



## تأثير برنامج تعليمي مقترح على الحرج الموقفي و مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات المدرسة الثانوية الرياضية

\* د/ منار محمود عبد السلام شعبان

### المقدمة ومشكلة البحث:

تشهد الفترة الحالية محاولات جادة لتطوير التعليم بجميع مراحلها ، وقد احتلت العملية التعليمية مكاناً بارزاً ضمن أولويات هذا التطوير باعتبارها عملية شاملة تتناول جميع جوانب شخصية المتعلم بالتغيير والتنمية عن طريق خلق وإعداد مواقف تعليمية متعددة يتعرض فيها المتعلم لخبرات متنوعة تتفاعل فيها جوانب الأداء والإدراك والتحصيل معا وبشكل متزن، وهذا ما يسعى إلي تطبيق أفضل الطرق للتعلم والتي عن طريقها يستطيع المعلم الوصول بالمبتدئ إلي أفضل مستوي ممكن في الأداء المهاري. فالبحث العلمي أصبح ركناً أساسياً من أركان المعرفة الإنسانية وواحداً من المجالات الهامة التي تدفع عجلة التطور والتنمية بسرعة هائلة، وتسهم في القضاء على أغلب التحديات بطرق علمية وتنموية. (٧ : ١٣)

ويرى "أسامة راتب" (٢٠٠٠م) إلى أن التفوق الرياضي يتوقف علي مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية هي التي تساعد علي تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن، وأن هذه القدرات يمكن تطويرها من خلال تمارين وبرامج تدريب خاصة. (٢ : ٣) ويشير "محمد العربي شمعون" (١٩٩٦م) إلى أن الطالبة تسعى دائماً نحو معرفة الخصائص والمقاومات والأساليب التي يجب توافرها للوصول إلى أعلى المستويات ومن بينها تنمية المهارات الانفعالية والعقلية المرتبطة بالتدريب والمنافسات، لذلك وجب تحسين المهارات العقلية لتطوير تعلم المهارات الحركية لتحقيق أفضل النتائج. (١٤ : ٤٣٧)

وبما أن الاختلاف في التراكيب النفسية للطالبات يجعلهن يتباينون في الأداء الموقفي، الأمر الذي يؤدي إلى ظهور استجابات نفسية قد تكون على غير ما هو موجود في المجال التربوي، بكل ما يقدم من إمكانيات تربوية ونفسية في واقع التربية الرياضية الذي يفترض بتطبيق كل ما تم تعلمه من مهارات ونظريات ومعلومات على نحو ملائم.

ويُعد حرج الموقف أحد الانفعالات النفسية المصاحبة للأداء، سواء أكان ذلك في أثناء التعليم والتدريب، أم في أثناء الاختبار العملي، وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات، قد يكون لها تأثير واضح ومباشر في سلوك الطالبة، وعلى مستوى قدراتها ومهاراتها. (٤ : ١٢٥)

\* مدرس بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.





والحرج الموقفي هو حالة انفعالية تشعر الطالب فيها باضطراب في التفكير والتردد في الأداء والحياء من حضور الآخرين. (٤: ١٨٣)

ويشير كلا من " هيو جلال ، بريفان عبد الله، سعيد نزار " (٢٠١٩م) أن الطلاب يواجهون كثير من الصعوبات والمشكلات أثناء العملية التعليمية عندما يضطرون الى الأداء من قبل المعلمين كواجب تحديد مستوى النجاح الامر الذي يؤدي بهم الى مواقف نفسية محرجة والتي تؤثر سلبا على تحصيلهم في اداء المهارات. (١٩)

ويرى " حيدر البيقوبي " (٢٠٠٨م) إلى أن تاريخ البحوث النفسية التي تعرضت بالدراسة العلمية لمفهوم الحرج الموقفي وعلاقتها بمتغيرات الشخصية المختلفة تاريخاً حديثاً نسبياً، ولعل السبب في ذلك إن هذا المفهوم يُعد من المفاهيم الحديثة في الدراسات النفسية التي لم تحظ باهتمام الباحثين والعاملين في المجال النفسي والتربوي. (٥: ٢٧٦)

