

**تأثير تمارينات لتقليل الحرج الواقفي ورفع مستوى
بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة
السلة للطلاب**

م.م مؤيد حامد قاسم
م.م وفاء حسن كاظم

جامعة البصرة
قسم النشاطات الطلابية



تأثير تمرينات لتقليل الحرج الواقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب

م.م مؤيد حامد قاسم

م.م وفاء حسن كاظم

جامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية

ملخص البحث :

جاءت أهمية البحث لمعرفة واقع الحرج والعمل على تقليله من خلال استخدام التمرينات المناسبة لتنفيذ المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة بشكل انسيابي ، وخاصة المهارات الصعبة التي يجد الطلب فيها إخراج عند تفيذه إمام المدرس وزملائه الطلبة ، وبذلك نضع معلومة علمية بيد المعنيين بتقليل الإخراج في تنفيذ تلك المهارات.

وكان أهداف البحث :

1- إعداد تمرينات لتقليل الحرج الواقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب.

2- التعرف على تأثير تمرينات لتقليل الحرج الواقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب.

وكان أهم الاستنتاجات :

1- التمرينات المستخدمة ساعدت على لتقليل الحرج الواقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب.

2- استخدام البرامج التعليمية الصحيحة للمهارات الصعبة والتي تقلل من الوقف الحرج في تنفيذ سوف يتم تعلم تلك المهارات بصورة صحيحة.

وتم التوصية ب :

- ١- ضرورة اعتماد التمارينات المستخدمة لأنها تعمل على تقليل الحرج الواقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب.
- ٢- التأكيد في استخدام البرامج التعليمية الصحيحة للمهارات الصعبة في الوحدات التعليمية لأنه تقلل من الوقف الحرج في تنفيذ سوف يتم تعلم تلك المهارات بصورة صحيحة.

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد التربية من المؤسسات العلمية التي لها دوراً كبيراً للنهوض بالمستوى العلمي والتربوي وبناء الجيل العلمي الصحيح القادر على النهوض بالبلد نحو الأفضل ، وتعتبر التربية البدنية وعلوم الرياضة جزء لا يتجزأ من التربية العامة للنهوض بالمستوى التخصصي الرياضي للمتعلم بالجانب الرياضي والألعاب الرياضية المختلفة وفق مناهج طرق التدريس والتعلم الحركي المرتبطة بالجانب النفسي ، كما يتم رفد المتعلم بالعلوم الأساسية التي تساعده على التعلم الصحيح منها علم النفس الرياضي والتعلم الحركي وطرق التدريس وغيرها من العلوم الأخرى التي تساعده المتعلم على الأداء المهاري بصورة أفضل.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية الفرقية التي لها مهارات أساسية صعبة الأداء في مراحل التعلم الأولى وعلى المتعلم تنفيذها مما تسبب له حرج في أدائها إمام زملائه مما يؤثر على مستوى تعلم تلك المهارات الأساسية وعدم الارتفاع بها ، ومن خلال الاهتمام بالناحية النفسية ومعرفة واقع الحرج لدى الطالب عند أداء مهارة التي تعد صعبة من الناحية النفسية مما يتطلب التدريب على تمارينات تساعده من التعلم الصحيح والقليل من الإخراج وفق تمارينات تعزز الجانب النفسي ، وكذلك تعد محاولة نحو الحفاظ على مستوى الانجاز العالي وتطويره .

ولهذا فإن الدراسات النفسية الحديثة زادت من اهتمام المختصين بال التربية البدنية وعلوم الرياضة بعلم النفس الرياضي بشكل خاص فقد أكدت البحوث والدراسات النفسية الحديثة على الكثير من المعوقات النفسية وكذلك الإخفاقات في تنفيذ المهارات ومستوى الأداء وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة ومنها الحرج الذي يعيق التعلم.

