

تأثير تمارين لتقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب
الباحثان

م.م مؤيد حامد قاسم

م.م وفاء حسن كاظم

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

**The effect of exercises to reduce standing embarrassment and raise the level
of some types of basic offensive skills in basketball for students**

The two researchers, Ms Muayyad Hamid Qassem,

Lect. Wafaa Hassan Kadhum

Abstract of the research:

The importance of the research came to know the reality of embarrassment and work to reduce it through the use of appropriate exercises, those skills.

وكانت أهداف البحث إعداد تمارين لتقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب التعرف على تأثير تمارين لتقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب وكانت أهم الاستنتاجات التمارين المستخدمة ساعدت على تقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب استخدام البرامج التعليمية الصحيحة للمهارات الصعبة والتي تقلل من الوقف الحرج في تنفيذ سوف يتم تعلم تلك المهارات بصورة صحيحة وتم التوصية ب ضرورة اعتماد التمارين المستخدمة لأنها تعمل على تقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب 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 التعريف بالبحث مقدمة البحث وأهميته تعد التربية من المؤسسات العلمية التي لها 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 الرياضي للمتعلم بالجانب الرياضي والألعاب الرياضية المختلفة وفق مناهج طرق التدريس والتعلم الحركي المرتبطة بالجانب النفسي كما يتم رفد المتعلم بالعلوم الأساسية التي تساعد على التعلم الصحيح منها علم النفس الرياضي والتعلم الحركي وطرائق التدريس وغيرها من العلوم الأخرى التي تساعد المتعلم على الأداء المهاري بصورة أفضل وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية الفرقية التي لها مهارات أساسية صعبة الأداء في مراحل التعلم الأولي وعلى المتعلم تنفيذها مما تسبب له حرج في أدائها أمام زملائه مما يؤثر على مستوى تعلم تلك المهارات الأساسية وعدم الارتقاء بها ومن خلال الاهتمام بالناحية النفسية ومعرفة واقع الحرج لدى الطلاب عند أداء مهارة التي تعد صعبة من الناحية النفسية مما يتطلب التدريب على تمارين تساعد من التعلم الصحيح والتقليل من الإحراج وفق تمارين تعزز الجانب النفسي وكذلك 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 ومنها الحرج الذي يعيق التعلم ومن هنا تأتي أهمية البحث بمعرفة واقع الحرج والعمل على تقليله من خلال استخدام التمرينات المناسبة لتنفيذ المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة بشكل انسياب وخاصة المهارات الصعبة التي يجد الطلب فيها إحراج عند تنفيذها أمام المدرس وزملائه الطلبة وبذلك نضع معلومة علمية بيد المعنيين بتقليل الإحراج في تنفيذ تلك المهارات **مشكلة البحث** اغلب المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة تعد من المهارات الصعبة عند الأداء ومنها التهديد والمناولة والطبقة وغيرها من المهارات الأخرى وهنا يتعرض الطلاب إلى مواقف محرجة أثناء الأداء ويتطلب منا إعداد نفسي يساعده في تقليل هذا الإحراج ومن خلال خبرة الباحثان كونهما مختصين بالجانب النفسي الرياضي والألعاب الفرقة وجد إن الأداء المهاري الهجومية بكرة السلة لا يرتقي إلى مستوى الطموح مما يؤثر على مستوى التعلم والأداء الصحيح بسبب المواقف المحرجة من قبل الطلاب أمام 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 محرجة لهم إن هذه المواقف تسمى بالحرج الوقفي لذلك ارتئى الباحثان دراسة هذه المشكلة والتقصي والتجريب على تمرينات تعمل على تقليل الوقف الحرجي والارتقاء بالمستوى المهاري للطلاب **أهداف البحث** إعداد تمرينات لتقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب التعرف على تأثير تمرينات لتقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب وجود تأثير ايجابي باستخدام تمرينات لتقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب 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 وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في رفع مستوى بعض أنواع التهديد بكرة السلة للطلاب **مجالات البحث المجال البشري** طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة **المجال المكاني** القاعة المغلقة لكرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة **المجال الزمني** المدة من ٢٠٢٠/١٢/٧ ولغاية ٢٠٢٠/٢/١٠ **الدراسات النظرية مصادر**

البحث الرابع الحرج الوقفي 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: ٥ : ٥٠ كثير من المفاهيم التي يتعامل معها علم النفس في الوقت الراهن لها تأريخ طويل ولكن الدراسة العلمية لمفهوم الحرج الوقفي ذات تاريخ حديث نسبياً ويرجع ذلك غالباً إلى أن هذا المفهوم الحديث في بحوث الشخصية والتي لم تحظَ باهتمام علماء النفس إلا من خلال العقدين الأخيرين ٣: ٤٧ الحرج إلى الظهور فجأة ويصعب التحكم فيه إلى حد معين ٨: ٢٢٣ **الأسباب التي**