وتمتاز الألعاب الرياضية بزيادة حماسة اللاعبين وارتفاع مستويات الدافع والاستثارة لديهم، ويصاحب ذلك في بعض الأحيان درجة عالية من الانفعال والتوتر والخجل، وتؤثر هذه الانفعالات النفسية في أداء الرياضي بصورة واضحة في معظم الأحيان؛ إذ تعد الناحية النفسية من الأمور التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند تعلم الطالبات مهارات رياضة الكرة الطائرة. ويُعد حرج الموقف أحد الانفعالات النفسية المصاحبة لأداء المهارات الرياضية ، سواء أكان ذلك في أثناء التدريب، أم في أثناء الاختبار العملي، وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات، قد يكون لها تأثير واضح ومباشر في سلوك الطالبة، وعلى مستوى قدراتها ومهاراتها.

وتُعد مهارات الكرة الطائرة من المهارات الحركية الأساسية والتي تتمثل في الإرسال-الاستقبال-التمرير والإعداد-الضرب الساحق-حائط الصد-الدفاع عن الملعب أو الدفاع المنخفض، وكذلك يسعى المدربون إلي إعداد اللاعبين وتزويدهم ببعض الجوانب التي تساهم في إحراز الفوز، كما تعتبر الكرة الطائرة من الرياضات التي تتميز بالانتقال السريع من الدفاع إلي الهجوم والعكس فهي تتسم بالتفاعل المستمر للمواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة (١٥: ٢٩).

ويرى "طارق بدر الدين" (٢٠١٤م) أن تحقيق الإنجاز الرياضي يتوقف على مدى قدرة اللاعب على حسن توظيف قدراته الذاتية سواء كانت بدنية أو حركية أو نفسية (عقلية وإنفعالية) خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية. (١٠: ٣٦)

كما أشار كلاً من "سعد حماد" (٢٠٠٩م)، "الين وديع" (٢٠١١م) أن الجانب النفسي يعد من الجوانب المهمة الذي يساهم في دراسة مستوى أداء المتعلمين لمهارات الكرة الطائرة، إذ يهتم بدراسة الأسباب سواء كانت في الجانب العقلي أو الوجداني التي تؤثر على أداء المتعلم أو اللاعب





هذا من ناحية ومن ناحية اخرى يهتم بدراسة خبرة الممارسة الرياضية الأمر الذى يسهم فى تطوير الأداء. (٨ : ٥١)، (٣ : ٦)

وإن لعبة الكرة الطائرة من الرياضات التى لها مبادئها الأساسية وهى عبارة عن المهارات التى تتطلبها مجريات اللعب أثناء المباراة، ويتوقف تقدم الفريق على إتقان لاعبيه لهذه المبادئ الأساسية للعبة فى جميع مواقف اللعب. (٦ : ١٧)

ويعرف كلاً من "أحمد صلاح" (٢٠١٥م)، "عبد العاطي عبدالفتاح وخالد زيادة" (٢٠٠٣م) أن المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة هى "الحركات التى يحتاج اللاعب إلى أدائها فى جميع المواقف التى تتطلبها اللعبة وطبقاً للقانون الخاص بها". (١ : ١١)، (١٢ : ١١)

وفي ضوء ذلك ومن خلال اتصاف رياضة الكرة الطائرة بكثرة تحركاتها ومواقفها المتغيرة، الأمر الذى يضع على الطالبات أن يتصفن ببعض الصفات النفسية التى من شأنها مساعدتهن فى عدم شعورهن بالحرَج أو الخجل الذى يمكن أن يحدث من خلال عدم تمكنهن من أداء المهارات اللازمة بالصورة السليمة، الأمر الذى يشكل عبئاً نفسياً يقع على الطالبات يصيبهن بعدم أداء المهارات بصورة سليمة.

وهذا ما اكدته دراسة كل من "هيو جلال ، بريفان عبد الله ، سعيد نزاز" (٢٠١٩م) (١٩)، "تجلاء عباس" (٢٠١٤م) (١٧)، "شيماء على" (٢٠١٠م) (٩)، ستيفين ويبلس "Steven Waples" (٢٠٠٣م) (٢١) والتي اكدت على ان البرامج التى تراعى السمات النفسية تؤثر بدرجة كبيرة على الاداء المهارى وان محاولة تعديلها وتنميتها يؤدى الى ارتفاع كبير فى مستوى الاداء المهارى فى الرياضات المختلفة.