ومن هنا تأتي أهمية البحث بمعرفة واقع الحرج والعمل على تقليله من خلال استخدام التمارين المناسبة لتنفيذ المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة بشكل انسابي ، وخاصة المهارات الصعبة التي يجد الطالب فيها إخراج عند تنفيذها إمام المدرس وزملائه الطلبة ، وبذلك نضع معلومة علمية بيد المعنيين بتنقليل الإخراج في تنفيذ تلك المهارات.

١- مشكلة البحث:

أغلب المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة تعد من المهارات الصعبة عند الأداء ومنها التهديف والمناولة والطبطبة وغيرها من المهارات الأخرى ، وهنا يتعرض الطالب إلى مواقف محجة إثناء الأداء ويطلب منا إعداد نفسي يساعد في تقليل هذا الإخراج ، ومن خلال خبرة الباحثان كونهما مختصين بالجانب النفسي الرياضي والألعاب الفردية وجد إن الأداء المهاري الهجومية بكرة السلة لا يرتقي إلى مستوى الطموح مما يؤثر على مستوى التعلم والأداء الصحيح بسبب المواقف الحرجية من قبل الطالب إمام زملائهم والمعلم من الخطأ والفشل ، كما نجد اعتماد معظم مدرسي مادة كرة السلة على استخدام أساليب التدريس الاعتيادية بدون مراعاة الجانب النفسي في تنفيذ أداء المهارات وعند ممارستهم لهذه المهارات يجدون الصعوبة في التنفيذ، وهذا مؤثر على حالتهم النفسية ومواقف محجة لهم ، إن هذه المواقف تسمى (بالحرج الواقفي) لذلك ارتب الباحثان دراسة هذه المشكلة

والقصي والتجريب على تمارينات تعمل على تقليل الوقف الحرجي والارتفاع بالمستوى المهاري للطلاب.

٣-١ أهداف البحث

١- إعداد تمارينات لتقليل الحرج الواقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب.

٢- التعرف على تأثير تمارينات لتقليل الحرج الواقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب.

٣- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب.

٤- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب.

٤-١ قروض البحث:

١- وجود تأثير ايجابي باستخدام تمارينات لتقليل الحرج الواقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب.

٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب.

٣- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في رفع مستوى بعض أنواع التهديف بكرة السلة للطلاب.

٥- مجالات البحث:

- ١-٥-١ **المجال البشري:** طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة
- ١-٥-٢ **المجال المكاني:** القاعة المغلقة لكرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة
- ١-٥-٣ **المجال الزماني:** المدة من ٢٠٢٠/١٢/٧ ولغاية ٢٠٢٠/٢/١٠
- ٢- **الدراسات النظرية :** مصادر البحث الرابع
- ٣- **الحرج الواقفي:** " بأنه ظاهرة لحالات انفعالية نتيجة ظروف خارجية تؤثر في نفسية الفرد مما تؤدي إلى قيامه بمقارنة التناقض الحاصل بين الصورة الواقعية والصورة الخيالية التي رسمها في الدماغ والتي تتعكس سلباً على بعض المؤشرات الوظيفية للفرد بشكل واضح" (٥٠: ٥٠).

كثير من المفاهيم التي يتعامل معها علم النفس في الوقت الراهن لها تاريخ طويل ولكن الدراسة العلمية لمفهوم الحرج الموقفي ذات تاريخ حديث نسبياً، ويرجع ذلك غالباً إلى أن هذا المفهوم الحديث في بحوث الشخصية والتي لم تحظ باهتمام علماء النفس إلا من خلال العقدين الأخيرين" (٤٧: ٣). الحرج إلى الظهور فجاءة ويفصل التحكم فيه إلى حد معين (٨: ٢٢٣).

- ٤- **الأسباب التي تؤدي إلى الحرج الواقف هي:** (٨: ٢٤)
- **عوامل خارجية:** ناتجة عن الظروف البيئية المحيطة به كالعوائق الاجتماعية.
- **عوامل داخلية شخصية :** تنشأ عن وجود عيب خلقي أو جسدي أو نفسي أو نقص في المهارات الاجتماعية.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- ٥- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبية ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

تم تحديد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وجامعة البصرة ، وبلغ عددهم (١٩٠) طالب . وتم اختيار عينة البحث (٢٠ طالب) يمثلون شعبة واحدة ، وبعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث أصبحت كل مجموعة (١٠) طالب وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين بمتغيرات البحث وكما في جدول (١).