تؤدي إلى الحرج الوقف هي ٨: ٢٢٤ 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 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية منهج البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه مجتمع البحث وعينته 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 طلاب وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين بمتغيرات البحث وكما في جدول ١ يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

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

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى ٠,٠٥ = ١,٧٢٤ وسائل جمع المعلومات وسائل جمع البيانات المصادر العربية والأجنبية الاختبارات المستخدمة الملاحظة العلمية الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث ملعب كرة سلة نظامي كرات سلة عدد ٤ ميزان طبي شريط قياس متري طول ٢ متر إجراءات البحث الميدانية قام الباحث حسب المصادر والمراجع وخبرته الشخصية في تحديد المتغيرات المطلوبة لإنجاز هذا البحث وتمثلت الحرج الوقفي التهديف الأمامي بالقفز الطبطة بتغير الاتجاه المنولة الصدرية القياسات والاختبارات المستخدمة مقياس الحرج الوقفي تم اختيار المقياس الذي معد الباحث بدر محمد الأنصاري ٢: ٢٠ وقامت الباحثة بان عدنان محمد ٣: ٥٦ ببناء المقياس وصف المقياس وتصحيحه وهو مقياس مبني من قبل بان عدنان محمد ٣: ١٩٤ وتم استخدامه في التربية الرياضية وله صدق وثبات عاليين إذ ستقوم الباحثة باستخدامه على عينة البحث ويتكون المقياس من ٤٣ 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 وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن الآراء الحقيقة نحو هذا المقياس لبيان الفروق الفردية في هذا المقياس وقد اتبعت الباحثة الخطوات الآتية توزيع الاستبانة مع تهيئة اللوازم المطلوبة لأفراد العينة للإجابة على المقياس ضمان كتابة أفراد العينة الاسم والشعبة بالتفصيل شرح التعليمات الخاصة

بالاستبانة وطريقة الإجابة عليها وتوضيح مثال لكل إجابة التأكد من فهم أفراد العينة طريقة الإجابة وتم فحص الاستثمارات أولاً بأول للتأكد من اكتمال الإجابة وبعد استلام الاستثمارات تم تصحيح المقياس بحسب مفاهيم تصحيح المقياس وهي تنطبق على الإجابات السلبية والإيجابية الاختبارات المهاري بكرة السلة ٧: ٢٤ الهدف 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 أدائها في ثلاث 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 يجب إن يتم التصويب من المكان المحدد لذلك للمختبر الحق في ١٥ رمية التسجيل تحسب درجتان لكل تصويب محاولة ناجحة تدخل فيها الكرة السلة تحسب درجة واحدة لكل تصويبه محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة لا تحسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولأدخل السلة هذا ويسجل للمختبر العدد الكلي للدرجات في خمس عشر محاولة إي إن الحد الأقصى للدرجات على الاختبار تكون ثلاثين درجة 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 للبداء وخط للنهاية خط البداية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار ٥ قدم - ١,٥ قدم في حين المسافة بين الشواخص الباقية قدرها ٨ إقدام - ٢,٨٠ 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 ١/١٠ ثانية اختبار المناولة الصدرية 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 ١٨ بوصة ٤٥ سم ٣٨ بوصة ٩٨ سم ٥٨ بوصة ١٥٠ 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 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 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 التمرينات الموضوعية بالإضافة إلى معرفة الزمن المحدد والحجم المناسب التجربة الميدانية الاختبارات القبلي أجريت الاختبارات القبلي بتاريخ ١٤/١٢/٢٠٢٠ التمرينات المستخدمة قام الباحث بأعداد عدد من تمارين لتقليل الحرج في اداء المهارات من خلال استخدام التشجيع والجانب المعنوي والتمرينات السهلة والتدرج فيها وتم برمجة التمرينات 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 وبدا تطبيق التمرينات بتاريخ ١٥/١٢/٢٠٢٠ وانتهت بتاريخ ٩/٢/٢٠٢١

الاختبارات البعدي أجريت الاختبارات البعدي بتاريخ ١٠/٢/٢٠٢١ الوسائل الإحصائية تم الاستعانة باستخدام نظام spss لإيجاد الوسط الحسابي الانحراف المعياري معامل الاختلاف النسبة المئوية اختبار T للعينات المترابطة اختبار T للعينات الغير مترابطة عرض النتائج وتحليها ومناقشتها جدول ٢ يوضح قيم ت القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
التهديف الأمامي بالقفز / درجة	١٣,٧٤٥	٠,٥٦٢	١٥,٧٤٨	٠,٦٦٨	٠,٨٨٤	٢,٢٦٥	معنوي
الطبطبة بتغير الاتجاه / ثانية	١٢,٥٥٢	٠,٧١٢	١١,١١٢	٠,٤٥٧	٠,٥٥٢	٢,٦٠٨	معنوي
المنولة الصدرية / نقاط	٩,٤٤٧	٠,٤٦٩	١١,٣٢٥	٠,٥٦٧	٠,٧٧٥	٢,٤٢٣	معنوي