ومن خلال قيام الباحثة بالاشراف على طالبات التربية العملية بالمدرسة الثانوية الرياضية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية لاحظت انخفاض مستوى أداء طالبات الثانوية الرياضية تخصص الكرة الطائرة فى مهارات رياضة الكرة الطائرة بالإضافة إلى تعرضهن إلى سخرية واستهزاء من يقومون بمشاهدة أدائهن الضعيف، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى ضعف الجانب النفسى متمثلاً فى شعور هؤلاء الطالبات بالخجل والحرَج عند أداء المهارات وايضا ضعف الاداء امام من يقومون بمشاهدتهن .

لذلك رأت الباحثة بعد التحري والبحث فى مكتبة علم النفس الرياضى عن سبل علاج هذه المشكلة رأت أن قياس الحرَج الموقفي ووضع برنامج تعليمى يراعى المواقف التى تسبب الحرَج للطالبات يجب أن يوضع فى الاعتبار عند تعليم وتدريب الطالبات لمهارات الكرة الطائرة لتفادي التكرار الخطأ وعدم إتقان المهارات اللازمة للأداء الجيد.





## هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي مقترح على الحرج الموقفي و مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل - التمرير من اسفل- التمرير من اعلى) لطالبات المدرسة الثانوية الرياضية والتعرف من خلاله علي كلا من:

١- أثر استخدام البرنامج المقترح على الحرج الموقفي على مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل - التمرير من اسفل- التمرير من اعلى) لطالبات المدرسة الثانوية الرياضية.

٢- التعرف علي نسب التحسن للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في نتائج مقياس الحرج الموقفي ومستوى اداء مهارات الكرة الطائرة لطالبات المدرسة الثانوية الرياضية قيد البحث.

## فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل مواجهه - التمرير من اسفل- التمرير من اعلى ) ونتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل مواجهه - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى) نتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

٣- توجد نسب تحسن بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل مواجهه - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى ) ونتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

## مصطلحات البحث:

### الحرج الموقفي :

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "الإخفاق النفسي في إظهار القدرات أو الأساليب المعدة مسبقاً من الطالبة من جراء المواقف التي تهدد البناء الذاتي متمثلة في (القدرات المعرفية - النظم الوجدانية - التنشئة الاجتماعية) والتي تتعرض لها الطالبات والتي تسبب حرجاً نفسياً. كما أنه هو التقدير النفسي أو الدرجة التي تتأهلها الطالبة على مقياس الحرج الموقفي".

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (تجريبية - ضابطة) باستخدام القياس القبلي البعدي لكل مجموعة وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث.





## مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات المدرسة الثانوية الرياضية بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ قوامهن (٥٠) طالبة. تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية من طالبات تخصص الكرة الطائرة للصفين الثانى والثالث الثانوى قوامهن (٣٦) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة (١٨) طالبة بالإضافة الى عدد (١٠) طالبات من تخصص الكرة الطائرة للدراسة الاستطلاعية، وتم استبعاد (٤) طالبات للغياب المتكرر. والجدول رقم (١) يوضح توزيع مجتمع وعينة البحث

## جدول (١)

## توزيع مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث	المستبعدون	عينة البحث		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	عينة الدراسة الاستطلاعية
		العدد	النسبة			
٥٠	٤	٤٦	٩٢%	١٨	١٨	١٠

## التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

قامت الباحثة بإجراء الاعتدالية لعينة البحث الكلية (٤٦) طالبة (المجموعة التجريبية والضابطة والمجموعة الاستطلاعية) في بعض المتغيرات (السن- الطول- الوزن - المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية - مقياس الحرج الموقفي)، كما يوضح جدول (٢).

