**جامعة / صلاح الدين**

**كلية / التربية البدنية و علوم الرياضة**

**تأثير تمرينات نفسية لتقليل الحرج الوقفي وتنمية بعض المهارات الأساسية بكرة**

**القدم للسيدات**

الباحث :

ا . م . د . ئالان قادر رسول

**2021م**

**تأثير تمرينات نفسية لتقليل الحرج الوقفي وتنمية بعض المهارات**

**الأساسية بكرة القدم للسيدات**

**الباحث: ا.م.د ئالان قادر رسول**

**كلية: التربية البدنية و علوم الرياضية جامعة : صلاح الدين**

[**Alan.rasul@su.edu.krd**](mailto:Alan.rasul@su.edu.krd)

**07514510122**

جاءت أهمية البحث برفع مستوى التعلم للأداء المهاري بكرة القدم للسيدات من خلال تطبيق تمرينات نفسية تعمل على تقليل التوتر والخوف والحرج وخاصة المهارات الصعبة التي يجد الطلب فيها إحراج عند تنفيذها إمام المدرس وزملائه الطلبة ، وبذلك نضع معلومة علمية بيد المعنيين بتقليل الإحراج في تنفيذ تلك المهارات.

وجاء مشكلة البحث من خلال ملاحظة المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات لا يرتقي إلى مستوى الطموح مما يؤثر على مستوى الأداء الصحيح بسبب المواقف الحرجة من قبل السيدات .

**وكانت أهداف البحث:**

1-إعداد تمرينات نفسية لتقليل الحرج الوقفي وتنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات.

2- التعرف على تأثير تمرينات نفسية لتقليل الحرج الوقفي وتنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات .

**وكانت أهم الاستنتاجات :**

1- التمرينات النفسية المستخدمة ساعدت على لتقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات.

**وتم التوصية ب :**

1- ضرورة اعتماد التمرينات النفسية المستخدمة لأنها تساعد على لتقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات.

The effect of psychological exercises to reduce awkwardness and develop some skills

Basic women's soccer

researcher:

College / University

The importance of the research is to raise the level of learning for the skillful performance of football for women through the application of psychological exercises that reduce tension, fear and embarrassment, especially difficult skills that the student finds embarrassing when implementing them in front of the teacher and his fellow students, and thus we put scientific information in the hands of those concerned with reducing embarrassment in the implementation of these skills.

The research problem came by noting the basic skills of women's football that do not rise to the level of ambition, which affects the level of correct performance due to critical situations by women.

The objectives of the research were:

1- Preparing psychological exercises to reduce endowment embarrassment and developing some basic skills in women's football.

2- Identify the effect of psychological exercises to reduce endowment embarrassment and develop some basic skills in women's football.

**The most important conclusions were:**

1-The psychological exercises used helped reduce endowment embarrassment and raise the level of some basic skills in women's football.

**It was recommended:**

1-The necessity of adopting psychological exercises used because they help to reduce endowment embarrassment and raise the level of some basic skills in women's football.

**1- التعريف بالبحث :**

**1-1 مقدمة البحث وأهمية :**

يرتقي مستوى التعلم في البلدان نتيجة الاهتمام بمخرجات الدرس والمادة العلمية اللذان يعدان أساس بناء المتعلم بالشكل الصحي وبمختلف العلوم التربوية والعلمية وحتى الرياضية.

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

ولهذا يتم رفد المتعلم بالعلوم الأساسية الرياضية الساندة التي تساعده في التعلم منها علم النفس الرياضي والتعلم الحركي وطرائق التدريس وغيرها من العلوم الأخرى التي تساعد المتعلم على الأداء المهاري بصورة أفضل وفي مختلف الألعاب الرياضية.

ولعبة كرة القدم للسيدات من الألعاب الفرقية التي يعتمد نجاهم من خلال تعلم أداء المهارات الأساسية السهلة وصعبة وعلى المتعلم تنفيذ الواجب الحركي مهما كانت صعوبته أو يتسبب له حرج في الأداء إثناء التطبيق إمام زملائه ، ويمكن معالجة ذلك من خلال التمرينات النفسية التي تعمل في تقليل التوتر والخوف والحرج .