جدول (١) يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			متغيرات البحث
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	٠,٢٤٧	٢,١٤٧	٣,٦٦٤	١٧٠,٦٤	٢,٠٩٢	٣,٥٦٢	١٧٠,٢٢	الطول/سم
غير معنوي	٠,٠٦٥	٣,٨٨	٢,٧٤٥	٧٠,٧٤٥	٣,٨٨٤	٢,٧٤٥	٧٠,٦٦	الوزن/كغم
غير معنوي	٠,٦٦٥	٤,٩٢١	٠,٦٦٧	١٣,٥٥٢	٤,٠٨٨	٠,٥٦٢	١٣,٧٤٥	التهديف الأمامي بالقفز/ درجة
غير معنوي	٠,٢٢٢	٧,٠٩	٠,٨٨٤	١٢,٤٦٨	٥,٦٧٢	٠,٧١٢	١٢,٥٥٢	الطبقة بتغير الاتجاه /ثانية
غير معنوي	١,٣٥١	٥,٦٨٨	٠,٥٥٦	٩,٧٧٤	٤,٩٦٤	٠,٤٦٩	٩,٤٤٧	المناولة الصدرية /نقط

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى (٠٠٥) = ١.٧٢٤

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات المستخدمة.
- الملاحظة العلمية.

٣-٣-٢- الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- ملعب كرة سلة نظامي
- كرات سلة عد ٤
- ميزان طبي.
- شريط قياس متري طول (٢) متر.

٣-٤- إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث حسب المصادر والمراجع وخبرته الشخصية في تحديد المتغيرات المطلوبة لإنجاز هذا البحث وتمثلت .

- الحرج الواقفي.
- التهديف الأمامي بالقفز.
- الطبطة بتغيير الاتجاه.
- المناولة الصدرية.

٣-٤-٢- القياسات والاختبارات المستخدمة:

٣-٤-٢-١- مقياس الحرج الواقفي:

تم اختيار المقياس الذي معد الباحث (بدر محمد الأنباري) (٢٠:٢)

وقد أقيمت الباحث (بان عدنان محمد) (٥٦:٣) بناء المقياس.

* وصف المقياس وتصحيفه:

وهو مقياس مبني من قبل (بان عدنان محمد) (١٩٤:٣) وتم استخدامه في التربية الرياضية وله صدق وثبات عاليين إذ ستقوم الباحثة باستخدامه على عينة البحث ويكون المقياس من (٤٢) فقرة موضحة في ملحق رقم (١) موزعة على سبعة مجالات .

* تعليمات المقياس:

قام الباحث بتوضيح تعليمات الاختبار بشكل دقيق إذ طلبت من الطلاب الإجابة على فقرات المقياس بشكل صادق وموضوعي لما له من أهمية كبيرة للبحث العلمي والعملية التربوية ، كما ذكرت الباحثة لأفراد العينة بأنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة بقدر ما تعبّر عن الآراء الحقيقة نحو هذا المقياس لبيان الفروق الفردية في هذا المقياس .

وقد اتبعت الباحث الخطوات الآتية :

- ١- توزيع الاستبانة مع تهيئة اللوازم المطلوبة لأفراد العينة للإجابة على المقياس
- ٢- ضمان كتابة أفراد العينة الاسم والشعبة بالتفصيل.
- ٣- شرح التعليمات الخاصة بالاستبانة وطريقة الإجابة عليها وتوضيح مثال لكل إجابة.

٤- التأكد من فهم أفراد العينة طريقة الإجابة

وتم فحص الاستمارات أولاً بأول للتأكد من اكتمال الإجابة، وبعد استلام الاستمارات تم تصحيح المقياس بحسب مفاهيم تصحيح المقياس وهي تطبق على الإجابات السلبية والإيجابية .