## جدول (٢)

اعتدالية توزيع العينة فى المتوسط والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

ن=٤٦

لعينة البحث الكلية

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القياس	السن	سنة	١٧.٨١٩	١٨.٠٠٠	٠.٨٥٤	٠.٢٨٨
	الطول	سم	١٦٧.٦٤٣	١٦٨.٠٠٠	٢.٩٨٣	٠.٣٠٣ -
	الوزن	كجم	٦٨.٥٨٦	٦٩.٠٠٠	١.٢٤٥	٠.٧٨١ -
البدنية	اختبار الوثب العريض من الثبات	م	١.٩٣١	١.٩٠٠	٠.١٧٤	٠.٢٠٢
	اختبار رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة	م	٢٩.٧٨٦	٣٠.٠٠٠	١.٧٥٢	٠.٤٠٥
	إختبار بارو للرشاقة	ث	٣٢.٥٤٣	٢٩.٤٠٠	١.٨٨٨	٠.٢٥٥ -





٠.٢٠١	١.٥٨٤	٢٩.٠٠٠	٢٩.٢٠٠	عدة	اختبار تمرير كرة طائرة على حائط لمدة (٢٥)	
٠.٣٧٧	٠.١٧٦	٣.٤٠٠	٣.٣٩٣	ث	اختبار العدو (٣٠م) من البدء المتحرك	
٠.٢٦٣	٠.٢٩٣	٥.٣٥٠	٥.٣٤٣	سم	اختبار ثنى الجذع اماماً من الوقوف	
٠.١١٢	١.٧٤٢	١٤.٠٠٠	١٤.٤٧٤	درجة	اختبار ايفر AAPHER للارسال	
٠.٠٥٤	١.٦٠٧	٢٢.٠٥٠	٢٢.٣٧٣	درجة	اختبار التمرير من اسفل على الحائط لمدة (٣٠) ث	المهارية
٠.١٩٩	١.٤٢٦	١٢.٠٠٠	١٢.٢٤٧	درجة	اختبار دقة التمرير من اعلى على الحائط	
٠.٨١٤	٤.٦٩٠	١٠٧.٥٠٠	١٠٧.٥١٤	درجة	الحرز الموقفي	

يتضح من جدول رقم (٢) أن جميع قيم معامل الالتواء للعينة مجتمع البحث في متغيرات (النمو ، البدنية ، المهارية ، الحرز الموقفي) تنحصر ما بين  $(1 \pm)$  ، حيث تتراوح ما بين (٠.٧٨١ ، ٠.٨٤٠) ، مما يدل على إعتدالية مجتمع البحث في هذه المتغيرات .

## جدول (٣)

حساب دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

$$n = 1 \quad n = 2 \quad n = 18$$

في المتغيرات قيد البحث (التكافؤ)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
النمو	السن	سنة	١٧.٩٤٣	٠.٨٣٢	١٧.٦٧٧	٠.٧٣٧
	الطول	سم	١٦٧.٥٣٣	٣.٣٧١	١٦٧.٣٢٣	٢.٨٣٣
	الوزن	كجم	٦٨.٦٣٣	١.١٥٩	٦٨.٦١٣	١.٤٠٧
البدنية	الوثب العريض من الثبات	م	١.٩٠٧	٠.١٨٩	١.٩٦٠	٠.١٧٦
	رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة	م	٢٩.٨٣٣	٢.٠٠١	٣٠.١٢٩	١.٤٧٧
	إختبار بارو للرشاقة	ث	٣٠.٨٣٣	٢.٧١٨	٣٤.٠٩٧	٣.٢٨٠
	تمرير كرة طائرة على حائط لمدة (٢٥) ث	عدة	٢٨.٨٦٧	١.٦٩٧	٢٩.٤٥٢	١.٥٤٦
	العدو (٣٠م) من البدء المتحرك	ث	٣.٤٢٣	٠.١٩٦	٣.٣٥٢	٠.١٦١







١.٤٣٢	٠.٣٠٨	٥.٤٠٧	٠.٢٩١	٥.٢٩٧	سم	ثنى الجذع اماماً من الوقوف	
٠.٢٦٦	١.٧٢٨	١٤.٤١٩	١.٨١٣	١٤.٥٤٠	درجة	ايفر AAPER للارسال	المهارية
١.٢٣٦	١.٦٦٩	٢٢.٥٨١	١.٥٥٢	٢٢.٠٧٠	درجة	التمرير من اسفل على الحائط لمدة (٣٠ ث)	
٠.٨٦٢	١.٤٢٧	١٢.٣٥٥	١.٣٩٥	١٢.٠٤٣	درجة	دقة التمرير من اعلى على الحائط	
١.١٦٦	٤.٥٣٦	١٠٨.٦١٣	٤.٩٢٣	١٠٧.٢٠٠	درجة	الحرج الموقفي	

