

تقدير الذات وأثره في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الارسال بكرة الطاولة

م.م محمد هاشم بداي

mhmdbday98@gmail.com

جامعة كركوك/ كلية التربية للعلوم الانسانية

الملخص

يهدف البحث إلى تحديد أثر تقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الارسال بكرة الطاولة، شمل مجتمع الدراسة على جميع اللاعبين لكرة الطاولة لنادي نفط الشمال في كركوك العراق. وتكونت عينة الدراسة من عينة قصدية من لاعبي ولاعبات كرة الطاولة لنادي نفط الشمال وتم الاعتماد على الاستبانة أداة الدراسة والتي تم توزيعها على ٦٢ لاعب ولاعبة في النادي. كما تم الاعتماد منهاجاً وصفيّاً تحليلياً، وبينت نتائجه: وجود أثر معنوي لتقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكرة الطاولة، ويوجد فروق معنوية بين متوسط إجابات أفراد العينة حول أثر تقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكرة الطاولة تبعاً لمتغير الجنس، وقد أوصت الدراسة بالتالي: على اللاعبين واللاعبات بذل المزيد من الجهد لتطوير أدائهم وزيادة مهارتهم في مهارة الإرسال بكرة الطاولة، والتدريب على اعتماد تكتيكات سريعة ومضبوطة عند إرسال كرة الطاولة لإرسالها بانسيابية عالية، ويجب على اللاعبين واللاعبات تحديد مواطن الضعف في أدائهم والسعي لعلاج القصور في هذه المواطن وتقويتها، وتحديد مواطن القوة وتعزيز ومعرفة كيفية استثمارها في مهارة الإرسال بكرة الطاولة.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات، التعلم الحركي، مهارة الارسال، كرة الطاولة.

Self-esteem and its effect on enhancing motor learning in the table tennis serving skill

MUHAMMAD HASHEM BEDAY

Abstract

The research aims to determine the effect of self-esteem in enhancing motor learning in the skill of serving in table tennis. The study population included all table tennis players for the North Oil Club in Kirkuk, Iraq. The study sample consisted of a purposive sample of male and female table tennis players for the North Oil Club, and the questionnaire was relied upon as the study tool, which was distributed to

62 male and female players in the club. A descriptive and analytical approach was also adopted, and its results showed:

There is a significant effect of self-esteem in enhancing motor learning in the skill of serving in table tennis, and there are significant differences between the average answers of the sample members regarding the effect of self-esteem in enhancing motor learning in the skill of serving in table tennis. Depending on the gender variable, the study recommended the following: Male and female players must exert more effort to develop their performance and increase their skill in the table tennis serve skill, and practice adopting fast and precise techniques when serving the table tennis ball to serve it with great fluidity. Male and female players must identify weaknesses in their performance and strive to remedy the shortcomings in these areas and strengthen them, and identify areas of weakness. Strength, enhancement, and knowledge of how to invest it in the skill of serving in table tennis.

Keywords: self-esteem, motor learning, serving skill, table tennis.

التعريف بالبحث

١-١. مقدمة البحث وأهميته:

يعتبر تقدير الذات حالة وجدانية تنمو بداخل الفرد بمرور الزمن، وقد يكون هذا النمو بشكل تصاعدي سوي أو ينحدر بانعكاس عكسي بسبب عارض ما، ويتأثر تقدير الذات بعوامل متباينة مثل: أساليب التنشئة الأسرية، وأنماط التفاعل الاجتماعي التي تمنح الفرد مساحة للتعبير عن ذاته وآراءه، وظروف البيئة، وما تقدمه من فرص كالنمو المهني والعلاقات الاجتماعية الايجابية التي تتأثر بشكل مباشر بالمكانة الوظيفية في مجتمعاتنا العربية، بالإضافة إلى وعي الفرد النفسي الذي يشكل علامة فارقة في ارتفاع أو انخفاض تقدير الذات، حيث أن النظرة الواعية والمدركة للذات تؤدي إلى تقييم موضوعي لقدرات وصفات الفرد الشخصية، وهذا ما يساعد على التوصل إلى مستويات تتناسب و صحته النفسية (السعيد، ٢٠٢١، ص ١٨٣)، ومنه فإن ذلك التقدير يؤثر بشكل كبير في كيفية التلقي لنمط التعليم، ولا سيما التعلم الحركي، لما يتطلبه من تفاعل وتعاون فيما بين المتعلمين. ويختلف مفهوم تقدير الذات عن مفاهيم تبدو مشابهة له كمفهوم الذات، أو الذات بشكل مفرد، كما يذهب البعض إلى دمجها مع الشخصية أو الأنا، إذ أنه يعبر عن حالة ملحة وإيجابية في الوقت نفسه، فتقدير الذات أمر غاية في الأهمية لكونه