ان الاهتمام بالناحية النفسية ومعرفة واقع الإحراج لدى الطلاب عند أداء مهارة تعد صعبة من الناحية النفسية ، لكنها 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 برفع مستوى التعلم للأداء المهاري بكرة القدم للسيدات من خلال تطبيق تمرينات نفسية تعمل على تقليل التوتر والخوف والحرج وخاصة المهارات الصعبة التي يجد الطلب فيها إحراج عند تنفيذها إمام المدرس وزملائه الطلبة ، وبذلك نضع معلومة علمية بيد المعنيين بتقليل الإحراج في تنفيذ تلك المهارات.

**1-2 مشكلة البحث :**

لعبة كرة القدم للسيدات تواجه صعوبة في التعلم والخوف والتوتر والحرج في التنفيذ لصعوبة اللعبة أولا والمهارات الأساسية، ولهذا نجد هذه اللعبة ضعيفة المستوى في الانتشار والتقدم.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في جانب علم النفس الرياضي ولعبة كرة القدم وجد هناك ضعف بمستوى التعلم وخصوصا عند تنفيذ المهارات الأساسية نتيجة الخوف والتوتر والحرج إمام الزملاء والمعلم عن الفشل في التنفيذ، وهذا مؤثر على حالتهم النفسية ويولد مواقف محرجة لهم ، إن هذه المواقف تسمى (بالحرج الوقفي) لذلك ارتئ الباحث دراسة هذه المشكلة وتجريب تمرينات نفسية تعمل على تقليل الوقف الحرجي والارتقاء بالمستوى للسيدات بكرة القدم.

**1-3 أهداف البحث**

1-إعداد تمرينات نفسية لتقليل الحرج الوقفي وتنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات.

2- التعرف على تأثير التمرينات النفسية لتقليل الحرج الوقفي وتنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات.

3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل الحرج الوقفي وتنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات.

4-التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل الحرج الوقفي وتنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات.

**1-4 قروض البحث:**

1-وجود تأثير ايجابي باستخدام التمرينات النفسية لتقليل الحرج الوقفي وتنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات.

2-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل الحرج الوقفي وتنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات.

3-وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تقليل الحرج الوقفي وتنمية بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات.

**1-5 مجالات البحث:**

**1-5-1 المجال البشري:** طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية- جامعة صلاح الدين .

**1-5-2 المجال المكاني:** ملعب كرة القدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة صلاح الدين.

**1-5-3 المجال الزماني:** المدة من 5/10/2021 لغاية 25/12/2021

**2- الدراسات النظرية :**

**2-1 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"(5: 50).

"كثير من المفاهيم التي يتعامل معها علم النفس في الوقت الراهن لها تأريخ طويل ولكن الدراسة العلمية لمفهوم الحرج الموقفي 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"( 3: 47).الحرج إلى الظهور فجاءة ويصعب التحكم فيه إلى حد معين (10: 223) .

**2-2 الأسباب التي تؤدي إلى الحرج الوقف هي: (10: 224)**

•**عوامل خارجية:** ناتجة عن الظروف البيئية المحيطة به كالعوائق الاجتماعية.

• **عوامل داخلية شخصية** : تنشـأ عن وجود عيب خلقي أو جسدي أو نفسي أو نقص في المهارات الاجتماعية.

**3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**

**3-1 منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبية ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

**3-2 مجتمع البحث وعينته:**

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين ، وبلغ عددهن (36) طالبة . وتم اختيار عينة البحث (20 طالبة ) يمثلون شعبة واحدة ، وبعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث أصبحت كل مجموعة (10) طالبات وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين بمتغيرات البحث وكما في جدول (1).