يتضح من جدول رقم (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من متغيرات (النمو ، البدنية ، المهارية ، الحرز الموقفي) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .  
**وسائل وأدوات جمع البيانات:**

استعانت الباحثة في جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بمتغيرات البحث على الوسائل والأدوات والاختبارات التالية:  
١- الأجهزة والأدوات قيد البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم - ميزان طبي معايير لقياس الوزن. - ملعب كرة طائرة بأدواته القانونية - شريط قياس - شريط لاصق - ساعة إيقاف - سبورة وطباشير - جهاز الديناموميتر - كرات تنس - حبل - مقعد - كرة طبية .

#### ٢- القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة: مرفق (٧)

قامت الباحثة باستعراض للمراجع العلمية الخاصة برياضة الكرة الطائرة وذلك للوقوف على بعض القدرات البدنية اللازمة لأداء مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل مواجه - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى) قيد البحث مرفق (٣) وقامت بعرضها على السادة الخبراء. مرفق (١) لاستطلاع رأيهم في هذه القدرات والاختبارات التي تقيسها مرفق (٦)، وقد ارتضت الباحثة بالقدرات البدنية التي حصلت على نسبة (٩٠٪) فأكثر، وبالتالي تكون القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث هي:

- القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- القوة المميزة بالسرعة للذراعين





- الرشاقة

- التوافق

- السرعة الانتقالية-المرونة.

وقد تم إجراء مسح آخر للاختبارات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة مرفق (٤) للوقوف على أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية (قيد البحث) مرفق (٦) وقد تم الوقوف على الاختبارات التالية :

- القوة المميزة بالسرعة للرجلين: الوثب العريض من الثبات.
- القوة المميزة بالسرعة للذراعين رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة (م)
- اختبار الرشاقة إختبار بارو للرشاقة
- التوافق: تمرير كرة طائرة على حائط لمدة (٢٥ث).
- السرعة الانتقالية: العدو (٣٠م) من البدء المتحرك.
- المرونة: ثنى الجذع أماماً من الوقوف. (٥ : ٢٩-٤٠)

### ٣ - الاختبارات المهارية: مرفق (٨)

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية للاختبارات المهارية في الكرة الطائرة مرفق (٥) وقامت بعرضها على السادة الخبراء مرفق (٦) وقد تم الوقوف على الاختبارات المهارية التالية:

- اختبار "إيفر AApher للإرسال (درجة).
- اختبار التمرير من أسفل على الحائط لمدة (٣٠ث) (درجة).
- اختبار دقة التمرير من أعلى على الحائط (درجة).

### ٤ - مقياس الحرج الموقفي: مرفق (٢)

استعانت الباحثة بمقياس الحرج الموقفي والذي تم إعداده "بان عدنان محمد أمين" (٢٠١٢م) وقد قامت الباحثة بإدخال بعض التعديلات على عبارات هذا المقياس حتى يناسب طالبات المرحلة الثانوية (عينة البحث) وتم عرضه على الخبراء في الاختبارات والمقاييس والكرة الطائرة وعلم النفس الرياضي مرفق (١) لإبداء الرأي في هذا المقياس وتمت الإضافة والتعديل من قبل الخبراء وأصبح المقياس في صورته النهائية.





**الدراسة الإستطلاعية :**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية باستخدام عينة الدراسة الاستطلاعية قوامهن (١٠) طالبات تم سحبهم من عينة البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من يوم الاحد الموافق ١٠/١٠/٢٠٢١م وحتى يوم الاحد الموافق ١٧/١٠/٢٠٢١م وذلك بهدف :

- التعرف علي مناسبة مفردات الإختبار للتطبيق علي أفراد عينة البحث
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة في تطبيق تجربة البحث
- التأكد من مناسبة أماكن التعليم.
- تفهم المساعدين للتجربة .
- التحقق من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة.

