٤. زكي محمد حسن ، بهاء سيد محمود : التقويم التربوي في المجال الرياضي ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦م. ص ٥٧

١٥. سالم أحمد: علاقة تقدير الذات بالأداء الفني في الجمناز ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، العدد (١٥) ، ٢٠١٣ م .
١٦. شحاتة مصطفى : تقدير الذات وعلاقته بالأداء المهاري في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٠ م .
١٧. صالح خضر شيروان : دراسة الصعوبات التي تواجه طلاب كلية التربية الرياضية في درس الجمناسيك للجوانب التطبيقية ، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية ، ٢٠٢٠ م .
١٨. عبد الستار إبراهيم : الدافعية وتحفيز الذات ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
١٩. عز الدين نصحي : علم النفس الرياضي وتطبيقاته ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
٢٠. علي عبد المنعم البنا : "اتجاهات معاصرة في تدريس الجمناز " ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
٢١. محمد أبراهيم شحاتة : "التحليل الحركي والمهاري لرياضة الجمناز" ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠١٤ م .
٢٢. ————— وآخرون : أسس ومبادئ الجمناز الفني ، ٢٠١٣ م .
٢٣. محمد الشاذلي شحاتة : دليل الجمناز للجميع ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠١٠ م .
٢٤. محمد صبحي حسانين : "القياس والتقويم في التربية الرياضية" ، الجزء الاول ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٢٥. محمد علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (٢٠٠١ م) .
٢٦. محمد علاوي ، نصر الدين رضوان : أختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٢٧. نادية غريب حمودة ، أميمة حسن محمد حجازي: الجمناز الفني وتطبيقاته في ضوء المستحدثات العلمية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٢٠ م .
٢٨. نصر حسين عبد الأمير : تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين الناشئين والشباب بكرة السلة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث ، الد الرابع ، ٢٠١١ ، ٢٩٧ ص - ١٧٤ -

المراجع باللغة الأجنبية :

٢٩. **Bandura, A: Self-efficacy:** The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman (١٩٩٧).
٣٠. **Fletcher, A., Nickerson, P., & Wright, K.** Structured leisure activities in middle childhood: Links to well-being. *Journal of Community Psychology*, ٣١, ٦٤١-٦٥٩. (٢٠٠٣).
٣١. **Harter, S.** Visions of self: Beyond me in the mirror. In J. E. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. ٩٩-١٤٤). Lincoln, NE: University of Nebraska Press. (١٩٩٣).
٣٢. **McHale, J. P. Vinden, P. G., Bush, L., Richer, D., Shaw, D., & Smith, B.** Patterns of personal and social adjustment among sport-involved and noninvolved urban middle-school children. *Sociology of Sport Journal*, ٢٢, ١١٩-١٣٦. (٢٠٠٥).
٣٣. **Röthlin, P., Birrer, D., & Horvath, S.** Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC psychology*, ٤(١), ١-١١. (٢٠١٦).
٣٤. **Simpkins, S. D., Fredricks, J., Davis-Kean, P., & Eccles, J. S.** Healthy minds, healthy habits: The influence of activity involvement in middle childhood. In A. Huston, & M. Ripke (Eds.), *Developmental contexts in middle childhood: Bridges to adolescence and adulthood* (pp. ٢٨٣-٣٠٢). New York: Cambridge University Press. (٢٠٠٦).