

الرج الموقفي وعلاقته بالأداء المهاري الهجومي بكرة السلة بأعمار 16-18 سنة

م.د. علي جواد خلف

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على واقع الرج الموقفي بنوعيه لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة، التعرف على واقع الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة، والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الرج الموقفي والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه . وحدد مجتمع البحث بطلبة الصف الخامس الاعداي في اعداية الزبير للبنين والبالغ عددهم (80) طالب يمثلون (4) شعب دراسية ، وتم اختيار شعبة واحد بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (20) وهم يشكلون نسبة (25%) من المجتمع الأصلي. وكانت أهم الاستنتاجات هي تميز الطلاب بنوعين من الرج الموقفي وهما الرج الموقفي العالي والرج الموقفي الواطيء، تميز الطلاب بمستوى عالي من الرج الموقفي مما يؤثر على الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للطلاب. واوصى البحث بالتأكيد على إعطاء تمارين نفسية تعالج الرج الوقفي إنشاء تعلم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة، والتأكيد على التعلم باستخدام علم النفس الرياضي في تعلم الرج الموقفي العالي كون أكثر تأثير في التعلم للمهارات قيد الدراسة. .

Abstract

Situational embarrassment and its relationship to the skillful offensive performance of basketball at the ages of 16-18 years

By

Dr. Ali Jawad Khalaf

The aim of the research is to identify the reality of situational embarrassment of both types among middle school students aged (16-18) years, to identify the reality of the offensive skill performance of basketball among middle school students at ages (16-18) years, and to identify the nature of the correlative relationship between situational embarrassment and the skillful offensive performance of basketball at the ages of 16-18 years. The researcher used the descriptive approach using the survey method to cope with solving the research problem and achieving its objectives. The research population was determined by the fifth year middle school students in Al-Zubair Prep for Boys, whose number is (80) students representing (4) classes, and one class was chosen randomly, their number (20), and they constitute (25%) of the original community. The most important conclusions were that the students were distinguished by two types of situational embarrassment, namely, high attitudinal

embarrassment and low attitudinal awkwardness. The research recommended the emphasis on giving psychological exercises that address the standing embarrassment while learning the basic offensive skills of basketball under study, and the emphasis on learning using sports psychology in learning high attitudinal embarrassment, as it has a more impact on learning the skills under study.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهمية :

تلعب التربية دورا كبيرا للنهوض بالمستوى العلمي والتربوي وبناء الجيل العلمي الصحيح القادر على النهوض بالبلد

نحو الأفضل .

وتعد التربية البدنية وعلوم الرياضة جزء لا يتجزأ من التربية العامة للنهوض بالمستوى التخصصي للمتعلم بالجانب الرياضي والألعاب الرياضية المختلفة .

ويتم ذلك من خلال رفد المتعلم بالعلوم الأساسية التي تساعد على التعلم منها علم النفس الرياضي والتعلم الحركي وطرائق التدريس وغيرها من العلوم الأخرى التي تساعد المتعلم على الأداء المهاري بصورة أفضل.

وفي لعبة كرة السلة توجد مهارات أساسية صعبة على المتعلم تنفيذها مما تسبب له حرج في تعلم إمام زملائه مما يؤثر على مستوى تعلم المهارات الأساسية وعدم الارتقاء بها .

ومن خلال الاهتمام بالناحية النفسية ومعرفة واقع الإحراج لدى الطلاب عند أداء مهارة تعد صعبة من الناحية النفسية ، تعد محاولة نحو الحفاظ على مستوى الانجاز العالي وتطويره .

ولهذا فإن الدراسات النفسية الحديثة زادت من اهتمام المختصين بالتربية 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.

ومن هنا تأتي أهمية البحث بمعرفة واقع الإحراج ومدى علاقة بتنفيذ المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، وخاصة المهارات الصعبة التي يجد الطلب فيها إحراج عند تنفيذها إمام المدرس وزملائه الطلبة .

1-2 مشكلة البحث :

توجد مهارات هجومية بكرة السلة صعبة الأداء منها التهديد السلمي وغيرها من المهارات الأخرى ، وهنا يتعرض الطلاب إلى مواقف محرجة أثناء الأداء ويتطلب منا إعداد نفسي يساعده في تقليل هذا الإحراج.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال كرة السلة والجانب النفسي وجد ان 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 محرجة لهم ، إن هذه المواقف تسمى (بالحرج الموقفي) لذلك ارتى الباحث كشف العلاقة لهذه المواقف ومدى علاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على واقع الحرج الموقفي بنوعيه لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18)سنة.