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن: التأكد من مناسبة صياغة وعدد عبارات المقياس لمستوى أفراد عينة البحث وطبيعة الجروبات التعليمية المستخدمة في البحث وفهم أفراد العينة لتعليمات الإختبار. والتغلب على الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تطبيق تجربة البحث الأساسية، بالإضافة إلى التأكد من تواجد كافة أجهزة وأدوات القياس وتفهم المساعدين لطبيعة وإجراءات التجربة. وتم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة.

**المعاملات العلمية :**

- ١- المعاملات العلمية لمقياس الحرج الموقفي :
- صدق مقياس الحرج الموقفي:

لإيجاد صدق مقياس الحرج الموقفي استعانة الباحثة بمعامل صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب قيمة معامل الارتباط لكل عبارة من عبارات المقياس وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٠) طلاب كما هو موضح بالجدول رقم (٤).

**جدول (٤)**

حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الحرج الموقفي

قيد الدراسة (الاتساق الداخلي) ن=١٠

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*.٠٨٢٢	٢٩	*.٠٩٥٨	١٥	*.٠٩٦٨	١
*.٠٧٦٩	٣٠	*.٠٨٦٣	١٦	*.٠٨٦٥	٢
*.٠٨١٥	٣١	*.٠٧٢٢	١٧	*.٠٨٦١	٣
*.٠٧٠١	٣٢	*.٠٨٣١	١٨	*.٠٧٥٨	٤
*.٠٨٣٣	٣٣	*.٠٨٢٢	١٩	*.٠٧٢٩	٥
*.٠٨٢٣	٣٤	*.٠٨٣٤	٢٠	*.٠٧٣١	٦





*.٠٨٤٤	٣٥	*.٠٨٣٤	٢١	*.٠٧٦٩	٧
*.٠٨٢١	٣٦	*.٠٧٦٣	٢٢	*.٠٧٠٨	٨
*.٠٨٢٢	٣٧	*.٠٧٤٩	٢٣	*.٠٧٦٤	٩
*.٠٨٢٣	٣٨	*.٠٧٣٢	٢٤	*.٠٧٢٩	١٠
*.٠٨٧٤	٣٩	*.٠٧٤١	٢٥	*.٠٨١١	١١
*.٠٨٣٤	٤٠	*.٠٨٠٤	٢٦	*.٠٧٢٣	١٢
*.٠٨٤٤	٤١	*.٠٧٣٦	٢٧	*.٠٨٢٤	١٣
*.٠٨٢٢	٤٢	*.٠٧٤١	٢٨	*.٠٧٦٤	١٤

دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٤) أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الحرج الموقفي ، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

- ثبات مقياس الحرج الموقفي:

تم تطبيق مقياس الحرج الموقفي على عينة الدراسة الإستطلاعية والتي يبلغ قوامها (١٠) طالبات من طالبات الصف الثالث الثانوي الرياضي من مجتمع الدراسة وبخلاف العينة الأساسية ، حيث تم حساب معامل الثبات للمقياس بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وكما يتضح في جدول (٥) .

#### جدول (٥)

حياب معامل الثبات لمقياس الحرج الموقفي بطريقة التجزئة النصفية

التجزئة النصفية		الفا كرونباخ	المتغير
جتمان	سبيرمان - براون		
٠.٧٢٩	٠.٧٣٦	٠.٨٢٤	مقياس الحرج الموقفي

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت (٠.٨٢٤) ، وأن قيمة كل من سبيرمان - براون تبلغ (٠.٧٣٦) ، وقيمة جتمان كانت (٠.٧٢٩) وجميعها قيم مرتفعة مما يدل على تمتع مقياس الحرج الموقفي بدرجة عالية من الثبات .

٢- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

- الصدق:

قامت الباحثة بإيجاد صدق الاختبارات البدنية والمهارية وذلك بطريقة صدق التمايز ، من خلال تطبيق الاختبارات على نوعين من الطالبات ذوي المستوى المرتفع وهم (المجموعة الاستطلاعية) وذوي المستوى المنخفض وهم (طالبات الصف الثالث الاعدادي تخصص الكرة الطائرة) والجدول التالي يوضح بالجدول رقم(٦).





## جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي المستويين (المرتفع - المنخفض)

ن = ١ = ٢ = ١٠

في الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
البدنية	الوثب العريض من الثبات.	م	٢٠.٢١٠	٠.٢٠٠	١.٩٣٨	٠.٢٨١	٠.٢٧٢-	* ٣.٠٤٤
	رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة	م	٢٠.٣٢٠	٠.٢٠٠	١٥.٩٣٨	٠.٢٨١	٤.٣٨٢-	* ٣.٠٤٤
	اختبار بارو للرشاقة	ث	٢٥.٤٦	٢.٠٩٦٨	٣٠.٢٤	١.٩٩٥	٤.٧٨-	* ٣.٨٨٢
	تمرير كرة طائرة على حائط لمدة (٢٥ ث).	عدة	٣٣.٣٣٣	٢.٨٧٠	٢٩.٠٠٠	٣.٤٠١	٤.٣٣٣-	* ٣.٧٧١
	العدو (٣٠ م) من البدء المتحرك.	ث	٣.٣٣٩	٠.٣٠٨	٣.٨٣٢	٠.٣٢٠	٠.٤٩٣-	* ٤.١٥٦
	ثنى الجذع أماماً من الوقوف.	سم	٨.٦٦٦	٢.٣٨٠	٥.٦٠٠	٣.٠٤٢	٣.٠٦٦-	* ٣.٠٧٤
المهارية	اختبار Aapher للإرسال.	درجة	٢٩.٩٣٣	٣.٥٥٥	١٣.٥٣٣	٢.٢٩٤	١٦.٤٠٠-	* ١٥.٠١١
	التمرير من اسفل على الحائط لمدة (٣٠ ث).	درجة	٤٢.٢٦٦	٤.٧١٢	١٨.٢٦٦	٣.١٠٤	٢٤.٠٠٠-	* ١٦.٤٧١
	دقة التمرير من أعلى على الحائط.	درجة	٢٦.٤٦٦	١.٤٠٧	١١.٣٣٣	٢.١٢٦	١٥.١٣٣-	* ٢٢.٩٨١

- قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥ \* دال

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى معنوية ٠.٠٥، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، مما يشير بأن الاختبارات قيد البحث تفرق بين اللاعبين ذوي المستوى المرتفع والمستوى المنخفض مما يؤكد صدق وقدرة الاختبارات قيد البحث على التمييز.

## النتائج:

قامت الباحثة بإيجاد ثبات الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest وذلك بفواصل زمني قدره أسبوع وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ١٠/١٠/٢٠٢١م إلى يوم الأحد الموافق ١٧/١٠/٢٠٢١م وتم إيجاد قيمة معامل الارتباط للقياسين كما هو موضح بالجدول رقم (٧).





## جدول (٧)

حساب معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة

ن = ١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة معامل الارتباط "ر"
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
البدنية	الوثب العريض من الثبات	متر	١.٩٢٦	٠.٢٦٩	١.٩١٧	٠.٢٤٥	٠.٦٨٥
	رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة	م	٣٠.٦٠	٤.٤٢٩	٣١.٣٥	٤.٨٤٧	٠.٩٠٦
	اختبار بارو للرشاقة	ث	٢٥.٤٦	٢.٠٩٦٨	٢٤.٠٥	١.٩٩٥	٠.٨٩٠
	تمرير كرة طائرة على حائط لمدة (٢٥ ث)	عدة	٢٩.٣	٣.٠٧٩	٢٩.٦	٢.٨١٧	٠.٧٠٠
	العدو (٣٠ م) من البدء المتحرك	ث	٣.٥٦١	٠.٥٠٧	٣.٤٥٢	٠.٣١٣	٠.٨٨٠
المهارية	ثنى الجذع أماماً من الوقوف	سم	٥.٥	٣.٢٣٦	٥.٦٥	٢.٩٩٦	٠.٩٦٨
	اختبار Aapher للإرسال	درجة	١٣.٧٥	٢.٤٨٩	١٤.٣٥	٢.٤٣٣	٠.٧١٠
	التمرير من اسفل على الحائط لمدة (٣٠ ث)	درجة	١٨.٦	٣.٢٥٠	١٨.٨	٢.٨٧٦	٠.٩٠٢
	دقة التمرير من أعلى على الحائط	درجة	١١.٨	٢.٣٠٧	١١.٧	٢.٢٥٠	٠.٧٢٧

\* دال

- قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول رقم (٧) وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في جميع الاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث، حيث أن قيمة "ر" المحسوبة اكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يدل على ثبات الاختبار.

