

Self-esteem and its relationship to the performance of the compulsory motor formation in rhythmic gymnastics for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences for Girls

Assist. Lecturer Maryam Abduljabbar Khudhair^{1,*}, Assist. Lecturer Ghafran Bashir Hamza¹, Isra Naji Abboud¹

¹ Faculty of Physical Education and Sports Sciences for Girls, Baghdad University, Iraq.

* Corresponding author, Email: mariam.abd1204a@copew.uobaghdad.edu.iq

Received: 07/06/2022

Accepted: 12/08/2022

Abstract

Rhythmic gymnastics is a core subject in the curriculum of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences for Girls which is difficult for beginners to deal with tools and performance difficulties. Students may be exposed to a state of hesitation that negatively affects the performance of the kinetic composition and requires self-esteem so that they can perform properly I touched on the community and the sample of the research, where the sample of the research was randomly selected, so that the sample of the research, 107 of its students, was distributed to the quadrant division (a). b. c. d). The findings were presented and analysed, and for the most important conclusions and recommendations, where the most important conclusions were: through presentation, analysis and discussion of the findings, the researcher reached the following conclusions:

- A moral correlation between self-esteem level and motor formation performance in rhythmic gymnastics.
- There are moral differences in the level of self-esteem among female students.
- There are moral differences in the performance level of the kinetic formation in the rhythmic gymnastics of students.
- Self-esteem plays a positive role in the performance of the motor formation in rhythmic gymnastics.

Recommendations: Through the study's findings, the researcher developed the following recommendations:

- Interest in strengthening students' self-esteem through a targeted curriculum.
- Periodic tests of the measure of self-esteem and of all stages.
- Conducting research and studies on subjects dealing with other variables relating to psychological measures and performance of students' mobility;
- Attention to the psychological aspect of the students' physical and skill aspects.

Keywords: Self-esteem, Rhythmic gymnastics.

تقدير على الذات وعلاقته بأداء التشكيلة الحركية الاجبارية في الجمناستيك الاليقاعي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

م.م مريم عبد الجبار خضير^{1*}, م.م غفران بشير حمزة¹, اسراء ناجي عبود¹

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد, العراق.

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: mariam.abd1204a@copew.uobaghdad.edu.iq

الخلاصة

تعد مادة الجمناستيك الاليقاعي من المواد الاساسية في مناهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والتي تتصف بنوع من الصعوبة بالنسبة للمبتدئين كونهم يتعاملون مع الادوات ومع صعوبة الاداء وقد تتعرض الطالبة الى حالة من التردد الذي يؤثر سلبي على تنفيذ اداء التشكيلة الحركية ويتطلب ادائها تقديرا ذاتيا بالنفس حتى تتمكن من الاداء الصحيح اما المشكلة وجدت الباحثة ان الطالبات تعاني من ضعف وقلق حول عدم أداء المهارة بصوره صحيحه مما أدى الى ضعف بتقدير الذات وكذلك القلق من الرسوب في الامتحان تعد مشكلة حقيقية تعانيها الطالبات ففي منهجية البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكذلك تطرقت عن المجتمع وعينة البحث حيث شملت عينة البحث واختارتها بالطريقة العشوائية بحيث اصبحت العينة البحث والبالغ عددها (107) طالبه موزعين على اربعة شعبه (أ.ب.ج.د). وقد تم عرض وتحليل النتائج وأما بالنسبة إلى أهم الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت أهم الاستنتاجات: من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية

• وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تقدير الذات وأداء التشكيلة الحركية في الجمناستيك الاليقاعي.

• وجود فروقات معنوية في مستوى تقدير الذات بين الطالبات.

• وجود فروقات معنوية في مستوى اداء التشكيلة الحركية في الجمناستيك الاليقاعي للطالبات.

• ان التقدير الذاتي له دور ايجابي في اداء التشكيلة الحركية في الجمناستيك الاليقاعي

التوصيات: من خلال استنتاجات الدراسة وضع الباحثة التوصيات الآتية: -

- الاهتمام بتدعيم مستوى تقدير الذات للطالبات من خلال إعداد منهج موجه نحو ذلك.