**جدول (1) 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 | 170.22 | 3.652 | 2.145 | 170.64 | 3.784 | 2.217 | 0.343 | غير معنوي |
| الوزن/ كغم | 70.66 | 2.478 | 3.506 | 70.745 | 2.987 | 4.222 | 0.065 | غير معنوي |
| الحرج الموقفي العالي / درجة | 117.65 | 3.568 | 3.032 | 117.58 | 3.451 | 1.943 | 0.042 | غير معنوي |
| الجري بالكرة / ثانية | 10.567 | 0.451 | 4.268 | 10.687 | 0.512 | 4.79 | 0.528 | غير معنوي |
| التهديف /درجة | 8.52 | 0.325 | 3.814 | 8.654 | 0.365 | 4.217 | 0.827 | غير معنوي |
| المناولة/ درجة | 4.562 | 0.341 | 7.474 | 4.674 | 0.351 | 7.509 | 0.687 | غير معنوي |

**قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05)= 1.724**

**3-3 وسائل جمع المعلومات:**

**3-3-1 وسائل جمع البيانات:**

-المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات المستخدمة.

-الملاحظة العلمية.

**3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:**

- ملعب كرة قدم.

-كرات قدم عدد 10

- ميزان طبي.

-شريط قياس متري طول (2)متر.

**3-4 إجراءات البحث الميدانية:**

**3-4-1 تحديد متغيرات البحث:**

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

- الحرج الوقفي.

- الجري بالكرة.

- التهديف.

- المناولة.

**3-4-2 القياسات والاختبارات المستخدمة:**

**3-4-2-1 مقياس الحرج الوقفي:**

تم اختيار المقياس الذي معد الباحث(بدر محمد الأنصاري) ( 2: 20) وقامت الباحث (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 طلب من الطالبات الإجابة على فقرات المقياس بشكل صادق وموضوعي لما له من أهمية كبيرة للبحث العلمي والعملية التربوية ، كما ذكر الباحث 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 الباحث الخطوات الآتية :

1. توزيع الاستبانه مع تهيئة اللوازم المطلوبة لأفراد العينة للإجابة على المقياس
2. ضمان كتابة أفراد العينة الاسم والشعبة بالتفصيل.
3. شرح التعليمات الخاصة بالاستبانه 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 مفاهيـم تصحيح المقياس وهي تنطبق على الإجابات السلبية والايجابية .

**3-4-2-2 الاختبارات المهارية:**

**3-4-2-2-1 اختبار الجري المتعرج بالكرة ( الدحرجة)( 8: 215):**

**الغرض من الاختبار :** قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة إثناء الجري بها بين الشواخص.

**الأدوات :** كرة قدم للصالات ،شواخص عدد 10، ساعة توقيت ، ملعب توضع فيه (10) شواخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وأخر (1.5 متر) والمسافة بين البداية وأول شاخص (2 متر).

**وصف الأداء :** يقف المختبر بالكرة على خط البداية ،وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جريا" متعرجا" حتى يصل إلى أخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها ، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين.

**شروط الأداء:**

\* يمكن للمختبر إن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.

\*يجب عدم توقف حركة اللاعب في إثناء الاختبار.

\*تعاد المحاولة في حالة سقوط شاخص.

**طريقة التسجيل:**

\* يحتسب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.

**3-4-2-2-2 اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10 متر)( 11: 83):**

**اسم الاختبار :** اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10 متر).

**الهدف من الاختبار :** قياس دقة التهديف.

**الأدوات المستخدمة :**كرة خاصة بكرة القدم للصالات عدد (3)، هدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام ، صافرة ، شاخص، استمارة تسجيل.

**طريقة الأداء :** يقف المختبر على بعد (10) متر من الهدف وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديف.

**التسجيل :** تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم حساب الدرجات حسب الموقع.

**3-4-2-2-3 اختبار المناولة ( 9: 58) :**

**اسم الاختبار :** المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10 متر).

**الهدف من الاختبار :** قياس دقة المناولة.

**الأدوات :** كرات قدم عدد (5) ، هدف صغير إبعاده 60×60 سم ، شريط قياس،لاصق.

**إجراء الاختبار :** يرسم خط البداية بطول ( 1 متر) وعلى مسافة ( 10 متر) عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الخمسة على خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتهديف هذه الكرات نحو الهدف الصغير من خلال اتخاذ المكان الصحيح عند خط البداية .