2- التعرف على واقع الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18)سنة.

3- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الحرج الموقفي والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة.

1-4 فرض البحث:

1- وجود علاقة ذات ارتباط معنوي بين الحرج الموقفي والأداء المهاري الهجومي بكرة السلة للطلاب بأعمار (16-18) سنة..

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة.

1-5-2 المجال المكاني : ساحة إعدادية الزبير للبنين محافظة البصرة.

1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2020 /12/2 ولغاية 2021/2/16

1-6 تحديد المصطلحات العلمية:

1-6-1 الحرج الموقفي: "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 تنعكس سلباً على بعض المؤشرات الوظيفية للفرد بشكل واضح" (4 : 50).

1 _ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استعان الباحث بالمنهج الوصفي بأسلوب المسح لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث المتمثلة بطلبة الخامس الإعدادي في إعدادية الزبير للبنين والبالغ عددهم (80) طالب يمثلون (4) شعب دراسة . وتم اختيار شعبة واحد بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (20) وهم يشكلون نسبة (25%) من المجتمع الأصلي .

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات والقياسات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

1-ملعب كرة سلة قانوني.

2-كرات سلة عدد (3)

3-ساعة توقيت الكترونية عدد (2).

4-شريط قياس بطول (6 متر).

5-ميزان طبي.

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 مقياس الحرج الوقفي:

تم اختيار المقياس الذي معد الباحث (بدر محمد الأنصاري) (2: 20) وقامت الباحثة (بان عدنان محمد) (3: 56) ببناء المقياس.

* وصف المقياس وتصحيحه:

وهو مقياس مبني من قبل (بان عدنان محمد) (3: 194) وتم استخدامه في التربية الرياضية وله صدق وثبات عاليين إذ ستقوم الباحثة باستخدامه على عينة البحث ويتكون المقياس من (42) فقرة موضحة في ملحق رقم (1) 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 وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن الآراء الحقيقة نحو هذا المقياس لبيان الفروق الفردية في هذا المقياس . وقد اتبعت الباحثة الخطوات الآتية :

1- توزيع الاستبانة مع تهيئة اللوازم المطلوبة لأفراد العينة للإجابة على المقياس

2- ضمان كتابة أفراد العينة الاسم والشعبة بالتفصيل.

3- شرح التعليمات الخاصة بالاستبانة وطريقة الإجابة عليها وتوضيح مثال لكل إجابة.

4-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 تنطبق على الإجابات السلبية والإيجابية .

2-4-2 اختبارات الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة لطلاب المرحلة الاعادية بأعمار (16-18) سنة.

2-4-2-1 اختبار التهديد السلمي بكرة السلة لطلاب المرحلة الاعادية بأعمار (16-18) سنة. (5: 224)

- اسم الاختبار :اختبار التهديد من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة.

- الهدف من الاختبار :يهدف الاختبار إلى تقييم مستوى دقة التهديد بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية يعد هذا الاختبار من اختبارات التوافق الحركي والمهاري بعمل الذراعين والرجلين.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة :كرة سلة وهدف لكرة سلة .

-طريقة أداء الاختبار:يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التهديد بطريقة التهديد السلمي من الأسفل.

- شروط الاختبار :

- يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني.

- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة.

- التسجيل:

- يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة.
- أعلى نقاط يحصل عليها المختبر هي (10) نقاط.

2-2-4-2 اختبار التهديف الأمامي بالقفز بكرة السلة لطلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة..

- 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 (15 محاولة) يتم أدائها في ثلاث مجموعات (كل مجموعة خمس رميات) مع ملاحظة إن يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائريا، أو تعطي الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول مجموعاته، وهكذا هذا ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب .

- الشروط :

1- يجب إن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك.

2- للمختبر الحق في 15 رمية .

- التسجيل :

1- تحسب درجتان لكل تصويب (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة السلة .

2- تحسب درجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .

- لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولأ تدخل السلة .

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

2-2-4-3 اختبار الطبطة بتغيير الاتجاه بكرة السلة لطلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة.

المحاورة بالكرة (الطبطة بتغيير الاتجاه).