- إجراء الاختبارات الدورية لمقياس تقدير الذات ولكل المراحل.

- جراء البحوث والدراسات وبمواضيع تتناول متغيرات أخرى تتعلق بالمقاييس النفسية واداء التشكيلة الحركية الطالبات.

- الاهتمام بالجانب النفسي اسوة بالجانب البدني و المهاري لدى الطالبات.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات, الجمناستيك الاليقاعي .

1. المقدمة

انتشر مفهوم تقدير الذات في أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات، إذ تم تناوله من قبل الباحثون بالدراسة وربطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى، واستعمل مصطلح مفهوم تقدير الذات بصورة عامة ليشير الى كيفية تفكير الفرد حول تقييمه وإدراكه لذاته، إذ من أجل ان يكون الفرد واعيا بذاته يتوجب عليه ان يكون مدركا لذاته بشكل جيد، ويصف بشكل دقيق بأنه معتقدات الفرد حول ذاته التي تتضمن صفاته الجسمية والنفسية والاجتماعية، ووعي الفرد على ما هو عليه من صفات.

"وتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعاً، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو" (2: 295).

وتعد مادة الجمناستك الإيقاعي من المواد الأساسية في مناهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والتي "تتصف بنوع من الصعوبة بالنسبة للمبتدئين كونهم يتعاملون مع الأدوات ومع صعوبة الأداء وقد تتعرض الطالبة الى حالة من التردد الذي يؤثر سلباً على تنفيذ أداء التشكيلية الحركية ويتطلب ادائها تقديراً ذاتياً بالنفس حتى تتمكن من الأداء الصحيح" (3 : 19).

وتكمن أهمية البحث في محاولة معرفة العلاقة بين كل من تقدير الذات وأداء التشكيلية الحركية في اداة الطوق لعينة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، والدراسة من اجل تسليط الضوء عليها ودورها في الاداء مما يوفر نتائج تعتمد اثناء وضع برامج تعليمية من اجل تطويرها والتي يفترض علينا بحث مدى فاعلية ومشاركة أفراد العينة، ومن اجل وضع أسس تقدير الذات في هذه المرحلة على الأقل، فقيمة كل فرد في مجتمعه تتحدد من خلال احترامه وتقديره لرأيه وإسهامه في تسيير أمور مجتمعه.

مشكلة البحث:

يعد الجمناستك الإيقاعي من الالعاب الرياضية التي تعتمد في اداء مهاراتها على امكانيات الطالبة وقدراتها على الاداء ولكون الباحثة في المرحلة المدروسة فقد لاحظت ان الكثير من الطالبات لديهن مهارات بدنية تساعدن على الاداء ولكن يعانين من ضعف في تقديرهن للذات في أداء هذه المهارات بشكلها الصحيح والبعض الآخر لديهن تقدير ذاتي بنسبة جيدة لذي ارتادت الباحثة لدراسة التقدير الذاتي وعلاقتها بأداء التشكيلية الحركية لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

أهداف البحث:

- 1- اعداد استبيان التقدير الذاتي لطالبات المرحلة الثالثة في كلية لتربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- 2- التعرف على درجة التقدير الذاتي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية لتربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- 3- التعرف على اداء التشكيلية الحركية بأداة الطوق لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- 4- التعرف على العلاقة بين التقدير الذاتي واداء التشكيلية الحركية بأداة الطوق لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

فرض البحث:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التقدير الذاتي واداء التشكيلية الحركية بأداة الطوق لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

مجالات البحث:

- 1-المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي 2022 – 2023 .
- 2-المجال الزمني: الفترة من 2022/ 12/1 ولغاية 2023 / 4/ 1.
- 3-المجال المكاني: القاعة الداخلية – القاعات النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.

الطريقة والاجراءات :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته موضوع وأهداف البحث، إذ تناولت دراسة أحداث وظواهر وممارسات قائمة متاحة للبحث والدراسة والقياس.