- ٤-٣-٢-٢-٤ الاختبارات المهاري بكرة السلة (٧: ٢٢٤)
- ٤-٣-٢-٢-٤-١ التهديف الأمامي بالقفز .

الغرض من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في التصويب نحو السلة من مكان محدد لهدف كرة السلة .

- الأدوات : كرة سلة ، هدف كرة سلة .

- مواصفات الأداء: يصوب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة، وذلك من منطقة تقع عند تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة . وهي نقطة محددة على يسار السلة ، ويجب تحديد هذه النقطة بعلامة ترسم على

الأرض . ويمكن للمختبر إن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريقة من طرق التصويب ، مع ملاحظة إن يتم التصويب مباشرة إلى السلة دون إن تلمس الكرة لوحة الهدف . وللمختبر (١٥ محاولة) يتم أداءها في ثلاثة مجموعات (كل مجموعة خمس رميات) مع ملاحظة إن يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائريا، أو تعطى الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول مجموعاته، وهكذا هذا ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب .

- **الشروط :**

- ١- يجب إن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك .
- ٢- للمختبر الحق في ١٥ رمية .

- **التسجيل :**

- ١- تحسب درجتان لكل تصويب (محاولة) (ناجحة تدخل فيها الكرة السلة .
- ٢- تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقه ولا تدخل السلة .

- لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولأتدخل السلة .

هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في خمس عشر محاولة . إيه إن الحد الأقصى للدرجات على الاختبار تكون ثلاثين درجة.

٣- ٤- ٢- ٢- ٢- **اختبار الطبطة بتغيير الاتجاه.**
المحاورة بالكرة (الطبطة بتغيير الاتجاه).

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطة بين مجموعة من الشواخص.

الأجهزة والأدوات : شواخص عدد (٦)، ساعة توقيت، كرة سلة ، يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الرسم مع ملاحظة خط للبداية وخط للنهاية . خط البداية

يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (٥ قدم - ٥.٥ قدم) في حين المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (٨ إقدام - ٢٠.٨٠ م).

شروط الأداء : يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي إشارة البدء يقوم بتطيير الكرة مع الجري بها حول الشواخص ويستمر وفقاً للشكل حتى يقطع خط البدء ومعه الكرة.

- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة .

- يتم تطيير الكرة بأي يد من اليدين وبطريقة قانونية .

- توضع الشواخص على خط واحد ومتعددة على خط البدء .

- يجب تطيير الكرة مرة واحدة على الأقل في كل مسافة بينية (بين كل شاخص).

- يبدأ تشغيل ساعة الإيقاف لحظة إعطاء إشارة البدء ، وتوقف لحظة قطع اللاعب ومعه كرة خط البدء بعد رجوعه.

- حساب الدرجات :

- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.

- تسجل للاعب نتيجة أحسن محاولة لأقرب ١٠/١ ثانية.

٤-٣-٢-٣ اختبار المناولة الصدرية.

- الغرض من الاختبار : قياس دقة اختبار المناولة الصدرية نحو الهدف.

- الأجهزة والأدوات كرة سلة ، جدار أملس مرسوم عليه ثلات دوائر متداخلة ذات مركز واحد نصف قطرها من الداخل ١٨ بوصة (٤٥ سم)، ٣٨ بوصة (٩٨ سم) ، ٥٨ بوصة (١٥ سم) مع ملاحظة سمك الخطوط بوصة واحدة.

وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط الرمية المرسوم على الأرض بيده الكرة وعند إشارة البدء يقوم المختبر بالمناولة بكلتا اليدين على دوائر الثلاثة محاولاً إصابة الهدف ، ويجب إن يتم الاختبار بكلتا اليدين (مناولة صدرية)، ويحق

للمختبر اخذ خطوة عند أداء المناولة على شرط إن لا يتجاوز الخط وعلى المختبر إن يؤدي عشر مناولات .