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

- الأجهزة والأدوات : شواخص عدد (6)، ساعة توقيت، كرة سلة ، يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الرسم مع ملاحظة خط البداية وخط للنهاية . خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (5 قدم -1.5م) في حين المسافة بين الشواخص الباقية قدرها (8 إقدام - 2.80 م).

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

- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة .

- يتم تنطيط الكرة بأي يد من اليدين وبطريقة قانونية .

- توضع الشواخص على خط واحد ومتعامد على خط البدء.

- يجب تنطيط 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 10/1 ثانية.
- 2-4-2 اختبار المناولة الصدرية بكرة السلة لطلاب المرحلة الاعاية بأعمار (16-18) سنة .
- الغرض من الاختبار: قياس دقة اختبار المناولة الصدرية نحو الهدف.
- الأجهزة والأدوات كرة سلة ، جدار أملس مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز واحد نصف أقطارها من الداخل 18 بوصة (45سم)، 38 بوصة (98سم)، 58 بوصة (150سم) 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 محاولا 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 بنقطتين .
- تحسب المحاولة التي تصيب الدائرة الكبيرة بنقطة 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.
- 2-4-4 التجربة الاستطلاعية :
- قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 5/1/ 2021 على (10) من طلبة الصف الخامس الاعدادي المستبعدة من التجربة الرئيسة وذلك للأغراض الآتية :
- لمعرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة الرئيسة
- معرفة مدى صلاحية الاختبارات والقياسات المستخدمة
- معرفة متطلبات الاختبارات الواجب توفرها.
- 2-4-5 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على الاختبارات والقياسات المقننة وتتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.
- 2-5 التجربة الرئيسة:
- أجريت التجربة الرئيس بتاريخ 8/2/ 2021 وذلك بتطبيق المقياس (الحرج الموقفي) على عينة البحث قبل إجراء الإحماء لغرض تطبيق الاختبارات ، ويعدها تم تطبيق الاختبارات المهارية الهجومية المستخدمة .
- 2-6 الوسائل الإحصائية:
- تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج مستخدما ما يلي:
- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الاختلاف.
- 4- النسبة المئوية.
- 5- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج الحرج الموقفي بنوعيه لطلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة :

جدول (1)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمقياس الحرج الوقي بنوعية لعينة البحث

الحرج الوقي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الحرج الموقفي الواطي	88.874	2.587	2.91
الحرج الموقفي العالي	116.745	3.687	3.158

3-2 عرض وتحليل العلاقة الارتباطية بين الحرج الوقي بنوعيه الواطي والعالي ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة:

جدول (2)

معامل الارتباط بين الحرج الموقفي الواطي وأداء المهارات الهجومية لطلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة.

قيمة ر المحتسبة	العلاقة الارتباطية					الاختبارات المهارية	ت
	الحرج الوقفي الواطئ		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس		
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي					
0.812	2.587	88.874	0.687	13.578	درجة	التهديف الأمامي بالقفز	1
0.836			0.657	12.874	ثانية	الطبطة بتغير الاتجاه	2
0.874			0.457	10.568	نقاط	المناولة الصدرية	3

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) =

جدول (3)

معامل الارتباط بين الحرج الوقي العالي وأداء المهارات الهجومية لطلاب المرحلة الإعدادية بأعمار (16-18) سنة

قيمة ر المحتسبة	العلاقة الارتباطية					ت	
	الحرج الوقفي العالي		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس		الاختبارات المهارية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي					
0.912	3.687	116.745	0.687	13.578	درجة	التهديف الأمامي بالقفز	1
0.923			0.657	12.874	ثانية	الطبطة بتغير	2

						الاتجاه	
0.922			0.457	10.568	نقاط	المناولة الصدرية	3

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) =

3-3 مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة النتائج في جدول (1) تبين لنا تجانس العينة بمقياس الحرج الوقفي الواطئ والعالي وهذا يدل على تجانس العينة وعدم وجود اختلاف بين أفراد العينة وهذا يساعد الباحث على معرفة العلاقة بين الأداء المهاري والمتغيرات ذات العلاقة الأخرى ولا يوجد مؤثر على النتائج.