يجعل الفرد قادراً على تقبل ذاته، واحترامها والتعاطف معها وأن قبول النفس يأتي كذلك الأمر من خلال النظرة التفاضلية والإيجابية للعلاقة بين الفرد والمجتمع من حوله. كما أنه يعبر عن تقدير النفس في مختلف المجالات في الحياة، والتي تتضمن الدور الاجتماعي والمكانة الأسرية والوظيفية والجنسية، ومختلف الأدوار التي يتم العمل بها في مجال العلاقات في المحيط الذي يعيشه وتشكل توظيفاً أو تعديلاً أو انحرافاً في علاقة الفرد بذاته (السعيد، ٢٠٢١، ص ١٨٢)، ويرى كل من (التركيت، والموزير، ٢٠١٥، ص ١٩٩) أن تقدير الذات يعبر عن صنف من العمليات الانفعالية والوجدانية يكونها الفرد ومن خلالها يمكنه أن الصورة التي يرى من خلالها لذاته، وتتكون من مجموعة المعتقدات والقيم والأفكار والاتجاهات لدى الفرد. فضلاً عن إحساسه بالكفاءة والتقدير في المواقف الاجتماعية. ويجد (العموري، ٢٠٢٢، ص ١٤٧) أن دروس التربية الرياضية، ومنها كرة الطاولة، تختلف عن الدروس في المواد التعليمية الأخرى، وذلك لكونها نشاط حركي، ومن خلاله يتم الاهتمام بالمستويات الحركية والنفسية المعرفية للمتعلم، أي الاهتمام بالجوانب المحيطة بالفرد بشكل أكبر، كذلك يرى (غبيش، ٢٠٢١، ص ١٣) أنه يستوجب الاعتناء بالمجال الرياضي، والتنبه له ولذلك لا بد من إعطاء أهمية للتعلم الحركي في هذا الطور فالهدف من تنوع طرق التعلم الحركي هو وضع المتعلم في مواقف تعليمية متعددة يتعرض فيها لخبرات متنوعة مما ينعكس على تنمية شخصيته، أضف إلى ذلك الفوائد التي تحسن من نفسية الفرد وتجعله يشعر بالسرور والمرح وتساهم في تجدد الحيوية والنشاط وتحقق المتعة.

لذا فقد بدأ الباحثون في المجال الرياضي ومنذ بداية القرن الماضي العناية بالنواحي النفسية التي أخذت محلها إضافة للجوانب المهارية والخططية في إعداد الرياضي حيث إن تطور الرياضة وارتقاء الرياضيين إلى المستويات العالية جعلهم يصلون إلى مستويات مقاربة مهارياً وخططياً، وجعل للنواحي النفسية ولتقدير الذات أهمية بالغة في التوصل إلى العديد من المنجزات الرياضية الضخمة، والتي تحتاج من الفرد أن يكون متمتعاً بمستوى عالٍ من المهارات والقدرات النفسية والجسدية على حدٍ سواء، وعليه يجب أن يكون الفرد الرياضي متوازناً نفسياً بموازاة مهارته البدنية، كي يحقق أفضل الإنجازات المطلوبة منه (الجابري، ٢٠٢٤، ص ٢٧٥)، وتلك العوامل النفسية المتعددة ومنها تقدير الذات، تؤثر على حركة اللاعب، حيث ويفسر ذلك (فنوش، ٢٠١٩، ص ٨٠) بكون الحركة تتأثر بشكل كبير بالحالة النفسية التي يعيشها الفرد، وخاصة عندما نتكلم عن مستوى الرياضي فنياً وخططياً، وتطوير صفاته الإرادية، كالتصرف، وتنمية روح الأخلاق، والتحدي والرغبة في الفوز وتقبله للهزيمة والامتنياز بالروح الرياضية، لأنها جوانب أساسية لتطوير الأبطال حيث يكون هذا الرياضي بالأساس معداً إعداداً نفسياً، ولهذا تؤثر العوامل النفسية على الأداء الحركي للرياضي، حيث تعد الأنشطة الرياضية، أنشطة حركية