-التقويم:

- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغيرة بثلاث نقاط .
- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة المتوسطة ب نقطتين .
- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الكبيرة ب نقطة واحدة.
- في حالة إصابة الكرة لأحد خطوط الدائرة الثلاثة يحصل المختبر على الدرجات للدائرة التي أصابت الكرة الخط الذي يمثل حدودها على إن الخطوط داخل مقاييس الدائرة.
- الحد الأقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها ثلاثون درجة.

٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٧ وعلى نفس عينة البحث وذلك لمعرفة قدرة العينة على الأداء والصعوبة التي تواجههم في تنفيذ التمارينات الموضوعة بالإضافة إلى معرفة الزمن المحدد والحجم المناسب.

٥ التجربة الميدانية:

٥-١ الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٤

٥-٢ التمارين المستخدمة:

قام الباحث بأعداد عدد من تمارين لتقليل الحرج في اداء المهارات من خلال استخدام التشجيع والجانب المعنوي والتمرينات السهلة والترج فيها ، وتم برمجة التمارينات في القسم التطبيقية من درس التربية الرياضية لطلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة البصرة كما في ملحق(١)، وأشتمل البرنامج على (١٦) وحدة تعليمية، بواقع وحدتان في الأسبوع، مدة كل وحدة (١٥

٢٠) دقيقة، ، وبذا تطبيق التمارينات بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٥ وانتهت بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩

٣-٥-٣ الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٠

٦-٣ الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة باستخدام نظام (sppss) لإيجاد.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٢) يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات

المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الخطاء القياسي	البعدي		القابلي		الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٢٦٥	٠,٨٨٤	٠,٦٦٨	١٥,٧٤٨	٠,٥٦٢	١٣,٧٤٥	التهديف الأمامي بالقفز/ درجة
معنوي	٢,٦٠٨	٠,٥٥٢	٠٤٥٧	١١,١١٢	٠,٧١٢	١٢,٥٥٢	الطبطة بتغيير الاتجاه /ثانية
معنوي	٢,٤٢٣	٠,٧٧٥	٠,٥٦٧	١١,٣٢٥	٠,٤٦٩	٩,٤٤٧	المناولة الصدرية /نقط

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠٠٠٥) = ١.٨٣٣

جدول (٣) يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات

المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الخطاء القياسي	البعدي		القابلي		الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س	
معنوي	٣,٥١١	١,٢٣٥	٠,٨٦٧	١٧,٨٨٩	٠,٦٦٧	١٣,٥٥٢	التهديف الأمامي بالقفز/ درجة
معنوي	٣,٠٩٢	٠,٧٩١	٠,٦٣٥	١٠,٠٢٢	٠,٨٨٤	١٢,٤٦٨	الطبطة بتغيير الاتجاه /ثانية
معنوي	٤,٢٦٦	٠,٨٨٩	٠,٧٨٥	١٣,٥٦٧	٠,٥٥٦	٩,٧٧٤	المناولة الصدرية /نقط

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠٠٠٥) = ١.٨٣٣

جدول (٤) يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	٥,٨٨١	٠,٨٦٧	١٧,٨٨٩	٠,٦٦٨	١٥,٧٤٨	الهدف الأمامي بالقفز / درجة
معنوي	٤,١٩٢	٠,٦٣٥	١٠,٠٢٢	٠,٤٥٧	١١,١١٢	البطبة بغير الاتجاه / ثنائية
معنوي	٦,٩٦٢	٠,٧٨٥	١٣,٥٦٧	٠,٥٦٧	١١,٣٢٥	المناولة الصدرية / نقاط

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى (٠٠٥) = ١.٧٢٤

من خلال ملاحظة الجداول (٢) و(٣) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وهذا يدل على تحسن وتعلم المجموعتين في أداء المهارات الهجومية بكرة السلة وهذا يرجع إلى تنظيم البرنامج التعليمي والأداء الفني الصحيح الذي ساعد على التنمية والتعلم إذ يؤكد (سعد محسن : ١٩٩٦) "أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتردجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة" (٤ : ٦٨).