**التسجيل :** تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من مناولات الكرات الخمس وعلى نحو الاتي:

1- (2 درجة ) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير.

2-(1 درجة) إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.

3-(صفر) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

حدود الدرجة هي ( صفر - 10).

**3-4-3 التجربة الاستطلاعية:**

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 7/10/2021 وعلى نفس عينة البحث وذلك لمعرفة قدرة العينة على الأداء والصعوبة التي تواجههم في تنفيذ التمرينات الموضوعة بالإضافة إلى معرفة الزمن المحدد والحجم المناسب.

**3-5 التجربة الميدانية:**

**3-5-1 الاختبارات القبلية:** أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 14/10/2021

**3-5-2 التمرينات المستخدمة:**

قام الباحث بأعداد عدد من التمارين النفسية لتقليل الحرج في أداء المهارات من خلال استخدام التشجيع والجانب المعنوي والتمرينات السهلة والتدرج فيها ، وتم برمجة التمرينات في القسم التطبيقية من درس التربية الرياضية لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة .. كما في ملحق(1), وأشتمل البرنامج على (16) وحدة تعليمية, بواقع وحدتان في الأسبوع, مدة كل وحدة (15-20) دقيقة, ، وبدا تطبيق التمرينات بتاريخ 20/10/2021 وانتهت بتاريخ 18/12/2021

**3-5-3 الاختبارات البعدية:** أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 20/12/2021

**3-6 الوسائل الإحصائية:** تم الاستعانة باستخدام نظام (sppss) لإيجاد:

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معامل الاختلاف.

-النسبة المئوية.

-اختبار (T) للعينات المترابطة.

-اختبار (T) للعينات الغير مترابطة .

**4- عرض النتائج وتحليها ومناقشتها :**

**جدول (2) يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية المستخدمة**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الاختبارات المستخدمة | القبلي | | البعدي | | الخطاء القياسي | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
| س | ع | س | ع |
| الحرج الموقفي العالي / درجة | 117.65 | 3.568 | 115.62 | 1.547 | 0.552 | 3.677 | معنوي |
| الجري بالكرة / ثانية | 10.567 | 0.451 | 9.112 | 0.521 | 0.564 | 2.579 | معنوي |
| التهديف /درجة | 8.52 | 0.325 | 10.562 | 0.451 | 0.571 | 3.576 | معنوي |
| المناولة/ درجة | 4.562 | 0.341 | 5.986 | 0.354 | 0.378 | 3.767 | معنوي |

**قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)=1.833**

**جدول (3) يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الاختبارات المستخدمة | القبلي | | البعدي | | الخطاء القياسي | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
| س | ع | س | ع |
| الحرج الموقفي العالي / درجة | 117.58 | 3.451 | 113.54 | 1.324 | 1.235 | 3.271 | معنوي |
| الجري بالكرة / ثانية | 10.687 | 0.512 | 8.057 | 0.423 | 0.587 | 4.48 | معنوي |
| التهديف /درجة | 8.654 | 0.365 | 12.687 | 0.562 | 1.332 | 3.027 | معنوي |
| المناولة/ درجة | 4.674 | 0.351 | 7.652 | 0.365 | 0.678 | 4.392 | معنوي |

**قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)= 1.833**

**جدول (4) يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الاختبارات المستخدمة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيمة ت المحتسبة | مستوى الدلالة |
| س | ع | س | ع |
| الحرج الموقفي العالي / درجة | 115.62 | 1.547 | 113.54 | 1.324 | 3.067 | معنوي |
| الجري بالكرة / ثانية | 9.112 | 0.521 | 8.057 | 0.423 | 4.73 | معنوي |
| التهديف /درجة | 10.562 | 0.451 | 12.687 | 0.562 | 8.854 | معنوي |
| المناولة/ درجة | 5.986 | 0.354 | 7.652 | 0.365 | 8.768 | معنوي |

**قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05)= 1.724**

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وهذا يدل على تحسن وتعلم المجموعتين في أداء المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات وهذا يرجع إلى تنظيم البرنامج التعليمي والأداء الفني الصحيح الذي ساعد على التنمية والتعلم إذ يؤكد ( سعد محسن : 1996)" أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما 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"( 4: 68).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا إن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تعلم المهارات الأساسية والتي يرجع إلى التمرينات المستخدمة التي قللت من الحرج في تنفيذ المهارات كما كانت سبب في سيطرة الطالبة على الانفعالات وترددها وخوفهم عند أداء المهارات الأساسية 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 (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).

كما عملت هذه التمرينات النفسية على تقليل الخوف وتزيد من ثقة المتعلم في الأداء وهذا هو هدف التمرينات التي وضعت لأجله وهذا يتفق مع جوف مان (1993) " إذا رأى إن الحرج يحدث في الغالب لان الفرد ظهر إمام الآخرين بصورة تتناقص الصورة التي تتمنى إن يظهر بها إمامهم".( 2: 6).

كما إن الأفراد أصحاب الحرج الموقفي 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 ردا" على كل تغير مهم يحدث في الموقف وينوع الحرج إلى الظهور فجاءه ويصعب التحكم فيه إلى حد معين(10: 223)

كما أن تمرينات النفسية المستخدمة ساعدت الطالب على السيطرة على انفعالاته التي يتسبب عنها توزيع الجهد إثناء تكرار تمرينات الأداء المهاري وعلى مواقع صعبة ومحددة ، فضلا 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: 2015) إذ أن " من الصعب على الرياضي أن يكون متوتراً وهو في حال استرخاء, بسبب أن توتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن خفضه أذا كانت العضلات الهيكلية المرتبطة في حالة استرخاء, وطبقاً لرأي جاكوبسون, لا يمكن أن يوجد العقل المجهد والقلق والتوتر في حالة الاسترخاء"( 5: 241).

**5-الاستنتاجات والتوصيات :**

**5-1 الاستنتاجات :**

1- التمرينات النفسية المستخدمة ساعدت على لتقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات.

2- استخدام النفسية الصحيحة للمهارات الصعبة تقلل من التردد والخوف والوقف الحرج وتفرع مستوى لمهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات **.**

**5-2 التوصيات :**

1- ضرورة اعتماد التمرينات النفسية المستخدمة لأنها تساعد على لتقليل الحرج الوقفي ورفع مستوى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات.

2- التأكيد في استخدام النفسية الصحيحة للمهارات الصعبة لأنها تقلل من التردد والخوف والوقف الحرج وتفرع مستوى لمهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات **.**

**المصادر:**

1-أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي: القاهرة, دار الفكر العربي, 2000.

2- بدر محمد ألأنصاري . قياس الحرج لدى طلاب المرحلة الجامعية من الجنسين وعلاقته ببعض المتغيرات التشخيصية في المجتمع الكويتي : جامعة الكويت ،بحث منشور بمجلة كلية ألآداب ،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- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .

5-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.

6- عامر سعيد الخيكاني وأخرون . علم النفس الرياضي: ط1, دار الضياء للطباعة والتصميم, النجف الاشرف, العراق, 2015.

7-فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة .دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،ط2، 1999.

8- فرات جبار سعد الله ، هافال خورشيد .التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم : ط1 ،عمان، دار دجلة ، 2011.

9- قصي حاتم خلف . تأثير تمرينات مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008.

10 - مصطفى نوري القمش؛ خليل عبد الرحمن المعاطية**.** الاضطرابات السلوكية والانفعالية: ط1,عمان:الأردن ،دار صفاء للنشر والتوزيع،2011.

11-وسام شامل كامل .اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية ومستوى أداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،2007.

ملحق (1)

يبين استمارة مقياس الحرج الوقفي

عزيزتي الطالبة 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 ففرات المقياس بلا إجابة.