المجتمع وعينة البحث

يرتبط اختيار عينة البحث ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه، وان اختيار العينة يجب أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً.

لذا اختارت الباحثة طالبات المرحلة الثالثة في جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي (2023-2022) وقد بلغ عدد أفراد العينة (107) موزعين على (4) شعب (أ، ب، ج، د) وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية والبالغ عددهم للتجربة الرئيسية (90) طالبة و (17) طالبة تجربة استطلاعية.

جدول رقم(1): يبين عينة البحث

عدد المجتمع	عينة البحث	تجربة رئيسية	تجربة استطلاعية
107	107	90	17

الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

استعانت الباحثة بالأدوات الآتية:

1-مقياس تقدير الذاتي معد الكترونياً google forms عن طريق رابط <https://forms.gle/5oQV7RwDts4J6DRm9>

2-المصادر والمراجع. 3-الاستبانة.

4- اختبار التشكيلة الحركية. 5-اطواق عدد (4).

6-قاعة الجمناستك. 7-ساعة توقيت عدد (4).

8-موسيقى 9-جهاز مكبر صوت عدد 1

اجراءات البحث الميدانية

تحديد المقاييس النفسية (مقياس تقدير الذات)

بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية المتعلقة بموضوع البحث قامت الباحثة اعداد مقياس تقدير الذات ل روزنبيرج بعد عرضه على الخبراء وبعد أكثر المقاييس استعمالاً لتقدير الذات , إذ يتكون من (10) فقرات بواقع 5 عبارات موجبة و5 عبارات سلبية ببدائل اختيار الإجابة هي (موافق- موافق بشدة- غير موافق- غير موافق بشدة).

2-4-2 تحديد المهارات الاساسية للجمناستك الايقاعي:

اعتمدت الباحثة المهارات الموضوعية في المنهج في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد للعام (2022-2023) والمعدة للمرحلة الثالثة بأداة الطوق اذ قامت الباحثة باستخدام تشكيلة من المهارات الحركية بأداة الطوق.

2-4-3 تقييم الاداء المهارى في الجمناستك الايقاعي :

قامت الباحثة باعتماد درجات ثلاث محكمات* لتقييم اداء التشكيلة الحركية في الجمناستك الايقاعي بأداة الطوق وذلك بأخذ المتوسط الحسابي لتلك الدرجات .

التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البالغة (17) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد في يوم الاحد المصادف 12/4 / 2022 لغرض التأكد من الاسس العلمية للمقياس ومدى ملائمته لأفراد عينة البحث ومعرفة الوقت المستغرق الذي يحتاجه للإجابة على المقياس.

الاسس العلمية للبحث:

صدق الاختبار:

قامت الباحثات باستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين إذا ظهرت النتائج اتفاق الخبراء بنسبة (94 %) فقرات المقياس.

ثبات الاختبار:

قامت الباحثات باعتماد طريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس ولكون هذه الطريقة تعد ثبات لنصف المقياس ابلغ معامل الثبات (0.874) وبعد تصحيح معامل الثبات بمعامل سبيرمان براون بلغ معامل الثبات (0.932)

التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية في يوم الاربعاء والخميس الموافق (8-9 / 12 / 2022) على عينة البحث البالغة (90) طالبة تم تطبيق المقياس عليهن في تمام الساعة الحادية عشر صباحا في القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد وتم تقسيم اداء التشكيلة الحركية اثناء المحاضرات ليومي الاربعاء والخميس في القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد اذ تم اعتماد الوسط الحسابي لثلاث محكمات

الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثات الحقيبة الإحصائية (spas)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض نتائج علاقة التقدير الذاتي واداء التشكيلة الحركية في اداة الطوق في الجمناستك الايقاعي ثم تحليلها ومناقشتها. بشكل جداول وأشكال بيانية كونها تعد أداة توضيحية للبحث وما يتمخض عنه من نتائج يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسبة والجدولية بين تقدير الذات وبعض مهارات الطوق