ومن خلال ملاحظة جدول (٤) تبين لنا إن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تعلم المهارات الأساسية الهجومية والتي يرجع إلى التمرينات المستخدمة التي تقلل من الحرج في تنفيذ المهارات ومن خلال تلك التمرينات كانت سبب في سيطرة الطالب على الانفعالات وترددتها وخوفهم عند أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة وشعورها بالاستقرار النفسي وذلك الثقة بالنفس وشعورها بالاستقرار النفسي واتخاذ القرارات يحفزها على الأداء المهاري دون إن توقف أو تردد وهذا يتحقق مع ما ذكره أسامة راتب (١٩٩٧) "إن تقييم اللاعب لذاته هو مفتاح الدافعية ، ويدرك مفهوم الذات في إثارة العديد من

الانفعالات الايجابية لدى اللاعب فهي تبعث الثقة بالنفس والتي بدورها تثير الحيوية والحماس والمتعة والرضا". (١: ٣٥١).

كما عملت هذه التمارينات على تقليل الخوف وتزيد من ثقة المتعلم في الأداء وهذا هو هدف التمارينات التي قللت من الحرج وهذا يتفق مع جوف مان (١٩٩٣) "إذا رأى إن الحرج يحدث في الغالب لأن الفرد ظهر إمام الآخرين بصورة تتناقض الصورة التي تتنوى إن يظهر بها إمامهم". (٦: ٦).

كما إن الأفراد أصحاب الحرج الموقفي غالباً ما يشعرون بالرج أو الارتباك والذي يؤثر بدوره في كيفية إدراكهم ومستوى تقديرهم للأحداث والردود ، أفعال الآخرين مما يؤدي إلى شكوك كثيرة لديهم عند تعاملهم مع الآخرين وتحدث هذه الاستجابات رداً على كل تغير مهم يحدث في الموقف وينبع الحرج إلى الظهور فجأة وصعب التحكم فيه إلى حد معين (٨: ٢٢٣)

كما أن تمارينات المستخدمة ساعدت اللاعب على السيطرة على انفعالاته التي يتسبب عنها توزيع الجهد إثناء تكرار تمارينات الأداء المهاري وعلى موقع صعبة ومحددة ، فضلاً على الاستنشاق المناسب الأمر الذي يعمل على إمداد الأجهزة والأعضاء العاملة بالأوكسجين مما يساعد على سرعة العودة للحالة الطبيعية وهذا ما أكدته (عامر سعيد الخيكاني: ٢٠١٥) إذ أن "من الصعب على الرياضي أن يكون متوتراً وهو في حال استرخاء، بسبب أن توتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن خفضه إذا كانت العضلات الهيكيلية المرتبطة في حالة استرخاء، وطبقاً لرأي جاكوبسون، لا يمكن أن يوجد العقل المجهد والقلق والتوتر في حالة الاسترخاء" (٥: ٢٤١).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١- الاستنتاجات :

١- التمارينات المستخدمة ساعدت على لتقليل الحرج الواقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب.

٢- استخدام البرامج التعليمية الصحيحة للمهارات الصعبة والتي تقلل من الوقف الحرج في تنفيذ سوف يتم تعلم تلك المهارات بصورة صحيحة.

٢-٥ التوصيات :

١- ضرورة اعتماد التمارينات المستخدمة لأنها تعمل على تقليل الحرج الواقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب.

٢- التأكيد في استخدام البرامج التعليمية الصحيحة للمهارات الصعبة في الوحدات التعليمية لأنه تقلل من الوقف الحرج في تنفيذ سوف يتم تعلم تلك المهارات بصورة صحيحة.

المصادر :

١- أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.