وعمليات التعليم في موضوع الرياضة تسمى (التعلم الحركي)، وتضم الكثير من المهارات سواء للقواعد او الحركات، لذا فقد حاول العديد من المهتمين والباحثين تحديد الفروق بين التعلم الحركي والنظري، حيث الأول يهتم بالانشطة، وذلك الأخير يستهدف المعارف والمعلومات. ويتميز التعلم الحركي بكونه يعطي الاهمية للحركة والمهارات وبدرجة أقل للمعارف والعمليات العقلية والتفكيرية العليا، إلا أن التعلم النظري يحتاج إلى درجات عليا من التفكير، ويبحث في موضوعات وفقا لعمليات عقلية ومعرفية. وتلم الفروقات لا تعود إلى أساسات علمية، بل في كثير من الأحيان إن المهارات الحركية تحتاج إلى التفكير والمعرفة، ومنها مباريات تنس الطاولة، فعلى الرغم من أن الذارعين واليدين هما من يشتركان في اللعبة، إلا أن التفكير والعمليات الانفعالية العقلية لا يمكن إغفالها، لذا يمكن القول إن هذه الرياضة هي نشاط متكامل نفسي وجسدي معاً.

وبناء على ذلك، يرى (فنوش، ٢٠١٩، ص ٧٨) أن التعلم الحركي يعبر عن مجموعة من المحددات التي تتم من خلال اكتساب الخبرات والتي تعدل من سلوكيات المتعلمين والافراد، كما أن عمليات كسب وتطوير وتثبيت مهارات الحركة وامكانية احتفاظها واستخدامها، وكذلك كسب مختلف أنواع المعرفة التي تعبر عن الحركة وتحسن القدرة البدنية. ويعتبر التعلم الحركي واحد من أفرع عمليات التعلم العمومية، والتي تجعل من الفرد مميزاً من الولادة وحتى الوفاة، إذ لا يمكن أن يحلو اي نشاط بشري من عمليات التعلم الحركي، لذا فهي تتفق مع التدريب الرياضي، وانتقال المعلومات من المعلم للمتعلم.

وعلى اعتبار أن التربية الرياضية بمختلف فروعها تعتبر مادة حيوية وضرورية في الوسط التربوي، فقط وجد الباحث أنه من المهم جداً دراسة العلاقة بين تقدير الذات وتعزيز التعلم الحركي في مهارة الارسال بكرة الطاولة ومن هنا أتت فكرة البحث في محاولة لإسقاط الضوء على النتائج الميدانية المتوصل إليها من قبل الباحث بناءً على الدراسة النظرية والعملية وتقديم بعض التوصيات والمقترحات التي قد تساعد على تنمية الجوانب النفسية والبدنية والعقلية للمتعلم على حد سواء، وبالتالي فإن تقدير الذات يعتبر من أهم العوامل النفسية التي تؤثر في طريقة تلقي الطالب للمعلومات والمهارات الرياضية، وكيفية إرسال تلك المهارات، واستخدامها لإنجاز ما هو مطلوب منه.

٢-١. مشكلة البحث

ان للرياضة دور كبير في تطور الامكانيات البدنية والمهارية والفكرية وإعداد شخصية مثالية للاعب، لذا تأمل التربية الرياضية بما تقدمه برامجها وأنشطتها المختلفة إلى بناء شخصية الفرد، والاعتماد على استراتيجيات حديثة في تعلم المهارات المختلفة ومنها مهارة الارسال، لا سيما استراتيجية التعلم الحركي، والتي لها أهمية كبيرة في دمج اللاعبين مع بعضهم، لتكوين