جدول رقم (2): يبين قيمة الوسط الحسابي لتقدير الذاتي بلغ (72.90) بانحراف معياري (15.65) أما الوسط الحسابي لأداء التشكيلة الحركية فقد بلغ (6,34) وبانحراف معياري (1.32)

الوسائل الإحصائية الاختبارات	س -	+ ع	قيمة(ر)المحتسبة	قيمة(ر)الجدولية	النتيجة
التقدير الذاتي	72.90	15.65	0.763	0.377	معنوي
أداء التشكيل الحركية	6.34	1.32			

يبين الجدول أعلاه إن قيمة الوسط الحسابي لتقدير الذاتي بلغ (72.90) بانحراف معياري (15.65) أما الوسط الحسابي لأداء التشكيلة الحركية فقد بلغ (6,34) وبانحراف معياري (1.32) .

ولغرض اختبار العلاقة بين التقدير الذاتي واداء التشكيلة الحركية فتمت إجراء اختبار إين قيمة معامل الارتباط المحسبة قد بلغت (0,773) بينما بلغت قيمة معامل الارتباط الجدولية (0,377) عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0,05) وبما إن قيمة معامل الارتباط المحسبة اكبر من الجدولية فهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية عالية

ترى الباحثة ان التقدير الذاتي احدى العوامل المهمة في اداء التشكيلة الحركية لأداة الطوق في الجمناستك الايقاعي, إذ ان معظم الطالبات الممارسات للجمناستك الايقاعي لديهم تقدير ذاتي مرتفع حيث يرى كفاي" أن تقدير الذات الإيجابي يعني وجود مشاعر إيجابية نحو الذات، حيث يشعر الفرد بأهمية نفسه واحترامه لها، وأنه مقبل من الآخرين ويتق في نفسه وفي الآخرين، ويشعر بالكفاءة فلا ييأس أو ينسحب عند الفشل، ويميل الأفراد ذو التقدير المرتفع للذات إلى أن يكونوا واثقين من أنفسهم ومستقلين ومتحملين للمسؤولية ومتفهمين ومتفائلين بما سوف تأتي به الحياة، وعلى هذا فإن تقدير الذات المرتفع هو أحد المفاهيم الأساسية للتوافق في مختلف مجالات الحياة" (4: 148)

ويمكن تفسير ذلك في أن سبب ذلك يرجع إلى الخبرة والممارسة فضلا عن العمر الزمني يكون أكبر مما هو عليه عند بقية الصفوف الدراسية وذلك لكون العينة من المرحلة الرابعة وهذا يعني ازدياد عامل النضج العقلي والمعرفي الأمر الذي ساعد على أن تكون القدرة العالية من تقدير الذات.

وهناك بعض الطالبات الممارسات لديهم مستوى متوسط في التقدير الذاتي وتعزو الباحثة هذا إلى أن هناك معوقات تتعلق بطبيعة المجتمع والعادات والتقاليد ونظرة المجتمع الضيقة لهذا النوع من الرياضة (رياضة الجمباز) وكذلك "غياب الوعي الثقافي لأهمية الرياضة لكثير من العوائل وهي من أهم الأسباب التي تحد من مشاركة الطلبة المعهد لهذا النوع من الرياضة، كذلك غياب الاهتمام ببناء الصالات المغلقة، والملاعب الرياضية، بالإضافة إلى عدم توفر الأجهزة المساعدة التي تخص اللعبة" (5: 239)

وايضا المجتمع لايشجع ولا يحفز على الاهتمام برياضة الجمباز، والميل لرياضة الجمباز ضعيف لعدم ممارستها والتعود عليها قبل دخول الجامعة، والخوف الدائم من التعرض للإصابة والاعتقاد بأن إصابات الجمباز لا تشفى، كذلك عدد الساعات المعتمدة للحصص غير كافية، وقلة عدد المحاضرات العملية المطروحة في الحصص التطبيقية، كذلك يعاني الطلاب من صعوبات حقيقية وشعورهم بوجود عوائق لإظهار إمكاناتهم عند تطبيق المهارات في درس الجمناستك وبالتالي إضعاف مستوى الأداء.