٢- بدر محمد الأنصاري . قياس الحرج لدى طلاب المرحلة الجامعية من الجنسين وعلاقته ببعض المتغيرات التشخيصية في المجتمع الكويتي : جامعة الكويت ، بحث منشور بمجلة كلية الآداب ١٩٩٧،

٣- بان عدنان محمد . الأسلوبان الامری والتدریبی لذوي الحرج الموقفي وتأثيرهما في تعلم بعض المهارات الأساسية بعارضه التوازن والاحتفاظ بها في الجمانتك الفنی : أطروحة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ٢٠٠٧.

٤- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، ١٩٩٦ .

٥- زينب صباح إبراهيم . تأثير إستراتيجية الإدخال (التخمين) في اكتساب بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمانتاك الفني لذوات الحرج الموقفي : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،جامعة ديالى ، ٢٠١٢ .

٦- عامر سعيد الخيكاني وأخرون . علم النفس الرياضي: ط١، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الأشرف، العراق، ٢٠١٥ .

٧- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة . دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ، ط٢، ١٩٩٩ .

٨- مصطفى نوري القمش؛ خليل عبد الرحمن المعاطية. الاضطرابات السلوكية والانفعالية: ط١، عمان:الأردن ، دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠١١ .

ملحق (١) نموذج (من الوحدات التعليمية للتمرينات المستخدمة)

الوحدة الأسبوع : الأول التعليمية: ١

هدف الوحدة التعليمية: تعلم تتميم المهارات بالتنفس

الحالات	النكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
		تسجيل الحضور- الإحماء العام-الإحماء الخاص.	١٥ دقيقة	القسم التمهيدي
٢×٧		- أداء طبطة من السهل العالية إلى الصعب المنخفضة.	٨٥ دقيقة	القسم
٢×٨		- أداء تهذيف القريب ثم زيادة المسافة إلى تصل للتصوير البعيد.	٣٥ دقيقة	الرئيسي: ١- التعليمي
٢×٩		- مناولة مع الجدار ثم الطبطة وثم التصوير السلمي.	٥٠ دقيقة	٢- التطبيقي
٢×٥		- تقسيم مجموعتين كل مجموعة من (٢) طلاب يؤدون مناولات على الحائط على دوائر.		
		تهئه وتنفس وإعطاء واجبات	٠ دقيقة	القسم الخاتمي

ملحق (٢) يبين استماراة مقاييس الحرج الوقفي

عزيزي الطالب يروم الباحث لقياس الحرج الموقفي من خلال إجابتك على مقاييس الحرج الموقفي وعليه يجب قراءة تعليمات المقاييس بعناية من الإجابة الدقيقة على فقراته وتعليمات هي:

١-كتابة الاسم بشكل واضح والشعبية.

٢-أن إجابتكم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث.

٣-ضرورة الإجابة بصراحة ودقة على الفقرات.

٤-عدم ترك أي فقرة من فقرات المقاييس بلا إجابة.

٥-ضع علامة (✓) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة .

مثال للإجابة:

ن	فقرات المقاييس	تنطبق على تماما	تنطبق على بشكل كبير	تنطبق على إلى حد ما	لا تنطبق على
١	أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء الامتحان	✓			

ن	فقرات المقاييس	تنطبق على تماما	تنطبق على بشكل كبير	تنطبق على إلى حد ما	لا تنطبق على
١	أجد من الصعوبة التحكم في انفعالاتي أثناء الأداء				
٢	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي أثناء أداء بعض المهارات الصعبة				
٣	عندما ينتقد الطلاب أدائي أثناء الوحدة التعليمية فأنا لا أستطيع التحكم في انفعالاتي				
٤	يختلف هدوء أعصابي أثناء الوحدة التعليمية عنه في الأداء				
٥	أتمنى أن أتنافس مع الطلاب ذوات المستوى العالي في الأداء المهاري في الوحدة التعليمية				
٦	ليس من طبيعتي أن أوجه تحدي الطلاب				
٧	أتفقر إلى الثقة في أدائي المهاري أثناء الأداء				
٨	تكرار أخطائي في الأداء أثناء الوحدة التعليمية تزيد من عدم ثقتي بنفسي				
٩	ينخفض مستوى أدائي في الوحدة التعليمية التي يشاهده بعض المدرسين				
١٠	أن قدرتي الجسمية والبدنية غير جديدة لأنني لا أتدرب جيداً				
١١	أنا بطيء الفهم والاستيعاب لتوجيهات المدرسين أثناء الوحدة التعليمية				
١٢	يصعب على استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء في الأداء أثناء الوحدة التعليمية				
١٣	انتقاد المدرس أو الزميل لأدائي يتشتت من انتباهي على الأداء المهاري				