روح تعاونية من جهة، وبناء مهاراتهم من جهة أخرى، حيث يقوم التعلم الحركي على إكساب القدرة للاعبين على إنتاج حركات ومهارات جديدة، تمكنهم في تعزيز مهارات الإرسال لديهم، ليصبحوا ماهرين في أداء الواجبات اللازمة عنهم، ولتحقيق كل ذلك لا بد من التلفت إلى الحالة النفسية التي يعيشها اللاعب، ونخص بالذكر تقديره لذاته، فتقدير الذات له دوراً كبيراً في كيفية تعاطي اللاعب مع المهارات التي يتلقاها، وفي تقبله لأساليب التعلم، وفي علاقته مع اللاعبين الآخرين لكون كرة الطاولة لا تعتمد على الجهد الفردي. ونتيجة لأهمية القطاع الرياضي، وما يشهده من تفاعلات كبيرة على المستويات المحلية والعالمية، وما يتبعه من بطولات، في مختلف أنواع الرياضة ومجالاتها، لا بد من الاهتمام بالطرق التي يتم اتباعها، والواجب توفرها ضمن المناهج التدريسية المتبعة سواء أكانت في المدارس والمراكز المخصصة لذلك، كما والاهتمام بمختلف الجوانب التي تحيط باللاعب، وعد التركيز على تنمية مهارة على حساب الأخرى، ذلك من النواحي الجسدية والنفسية على حد سواء.

٣-١. أهداف البحث:

- ١- تحديد أثر تقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكرة الطاولة.
- ٢- تحديد أثر تقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكرة الطاولة تبعاً لمتغير الجنس.

٤_١ فرضيات البحث:

١. يوجد أثر معنوي لتقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكرة الطاولة.
٢. لا يوجد فروق معنوية بين متوسط إجابات أفراد العينة حول أثر تقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكرة الطاولة تبعاً لمتغير الجنس.

٥_١ مجالات البحث:

- البشرية: عينة من لاعبي كرة الطاولة لنادي نفط الشمال.
- الزمانية: من ٢٠٢٤/٤/١٥ ولغاية ٢٠٢٤ /١١/١٥.
- المكانية: ستتم الدراسة في قاعة نادي نفط الشمال في كركوك العراق.
- الموضوعية: دراسة تقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بالكرة الطاولة.

٣. منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

وهذا الجزء من البحث يعرف عن المنهجية التي تم اتباعها، كما ويفسر ماهية مجتمع وعينة الدراسة، والكيفية التي من خلالها تم اختيار تلك العينة، وما هي الأدوات التي استندت إليها. ووزعت الاستبيانات على تلك العينة ومن ثم تم تفرغها وتحليلها بشكل إحصائي والأساليب المتناسبة

٣-١. منهج البحث:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، لكونه مناسباً للموضوع المطروح، كما ويتناسب مع الهدف والغاية التي يريد البحث أن يتوصل لها. حيث سيعمل الباحث إلى تصميم أدواته البحثية من خلال مراجعة الأدبيات ذات الصلة، والأبحاث والدراسات التي تناولت المتغيرات الواردة.

٣-٢. مجتمع وعينة البحث:

- شمل مجتمع الدراسة على جميع اللاعبين لكرة الطاولة لنادي نفط الشمال في كركوك العراق.

- في حين تكونت عينة الدراسة من عينة قصدية من لاعبي ولاعبات كرة الطاولة لنادي نفط الشمال وسيتم الاعتماد على أداة الاستبانة والتي سيتم توزيعها على ٦٢ لاعب ولاعبة في النادي.

٣-٣. أداة البحث:

استخدم الباحث أيضاً أسلوب المسح الإحصائي من خلال توزيع استبيان على عينة قصدية من العاملين في لاعبي كرة الطاولة لنادي نفط الشمال، وتألف الاستبيان من عدد من العبارات التي تقيس أبعاد ومتغيرات الدراسة، والتي تم توزيعها على ٦٢ لاعب ولاعبة كرة الطاولة لنادي نفط الشمال، وذلك لغاية تجميع استجاباتهم، التي تشكل البيانات التي سيتم تحليلها وفقاً لبرنامج SPSS، ومن ثم تحليلها لاختبار صواب الفرضيات بالاعتماد على مجموعة من التحليلات الإحصائية .

٣ ٤ البيانات الشخصية:**الجدول (١): البيانات الشخصية لعينة البحث**

النسب المئوية	التكرارات	الجنس
62.9	39	الذكور
37.1	23	الاناث
100.0	62	Total

نلاحظ الآتي:

➤ 62.9% من العينة لاعبين.