أيضا "تواجه رياضة الجمباز صعوبات عديدة تقف أمام انتشارها بقوة في المجتمع بين الصغار والكبار وبين الذكور والإناث كباقي الأنشطة الرياضية الأخرى وهذا ما يوضح المستوى المتوسط لها لدى عينة الدراسة، كذلك إذا ما قورنت مثلا برياضة كرة القدم أو غيرها من الألعاب الجماعية أو الفردية كألعاب القوى" (6: 934).

ومن خلال ما توصلنا اليه من علاقة بين التقدير الذاتي واداء التشكيلة الحركية كلما زاد تقدير الطالبة لذاتها كلما تحسن أدائها المهاري، وتعزو الباحثة ظهور هذه النتائج إلى أن تقدير الذات هو نوع من المساندة النفسية والاجتماعية للطالبات التي تفعل من زيادة الثقة بالنفس وتمكنهم من تحسين مستوى الأداء، وكما ذكرت الباحثة أن تقدير الذات هو مساهم وليس الأساس في تحقيق أفضل أداء مهاري لكون الأداء المهاري يحتاج إلى قدرات بدنية وغيرها، ونتائج هذه الدراسات تؤكد بأن لتقدير الذات ارتباط إيجابي أو طردي مع الأداء المهاري، ويأتي دور البيئة المحيطة والعوامل النفسية التي تحيط بالبيئة الأُسرية للطالبات بحسب نتائج لامتلاكهم حسن التقدير لذاتهم، وعند شعور اللاعب بالرضا عن ذاته فإنه سوف يؤدي الواجب الحركي بأفضل ما يمكن من حالة عدم رضاه، ولا يمكن إغفال دور ممارسة الرياضة في المساعدة على تحقيق الصحة النفسية للطالبات.

الاستنتاجات

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تقدير الذات وأداء التشكيلة الحركية في الجمناستيك الإيقاعي.
- وجود فروقات معنوية في مستوى تقدير الذات بين الطالبات.
- وجود فروقات معنوية في مستوى أداء التشكيلة الحركية في الجمناستيك الإيقاعي للطالبات.
- أن التقدير الذاتي له دور إيجابي في أداء التشكيلة الحركية في الجمناستيك الإيقاعي

التوصيات:

- الاهتمام بتدعيم مستوى تقدير الذات للطالبات من خلال إعداد منهج موجه نحو ذلك.
- إجراء الاختبارات الدورية لمقياس تقدير الذات ولكل المراحل.
- جراء البحوث والدراسات وبمواضيع تتناول متغيرات أخرى تتعلق بالمقاييس النفسية واداء التشكيلة الحركية الطالبات.
- الاهتمام بالجانب النفسي اسوة بالجانب البدني والمهاري لدى الطالبات.

References

1. مصطفى فهمي. الصحة النفسية – دراسة في سيكولوجية التكيف القاهرة، المطبعة العربية الحديثة، 1987، ص 245.
2. نصر حسين عبد الأمير. 2011. تقدير الذات و علاقته بالأداء المهاري للاعبين الناشئين و الشباب بكرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية، مج. 4، ع. 3، ص ص. 295-330.
3. هدى عيدان محمد وغفران بشير ومريم عبد الجبار. 2020. الثقة بالنفس و علاقته بأداء التشكيلة الحركية بأداة الطوق لطالبات المرحلة الثالثة. مجلة الرياضة المعاصرة، مج. 19، ع. 1.
4. وداد يوسف كاظم: عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستيك والسباحة. مجلة الأستاذات (جامعة عمان. (2012)) ص 148.
5. عادل خوجة : مستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي لدى طلاب جامعات (مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية(2018)) ص 239.
6. ياسين، عماد الدين عبد الرحمن حسين. (2012). (الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية و الرياضة في تطبيق الجوانب العملية لمساقات الجمناز بجامعة الأقصى). (أطروحة ماجستير). الجامعة الإسلامية، فلسطين (قطاع غزة)

<https://search.emarefa.net/detail/BIM-318333>