					الجيد
					١٤
لا تتطبق على الى حد ما	تطبق على الى حد ما	تطبق على شكل كبير	تطبق على تماماً	فقرات المقياس	ت
				يتشتت انتباهي عندما أسمع ملاحظات المدرسات حول أدائي على جهاز الحركات الأرضية	١٥
				أقلق كثيراً عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء الامتحان	١٦
				أقلق عندما يوبخني المدرس حول أدائي السيئ أثناء الوحدة التعليمية	١٧
				أقلق كثيراً قبل البدء في أدائي أي مهارة	١٨
				انتفraz كثيراً عندما يصعب علي تصحيح خطأني أثناء الأداء في الوحدة التعليمية	١٩
				لا أنسجم بسرعة مع الطلاب أثناء الوحدة التعليمية	٢٠
				أتجنب تقبيل أراء الطلاب عن أدائي للمهارات في الامتحان	٢١
				أقلق كثيراً عندما لا أفهم شرح المدرس للمهارات	٢٢
				أقلق كثيراً عندما لا أذكر المادة النظرية أثناء الامتحان	٢٣
				أتوتر عندما يطول شرح المدرس لمهارات أثناء الوحدة التعليمية	٢٤
				لدي القدرة على التحكم بأدائي بشكل جيد أثناء الوحدة التعليمية	٢٥
				رغبتي العالية للدرس تجعلني أقدم أفضل أداء أثناء الوحدة التعليمية	٢٦
				أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء أداء المهارات الأساسية الصعبة	٢٧
				هدوء أعصابي يساعدني بالتحكم بأدائي أثناء الوحدة التعليمية والامتحان	٢٨
				لدي ثقة كبيرة في مهاراتي وفي لياقتي البدنية	
لا تتطبق على الى حد ما	تطبق على الى حد ما	تطبق على شكل كبير	تطبق على تماماً	فقرات المقياس	ت
				أستطيع مواجة متطلبات المهارات الصعبة أثناء الامتحان	٢٩
				أنا راضية عن قدرتي المهارية لأداء مهارات	٣٠
				أشعر بالرضا عندما أؤدي المهارات بشكل جيد	٣١
				أراء الطالب السلبي على أدائي لا يعني من التركيز بشكل جيد في الامتحان	٣٢
				أستطيع أن أركز بشكل جيد على مهارة واحدة فقط أثناء الوحدة التعليمية	٣٣
				أركز انتباهي بشكل جيد في أدائي أثناء الامتحان رغم انتقادات الطلاب لي	٣٤
				أتوتر كثيراً عندما تقييم المدرس أدائي سلبياً أثناء الامتحان	٣٥
				لا أقلق عندما تذكر خطأني عند أداء أي مهارة	٣٦
				انتفraz كثيراً عندما يصعب علي تصحيح خطأني أثناء الأداء في الوحدة التعليمية	٣٧
				أتدرب بمفردي كثيراً و بعيداً عن الطالبات خارج الوحدة التعليمية	٣٨
				أحاول أن أقيم علاقات طيبة مع الطالبات أثناء الوحدة التعليمية	٣٩
				لا أتوتر عندما أفقد تركيزي للأداء الجيد أثناء الامتحان النظري	٤٠
				لا أحناج إلى أن تزيد المدرسة من شرح مهارات وخاصة الصعبة منها	٤١
				لدي القدرة على فهم أكثر من مادة أثناء الوحدة التعليمية	٤٢