➤ 37.1% لاعبات.

٣_٥ اختبار ثبات وصدق المقياس:

الجدول (٢) قيم معامل ألفا كرونباخ

المحاور	معامل الثبات	عدد العبارات
تقدير الذات	٠.٩٦٤	٦
التعلم الحركي	٠.٩٦٧	٥
الدرجة الكلية للاستبانة	٠.٩٧٩	١١

القيمة لمعامل الثبات للمحاور كافة $< (٠.٦٠)$ ؛ ما يدل على كون الترابط والتناسق فيما بين عبارات الاستبانة يكون أعلى، ومنه فإن في حالة توزيعه على مجموعة من الأفراد (العينة) وتمتلك الخصائص ذاتها، سنحصل على استنتاجات قريبة.

٣_٥_١ الصديق البنائي:

جدول (٣): معاملات الارتباط

المحاور	معامل بيرسون	(sig)
تقدير الذات	٠.٩٨١	٠.٠٠٠
التعلم الحركي	٠.٩٧٥	٠.٠٠٠

نرى أن معاملات الارتباط "بيرسون" لها دلالات إحصائية لذا فالاستبيان يتمتع بالصدق.

٣_٥_٢ صدق الاتساق الداخلي:

جدول (٤) معامل ارتباط الفقرات مع المحاور

م	معامل الارتباط	م
المحور الأول: تقدير الذات		
١	٠.٩٨٠	استطيع استخدام إمكاناتي في أداء الحركات التي تحقق أهدافي.
٢	٠.٩٥٩	أشعر بالثقة عند أدائي لأي حركة.
٣	٠.٨٠٧	أستطيع التحكم في انفعالاتي.
٤	٠.٩٦٠	أمتلك القدرة على تطوير أدائي.
٥	٠.٩٥١	أعي جوانب القوة والضعف في أدائي.
٦	٠.٩٢١	أبذل كل جهدي وطاقتي لأنجح في أدائي.
التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكره الطاولة		
٧	٠.٩٠٠	عند إرسال كره الطاولة تؤدي التكنيك بصورة سريعة ومضبوطة
٨	٠.٩٦١	لديك القدرة على أداء مهارة الإرسال بانسيابية عالية.
٩	٠.٩٤٩	عند إرسال كره الطاولة تتصف حركتك بالثبات في الوزن الحركي والقوة المستخدمة.
١٠	٠.٩٤٤	مع تكرار إرسال كره الطاولة اختفت لديك الحركات الزائدة والعشوائية.
١١	٠.٩٧٠	لديك القدرة على التطور الحركي وتنفيذ حركات إرسال الكره بطريقة متناسقة صحيحة.

يتجلى أن كافة الفقرات وصلت لارتباط معنوي مع محاورها؛ ما يدل على ان تلك الاستبانة تتمتع بالاتساق وهي صالحة للقياس.

ومما سبق فإن الاستبانة تتسم بصدق الاتساق الداخلي.

٣_٦ الإحصائيات الوصفية:

اعتمد الباحث على معيار مقياس ليكرت الخمسي للحكم على مستويات الاستجابة كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول (٥) معيار مقياس ليكرت الخماسي

المجال	١ - ١.٨	٢.٦٠ - ١.٨١	٣.٤٠ - ٢.٦١	٤.٢٠ - ٣.٤١	٥ - ٤.٢١
التقييم	منخفض جداً	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً

وتم إيجاد الإحصائيات الوصفية لفقرات الاستبانة وأظهرت النتائج ما يلي:

الجدول (٦) إحصائيات فقرات الاستبانة

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	sig
١	استطيع استخدام إمكاناتي في أداء الحركات التي تحقق أهدافي.	3.9516	1.27302	0.16167	0.000
٢	أشعر بالثقة عند أدائي لأي حركة.	3.9516	1.27302	0.16167	0.000
٣	أستطيع التحكم في انفعالاتي.	4.0323	1.08594	0.13791	0.000
٤	امتلك القدرة على تطوير أدائي.	3.6290	0.81450	0.10344	0.000
٥	أعي جوانب القوة والضعف في أدائي.	3.7581	1.12622	0.14303	0.000
٦	أبذل كل جهدي وطاقاتي لأنجح في أدائي.	3.8387	0.99496	0.12636	0.000
٧	عند إرسال كرة الطاولة تؤدي التكنيك بصورة سريعة ومضبوطة	3.6774	1.19801	0.15215	0.000
٨	لديك القدرة على أداء مهارة الإرسال بانسيابية عالية.	3.7581	1.16908	0.14847	0.000
٩	عند إرسال كرة الطاولة تتصف حركتك بالثبات في الوزن الحركي والقوة المستخدمة.	4.0323	1.10093	0.13982	0.000
١٠	مع تكرار إرسال كرة الطاولة اختفت لديك الحركات الزائدة والعشوائية.	3.9839	1.24784	0.15848	0.000
١١	لديك القدرة على التطور الحركي وتنفيذ حركات إرسال للكرة بطريقة متناسقة صحيحة.	3.3548	0.95979	0.12189	0.000

يتوضح أن متوسطات الإجابة على فقرات الاستبانة تشير لتقييم مرتفع ومرتفع جداً.

٣_٧ اختبار فرضيات البحث:

١. يوجد أثر معنوي لتقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكرة الطاولة.

الجدول (٧): بيرسون

الخطأ	التصحيح المعدل	التحديد	بيرسون
.440	.831	.834	.913

المصدر : Spss.

قيمة التحديد المصحح = ٠.٨٣١. فأن: تقدير الذات يفسر ٨٣.١% من تباين (التعلم الحركي).

الجدول (٨): المعنوية

المعنوية	درجة الحرية	مربع المتوسط	df	مجموع المربعات
.000	300.971	58.354	1	58.354 لانحدار
		.194	60	11.633 البواقي
			61	69.987 المجموع

المصدر : Spss.

Sig = 0.00 > 0.05 أي يوجد أثر معنوي لتقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكرة الطاولة.

- ويفسر الباحث ذلك بأن تقدير الذات من المواضيع الحساسة والهامة في مجال التعلم بشكل عام والتعلم الحركي بشكل خاص لأن تقدير الذات من الصفات المرغوبة للنفس البشرية حيث يرتبط تقدير الذات بالرفاه الرياضي، والرغبة في التعلم الحركي والرياضي نظراً لارتباط تقدير الذات بتحديد السلوك الشخصي للأفراد وفق ما ورد لدى بيكر.

الجدول (٩): الامثال والميل

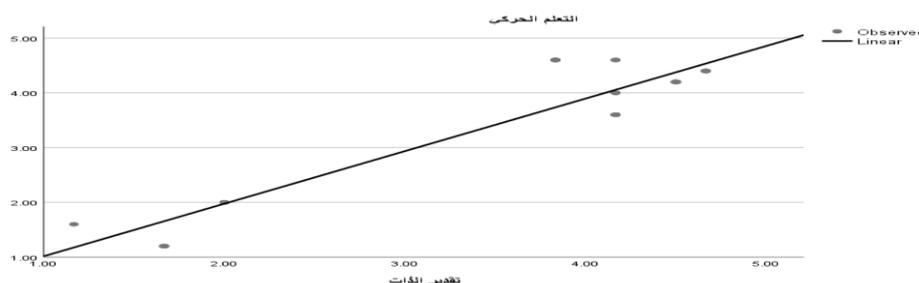
المعنوية	t	معامل بيتا	خطأ التقدير	B
.000	17.349	.913	.055	.960 تقدير الذات
.800	.255		.221	.056 (Constant)

المصدر : Spss.

$$y_x = 0.056 + 0.960 x$$

ومنه فإن زيادة تقدير الذات بدرجة واحدة ستزيد من تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكرة الطاولة ب ٠.٩٦٠ درجة.

الشكل (١): علاقة متغيري الفرضية الأولى



لا يوجد فروق معنوية بين متوسط إجابات أفراد العينة حول أثر تقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكرة الطاولة تبعاً لمتغير الجنس.

تم اختبار الفرضية باختبار **Independent Samples Test** كما يلي:

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
B	ذكر	39	3.5594	1.20686	.19325
	أنثى	23	4.2490	.23614	.04924

		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
B	Equal variances assumed	49.825	.000	-2.701	60	.009	-.68957	.25529	-1.20023	-.17891
	Equal variances not assumed			-3.458	42.782	.001	-.68957	.19943	-1.09181	-.28733

ومما تقدم تتم ملاحظة قيمة $SIG > 0.05$ وبالتالي نرفض الفرضية العدم أي: يوجد فروق معنوية بين متوسط إجابات أفراد العينة حول أثر تقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكرة الطاولة تبعاً لمتغير الجنس.