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٩ وتحت مستوى $\alpha = 0.05$ ١,٨٣٣ جدول ٣ يوضح قيم ت القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
التهديف الأمامي بالقفز / درجة	١٣,٥٥٢	٠,٦٦٧	١٧,٨٨٩	٠,٨٦٧	١,٢٣٥	٣,٥١١	معنوي
الطبطبة بتغير الاتجاه / ثانية	١٢,٤٦٨	٠,٨٨٤	١٠,٠٢٢	٠,٦٣٥	٠,٧٩١	٣,٠٩٢	معنوي
المنولة الصدرية / نقاط	٩,٧٧٤	٠,٥٥٦	١٣,٥٦٧	٠,٧٨٥	٠,٨٨٩	٤,٢٦٦	معنوي

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٩ وتحت مستوى $\alpha = 0.05$ ١,٨٣٣ جدول ٤ يوضح قيم ت البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
التهديف الأمامي بالقفز / درجة	١٥,٧٤٨	٠,٦٦٨	١٧,٨٨٩	٠,٨٦٧	٥,٨٨١	معنوي
الطبطبة بتغير الاتجاه / ثانية	١١,١١٢	٠,٤٥٧	١٠,٠٢٢	٠,٦٣٥	٤,١٩٢	معنوي
المنولة الصدرية / نقاط	١١,٣٢٥	٠,٥٦٧	١٣,٥٦٧	٠,٧٨٥	٦,٩٦٢	معنوي

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٨ وتحت مستوى $\alpha = 0.05$ ، ١,٧٢٤ من خلال ملاحظة الجداول ٢ و ٣ وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة 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 حتماً إلى تطور الانجاز، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة 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 وترددها 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 يتفق مع ما ذكره أسامة راتب ١٩٩٧ إن تقييم اللاعب لذاته هو مفتاح الدافعية ، ويذكر مفهوم الذات في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى اللاعب فهي تبعث الثقة بالنفس والتي بدورها تنثر الحيوية والحماس والمتعة والرضا ١: ٣٥١ كما عملت هذه التمرينات على تقليل الخوف وتزيد من ثقة المتعلم في الأداء وهذا هو هدف التمرينات التي قللت من الحرج وهذا يتفق مع جوف مان ١٩٩٣ إذا رأى إن الحرج يحدث في الغالب لان الفرد ظهر أمام الآخرين بصورة تتناقص الصورة التي تتمنى إن يظهر بها إمامهم ٢: ٦ كما إن الأفراد أصحاب الحرج الموقفي غالباً 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 فجاءه ويصعب التحكم فيه إلى حد معين ٨: ٢٢٣ كما أن تمرينات المستخدمة ساعدت اللاعب على السيطرة على انفعالاته التي يتسبب عنها توزيع الجهد إنشاء تكرار تمرينات الأداء المهاري وعلى مواقع صعبة ومحددة فضلاً على الاستنشاق المناسب الأمر الذي يعمل على إمداد الأجهزة والأعضاء العاملة بالأوكسجين مما يساعد على سرعة العودة للحالة الطبيعية وهذا ما أكده 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 الهيكلية المرتبطة في حالة استرخاء وطبقاً لرأي جاكوبسون لا يمكن أن يوجد العقل المجهد والقلق والتوتر في حالة الاسترخاء ٥: ٢٤١ **الاستنتاجات والتوصيات** الاستنتاجات التمرينات المستخدمة ساعدت على لتقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب استخدام البرامج التعليمية الصحيحة للمهارات الصعبة والتي تقلل من الوقف الحرج في تنفيذ سوف يتم تعلم تلك المهارات بصورة صحيحة **التوصيات** ضرورة اعتماد التمرينات المستخدمة لأنها تعمل على تقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب 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،

- 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 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 ٢٠٠٧ .
- ٤- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد 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 الجمناستك الفني لذوات الحرج الموقفي : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٢ .
- ٦- عامر سعيد الخيكاني وآخرون . علم النفس الرياضي : ط١ ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، 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 التعليمية: ١

الأسبوع : الأول

أهداف الوحدة التعليمية: تعلم تنمية المهارات بالتنس

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التكرارات	الملاحظات
القسم التمهيدي	١٥ دقيقة	تسجيل الحضور - الإحماء العام - الإحماء الخاص .		
القسم الرئيسي:	٨٥ دقيقة	- أداء طبطبة من السهل العالية إلى الصعب المنخفضة .	٢×٧	
١- التعليمي	٣٥ دقيقة	- أداء تهديف القريب ثم زيادة المسافة إلى تصل للتصويب البعيد .	٢×٨	
		- مناولة مع الجدار ثم الطبطبة و ثم التصويب السلمي .	٢×٩	
٢- التطبيقي	٥٠ دقيقة	- تقسيم مجموعتين كل مجموعة من (٢) طلاب يؤدن مناولات على الحائط على دوائر .	٢×٥	
القسم الختامي	١٠ دقيقة	تهنئة وتنفس وإعطاء واجبات		