5-ضع علامة( √ ) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة .

مثال للإجابة:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | فقرات المقياس | تنطبق علي  تماما | 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 الأداء |  |  |  |  |
| 2 | أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي أثناء أداء بعض المهارات الصعبة |  |  |  |  |
| 3 | عندما ينتقد الطلاب أدائي أثناء الوحدة التعليمية فأنني لا أستطيع التحكم في انفعالاتي |  |  |  |  |
| 4 | يختلف هدوء أعصابي أثناء الوحدة التعليمية عنه في الأداء |  |  |  |  |
| 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 الاداء |  |  |  |  |
| 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 لأني 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 كثيرا عندما أرتكب خطأ في الأداء إثناء الامتحان |  |  |  |  |
| 16 | أقلق عندما يوبخني المدرس حول أدائي السيئ أثناء الوحدة التعليمية |  |  |  |  |
| 17 | اقلق كثيراً قبل البدء في أدائي أي مهارة |  |  |  |  |
| 18 | اتنفرز كثيراً عندما يصعب علي تصحيح أخطائي أثناء الأداء في الوحدة التعليمية |  |  |  |  |
| 19 | لا أنسجم بسرعة مع الطلاب أثناء الوحدة التعليمية |  |  |  |  |
| 20 | أتجنب تقبل أراء 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 | رغبتي العالية للدرس 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 |  |  |  |  |
| ت | فقرات المقياس | تنطبق علي تماماً | تنطبق علي بشكل كبير | تنطبق علي إلى حد ما | لا تنطبق  علي |
| 29 | أستطيع مواجه متطلبات المهارات الصعبة أثناء الامتحان |  |  |  |  |
| 30 | أنا راضية عن قدرتي المهارية لأداء مهارات |  |  |  |  |
| 31 | أشعر بالرضا عندما أودي 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 إثناء الوحدة التعليمية |  |  |  |  |
| 34 | أركز انتباهي بشكل جيد في أدائي أثناء الامتحان رغم انتقادات الطلاب لي |  |  |  |  |
| 35 | أتوتر كثيراً عندما تقيم المدرس أدائي سلبياً إثناء الامتحان |  |  |  |  |
| 36 | لا أقلق عندما تكثر أخطائي عند أداء أي مهارة |  |  |  |  |
| 37 | اتنفرز 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 افقد تركيزي للأداء الجيد أثناء الامتحان النظري |  |  |  |  |
| 41 | لا أحتاج إلى أن تزيد المدرسة من شرح مهاراتوخاصة الصعبة منها |  |  |  |  |
| 42 | لدي القدرة على فهم أكثر من مادة أثناء الوحدة التعليمية |  |  |  |  |

**ملحق (2)**

**نموذج (من الوحدات التعليمية للتمرينات المستخدمة)**

الأسبوع : الأول الوحدة التعليمية: 1

هداف الوحدة التعليمية: تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم للسيدات

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أقسام الوحدة | الزمن | التفاصيل والتمرينات | التكرارات | الملاحظات |
| القسم التمهيدي | 15 دقيقة | تسجيل الحضور- الإحماء العام-الإحماء الخاص. |  |  |
| القسم الرئيسي:  1-التعليمي  2-التطبيقي | 85 دقيقة  35 دقيقة  50 دقيقة | - التأمل قبل الأداء ورفع الروح المعنوية في تنفيذ التهديف.  - التشجيع وأداء حركات التصفيق إثناء الدحرجة السريعة.  - مكافئة ورفع روح المعنوية في تنفيذ المناولة على نقاط محددة  - تقسيم مجموعتين كل مجموعة من (2)لأداء الدحرجة والمناولة والتهديف مع التشجيع | 7×2  8×2  9×2  5×2 | إعطاء نصائح وتشجيع إثناء الأداء.  على جميع طالبات الصف التشجيع إثناء الأداء. |
| القسم الختامي | 10دقيقة | تهدئه وتنفس وإعطاء واجبات |  |  |