- ويرشح الباحث بكون تقدير الذات مختلف بين الجنسين الذكور والإناث عند لعبهم لكرة الطاولة حيث يزيد تقدير الإناث لذاتهم عند ممارستهم لكرة الطاولة بصورة كبيرة أكثر من الذكور نظراً لإدراكهم لأهمية هذا الإنجاز الرياضي ضمن مجتمعاتهم التي تشجع الذكور على الممارسات الرياضية أكثر من الإناث بالتالي تأثيره على التعلم الحركي مختلف بين اللاعبين واللاعبات في مهارة الإرسال بكرة الطاولة.

٤- الاستنتاجات:

- يوجد أثر معنوي لتقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكرة الطاولة.

ويتوضح ذلك من خلال ما يولده تقدير الذات من الثقة بالنفس، والتوازن النفسي، والوجداني، والانفعالي، الأمر الذي ينعكس بشكل أساسي على حركة اللاعب، وبالتالي تقبله لمهارات التعلم الحركي، وقدرته على ضبط انفعالاته النفسية، وحركاته الجسدية لتقديم أفضل نتائج.

- يوجد فروق معنوية بين متوسط إجابات أفراد العينة حول أثر تقدير الذات في تعزيز التعلم الحركي في مهارة الإرسال بكرة الطاولة تبعاً لمتغير الجنس.

وتتكون تلك الفروقات من نظرة كل من الذكور والاناث لأنفسهم، وللمجتمعات من حولهم، حيث يعطي الاناث الأهمية لتقدير الذات بشكل اكبر مما يوليه الذكور، وايضاً إن الإناث لديهم تقدير لذات أعلى من الذكور في حال ممارستهم للألعاب الرياضية، لكون تلك الأخيرة مرتبطة بالذكور بشكل أكبر، لذا فإن تلك الثقة العالية والتقدير الكبير للذات يدفعهن نحو التعلم الحركي بشكله الاكاديمي الدقيق.

٥_ التوصيات:

- على اللاعبين واللاعبات بذل المزيد من الجهد لتطوير أدائهم وزيادة مهارتهم في مهارة الإرسال بكرة الطاولة، والتدرب على اعتماد تكتيكات سريعة ومضبوطة عند إرسال كرة الطاولة لإرسالها بانسيابية عالية.

- محاولة اللاعبين واللاعبات تحديد مواطن الضعف في أدائهم والسعي لعلاج القصور في هذه المواطن وتقويتها، وتحديد مواطن القوة وتعزيز ومعرفة كيفية استثمارها في مهارة الإرسال بكرة الطاولة.

- إجراء المزيد من الدراسات من قبل الباحثين على متغيرات الدراسة مع متغيرات أخرى وعينات مختلفة.

المصادر:

١. التركيت، فوزية عبدالله؛ المويصري، ناصر شباب. (٢٠١٥)، بعض العوامل المسؤولة عن تقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ٤، العدد ٤٣.
٢. الجابري، بثينة جميل. (٢٠٢٤)، العلاقة بين الكفاءة الذاتية ومهارتي الإرسال والاعداد بالكره الطائرة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد ٣٤، العدد ٢.
٣. السعيد، منذر بن خالد مرهون. (٢٠٢١)، مستوى تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الاختصاصيين النفسيين في مدارس سلطنة عُمان دراسة مسحية، مجلة البحوث التربوية، المجلد ١٨، العدد ٧٠.
٤. العموري، حديوش. (٢٠٢٢)، الوسائل التعليمية ودورها في التعلم الحركي خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط، المجلد ١٤، العدد ١.
٥. غبيش، مصطفى. (٢٠٢١)، طرق التعلم الحركي المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية ودورها في تطوير واكتساب التعلم الحركي، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة. الجزائر.

٦. فنوش، نصير. (٢٠١٩). التعلم الحركي من خلال الأنشطة الرياضية المدرسية، مجلة التميز لعلوم الرياضة جامعة محمد خيضر بسكرة، العدد ٢.