ملحق ٢ يبين استمارة مقياس الحرج الموقفي عزيزي الطالب يروم الباحث لقياس الحرج الموقفي من خلال إجابتك على مقياس الحرج الموقفي وعليه يجب قراءة كتابة الاسم تعليمات المقياس بعناية من الإجابة الدقيقة على فقراته وتعليمات هي بشكل واضح والشعبة أن إجابتكم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث ضرورة الإجابة بصراحة ودقة على الفقرات عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة ضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة مثال للإجابة

ت	فقرات المقياس	تتطبق علي تماما	تتطبق علي بشكل كبير	تتطبق علي إلى حد ما	لا تتطبق علي
١	أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء الامتحان	√			

ت	فقرات المقياس	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي بشكل كبير	تتطبق علي إلى حد ما	لا تتطبق علي
١	أجد من الصعوبة التحكم في انفعالاتي أثناء الاداء				
٢	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي أثناء أداء بعض المهارات الصعبة				
٣	عندما ينتقد الطلاب أدائي أثناء الوحدة التعليمية فأني لا أستطيع التحكم في انفعالاتي				
٤	يختلف هدوء أعصابي أثناء الوحدة التعليمية عنه في الاداء				
٥	أتجنب أن أتنافس مع الطلاب ذوات المستوى العالي في الأداء المهاري في الوحدة التعليمية				
٦	ليس من طبيعتي أن أوجه تحدي الطلاب				
٧	أفتقر إلى الثقة في أدائي المهاري أثناء الاداء				
٨	تكرر 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 المدرس أثناء الوحدة التعليمية				
١٢	يصعب علي 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	يتشتت انتباهي عندما أسمع ملاحظات المدرسات حول أدائي على جهاز الحركات الأرضية				
ت	فقرات المقياس	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي بشكل كبير	تتطبق علي إلى حد ما	لا تتطبق علي
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	انتفزز كثيراً عندما يصعب علي تصحيح أخطائي أثناء الأداء في الوحدة التعليمية				
١٩	لا أنسجم بسرعة مع الطلاب أثناء الوحدة التعليمية				
٢٠	أتجنب تقبل آراء الطلاب عن أدائي للمهارات في الامتحان				
٢١	أقلق كثيراً عندما لا أفهم شرح المدرس للمهارات				
٢٢	أقلق كثيراً عندما لا أتذكر المادة النظرية أثناء الامتحان				
٢٣	أؤثر عندما يطول شرح المدرس لمهارات أثناء الوحدة التعليمية				
٢٤	لدي القدرة على التحكم بأدائي بشكل جيد أثناء الوحدة التعليمية				
٢٥	رغبتني 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				
ت	فقرات المقياس	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي بشكل كبير	تتطبق علي إلى حد ما	لا تتطبق علي
٢٩	أستطيع مواجه متطلبات المهارات الصعبة أثناء الامتحان				
٣٠	أنا راضية عن قدرتي المهارية لأداء مهارات				
٣١	أشعر بالرضا عندما أؤدي المهارات بشكل جيد				
٣٢	آراء الطلاب السلبي على أدائي لا يمنعي من التركيز بشكل جيد في الامتحان				
٣٣	أستطيع أن أركز بشكل جيد على مهارة واحدة فقط أثناء الوحدة التعليمية				
٣٤	أركز انتباهي بشكل جيد في أدائي أثناء الامتحان رغم انتقادات الطلاب لي				
٣٥	أؤثر كثيراً عندما تقيم المدرس أدائي سلبياً أثناء الامتحان				
٣٦	لا أقلق عندما تكثر أخطائي عند أداء أي مهارة				
٣٧	انتفزز كثيراً عندما يصعب علي تصحيح أخطائي أثناء الأداء في الوحدة التعليمية				
٣٨	أؤثر بمفردتي كثيراً وبعيداً عن الطالبات خارج الوحدة التعليمية				
٣٩	أحاول أن أقيم علاقات طيبة مع الطالبات أثناء الوحدة التعليمية				
٤٠	لا أؤثر عندما افقد تركيزي للأداء الجيد أثناء الامتحان النظري				
٤١	لا أحتاج إلى أن تزيد المدرسة من شرح مهارات وخاصة الصعبة منها				
٤٢	لدي القدرة على فهم أكثر من مادة أثناء الوحدة التعليمية				