ومن خلال ملاحظة جدولي (2) و(3) والخاص بالعلاقة بين الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة مع اختبار الحرج الموقفي العالي والواطئ ظهر علاقات ارتباط معنوية مختلفة القيم إذ كانت للواطئ اقل من العالي ويرى الباحث سبب ذلك إلى سيطرة الطلبة على الانفعالات وترددها وخوفهم عند أداء المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة وشعورها بالاستقرار النفسي وذلك الثقة بالنفس وشعورهم بالاستقرار النفسي واتخاذ القرارات يحفزهم على الأداء المهاري دون توقف أو تردد وهذا يتفق مع ما ذكره أسامة راتب (1997) "إن تقييم اللاعب لذاته هو مفتاح الدافعية ، ويذكر مفهوم الذات في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى اللاعب فهي تبعث الثقة بالنفس والتي بدورها تثير الحيوية والحماس والمتعة والرضا". (1: 351).

إما بالنسبة لذوي الحرج العالي فإن علاقة الارتباط كانت عالية ومؤثرة وهذا يدل على صعوبة الموقف في تأدية المهارات الأساسية الهجومية قيد الدراسة ، ويعزو الباحث ذلك إلى شعور الطلبة عند تنفيذهم المهارات بنوع من الخوف والتردد كونها تعد من المهارات الصعبة وعدم قدرة الطلبة اجتياز حاجز الخوف والتردد ، والتحكم بالانفعالات أثناء الأداء المهاري مما يسبب عدم قدرتهم على رسم برنامج متكامل وهذا يتفق مع جوف مان (1963) " إذا رأى إن الحرج يحدث في الغالب لان الفرد ظهر إمام الآخرين بصورة تتناقض الصورة التي تتمنى إن يظهر بها إمامهم". (2: 6).

كما إن الأفراد أصحاب الحرج الموقفي العالي غالبا ما يشعرون بالحرج 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 وينوع الحرج إلى الظهور فجأة ويصعب التحكم فيه إلى حد معين (6: 223)

4-1 الاستنتاجات :

- 1- أظهرت النتائج تميز الطلاب بنوعين من الحرج الموقفي وهما الحرج الموقفي العالي والحرج الموقفي الواطئ .
- 2- أظهرت النتائج تميز الطلاب بمستوى عالي من الحرج الموقفي مما يؤثر على الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للطلاب
- 3- أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الحرج الموقفي بنوعيه والاداء المهاري الهجومي بكرة السلة للطلاب .

4-2 التوصيات

- 1- التأكيد على إعطاء تمارين نفسية تعالج الحرج الوقفي أثناء تعلم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة.
- 2- التأكيد على التعلم باستخدام علم النفس الرياضي في تعلم الحرج الموقفي العالي كون أكثر تأثير في التعلم للمهارات قيد الدراسة .

3- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسات على مهارات أخرى منها الدفاعية أو هجومية لمعرفة العلاقة بين الحرج الوقفي ومستوى الأداء المهاري بكرة السلة.

المصادر:

- 1- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي: القاهرة دار الفكر العربي ، 1997.
- 2- 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 ، 1997.
- 3- بان عدنان محمد . الأسلوبان الامري والتدريبي لذوي الحرج الموقفي وتأثيرهما في تعلم بعض المهارات الأساسية بعارضة التوازن والاحتفاظ بها في الجمناستك الفني: أطروحة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 2007.
- 4- زينب صباح إبراهيم . تأثير إستراتيجية الإدخال (التخمين) في اكتساب بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لذوات الحرج الموقفي : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2012.
- 5- فائز بشير حمودات ، مؤيد عبد الله جاسم . كرة السلة : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، موصل ، 1987.
- 6- مصطفى نوري القمش؛ خليل عبد الرحمن المعاطية. الاضطرابات السلوكية والانفعالية: ط1، عمان:الأردن ، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2011.

ملحق (1)

يبين استمارة مقياس الحرج الوقفي

- عزيزي الطالب يروم الباحث لقياس الحرج الموقفي من خلال إجابتك على مقياس الحرج الموقفي وعليه يجب قراءة تعليمات المقياس بعناية من الإجابة الدقيقة على فقراته وتعليمات هي:
- 1- كتابة الاسم بشكل واضح والشعبة.
 - 2- أن إجابتكم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث.
 - 3- ضرورة الإجابة بصراحة ودقة على الفقرات.
 - 4- عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة.
 - 5- ضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة .
- مثال للإجابة:

ت	فقرات المقياس	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي
1	أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء الامتحان	√			

ت	فقرات المقياس	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي
---	---------------	------------------	---------------------	---------------------	--------------

1	أجد من الصعوبة التحكم في انفعالاتي أثناء الامتحان				
2	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي أثناء أداء بعض المهارات الصعبة				
3	عندما ينتقد الطلاب أدائي أثناء الوحدة التعليمية فأنتني لا أستطيع التحكم في انفعالاتي				
4	يختلف هدوء أعصابي أثناء الوحدة التعليمية عنه في الامتحان				
5	أتجنب أن أتنافس مع الطلاب ذوات المستوى العالي في الأداء المهاري في الوحدة التعليمية				
6	ليس من طبيعتي أن أوجه تحدي الطلاب				
7	أفتقر إلى الثقة في أدائي المهاري أثناء الامتحان				
8	تكرار أخطائي في الأداء أثناء الوحدة التعليمية تزيد من عدم ثقتي بنفسي				
9	ينخفض مستوى أدائي في الوحدة التعليمية التي يشاهده بعض المدرسين				
10	أن قدرتي الجسمية والبدنية غير جديدة لأنني لا أتدرب جيداً				
11	أنا بطيء الفهم والاستيعاب لتوجيهات المدرس أثناء الوحدة التعليمية				
12	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء في الأداء أثناء الوحدة التعليمية				
13	انتقاد المدرس أو الزميل لأدائي يتشتت من انتباهي على الأداء المهاري الجيد				
14	يتشتت انتباهي عندما أسمع ملاحظات المدرسات حول أدائي على جهاز الحركات الأرضية				
ت	فقرات المقياس	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي
15	أقلق كثيراً عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء الامتحان				
16	أقلق عندما يوبخني المدرس حول أدائي السيئ أثناء الوحدة التعليمية				
17	أقلق كثيراً قبل البدء في أدائي أي مهارة				
18	انتفرز كثيراً عندما يصعب علي تصحيح أخطائي أثناء الأداء في الوحدة التعليمية				
19	لا أنسجم بسرعة مع الطلاب أثناء الوحدة التعليمية				
20	أتجنب تقبل آراء الطلاب عن أدائي للمهارات في الامتحان				
21	أقلق كثيراً عندما لا أفهم شرح المدرس للمهارات				

22	أقلق كثيراً عندما لا أتذكر المادة النظرية أثناء الامتحان			
23	أتوتر عندما يطول شرح المدرس لمهارات أثناء الوحدة التعليمية			
24	لدي القدرة على التحكم بأدائي بشكل جيد أثناء الوحدة التعليمية			
25	رغبتني العالية للمدرس تجعلني أقدم أفضل أداء أثناء الوحدة التعليمية			
26	أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء أداء المهارات الأساسية الصعبة			
27	هدوء أعصابي يساعدني بالتحكم بأدائي أثناء الوحدة التعليمية والامتحان			
28	لدي ثقة كبيرة في مهاراتي وفي لياقتي البدنية			
29	أستطيع مواجه متطلبات المهارات الصعبة أثناء الامتحان			
30	أنا راضية عن قدرتي المهارية لأداء مهارات			
31	أشعر بالرضا عندما أؤدي المهارات بشكل جيد			
32	أراء الطلاب السلبي على أدائي لا يمنعني من التركيز بشكل جيد في الامتحان			
33	أستطيع أن أركز بشكل جيد على مهارة واحدة فقط أثناء الوحدة التعليمية			
34	أركز انتباهي بشكل جيد في أدائي أثناء الامتحان رغم انتقادات الطلاب لي			
35	أتوتر كثيراً عندما تقيم المدرس أدائي سلبياً أثناء الامتحان			
36	لا أقلق عندما تكثر أخطائي عند أداء أي مهارة			
37	انتفرز كثيراً عندما يصعب علي تصحيح أخطائي أثناء الأداء في الوحدة التعليمية			
38	أتدرب بمفردي كثيراً وبعيداً عن الطالبات خارج الوحدة التعليمية			
39	أحاول أن أقيم علاقات طيبة مع الطالبات أثناء الوحدة التعليمية			
40	لا أتوتر عندما أفقد تركيزي للأداء الجيد أثناء الامتحان النظري			
41	لا أحتاج إلى أن تزيد المدرسة من شرح مهارات وخاصة الصعبة منها			
42	لدي القدرة على فهم أكثر من مادة أثناء الوحدة التعليمية			