البرنامج التعليمي باستخدام الحرج الموقفي: مرفق (٩)

هدف البرنامج:

تعلم وإتقان مهارة (التمرير من اعلى - التمرير من اسفل- الارسال من اسفل ) في الكرة الطائرة لطالبات المدرسة الثانوية الرياضية باستخدام تدريبات تساعدن على التخلص من الحرج الموقفي مما يؤدي لتحسين الاداء المهارى وزيادة الثقة بالنفس لديهن وإكساب الطالبات القدرة على مواجهة المواقف المختلفة اثناء اداء مهارات الكرة الطائرة قيد البحث الأقرانهم ويهدف ايضا الى قياس الحرج الموقفي لدى الطالبات من خلال المقياس الخاص به.





### أسس وضع البرنامج التعليمي:

أعتمدت الباحثة عند وضع البرنامج التعليمي على بعض الأسس التالية:

- ١- تحديد الهدف العام للبرنامج التعليمي المقترح.
- ٢- ملائمة ومناسبة محتوى البرنامج التعليمي لمستوى وقدرات الطالبات ومراعاة الفروق الفردية.
- ٣- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع.
- ٤- ان يتناسب الجزء الخاص بالتدريبات مهارات الكرة الطائرة مع مكونات وابعاد مقياس الحرج الموقفي.
- ٥- مراعاة تقديم التعليمات والإرشادات التي توضع النواحي الفنية الصحيحة لكل مرحلة من مراحل اداء الارسال من اعلى مواجهه وذلك لتلافي الأخطاء وتصحيحها فور ظهورها.
- ٦- مراعاة مبدأ التدرج في المحتويات وفي التعلم من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب بما يتناسب مع قدراتهم.
- ٧- استخدام تدريبات الانتباه لزيادة قدرة الطالبة على إدراك البيئة المحيطة بها باستخدام الحواس المختلفة (البصر - السمع - التذوق - الشم - الإحساس بعضلاتها وبالحركة - ...)، وذلك بهدف زيادة إدراك ووعي الناشئ بالمشيرات المحيطة في بيئته المحيطة باستخدام حواسه المختلفة.
- ٨- استخدام تدريبات تزيد من قدرة الطالبة على المشاركة الايجابية والتعود عليها وايضا تزيد من الثقة بالنفس لديهن.

### محتوى البرنامج التعليمي:

تم تحليل مراحل الأداء الفني لمهارات (الارسال من اسفل مواجهه - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى) في الكرة الطائرة قيد البحث، وذلك من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلمية في الكرة الطائرة (١)، (٣)، (٦)، (٨)، (١١)، (١٧).

وقد أسفر ذلك عن التعرف على الخطوات التعليمية ومراحل الأداء الفني للمهارات الكرة الطائرة قيد البحث، وتم ترتيبها من السهل إلى الصعب ، قامت الباحثة بوضع وتوزيع محتوى الوحدات التعليمية على عدد (٢٤) وحدة بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد، مع العلم بأن زمن المحاضرة العملى (٩٠) ق ، وهو ما ألتزمت به الباحثة في زمن الوحدة بالبرنامج ، وقد تم إستخدام البرنامج التعليمي المقترح لتحسين الحرج الموقفي ومستوى اداء مهارات الكرة الطائرة (قيد البحث) مع





أفراد المجموعة التجريبية حيث يحتوى البرنامج على مجموعة من التدريبات التي تساعد الطالبة على التخلص من المواقف المحرجة التي تؤثر عليها اثناء اداء مهارات الكرة الطائرة قيد البحث وتزيد من ثقتها بنفسها والقدرة على المواجهة وتحمل الضغط النفسى اثناء التقييمات المختلفة وقد قامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج التعليمى المقترح على مجموعة من الخبراء فى مجال الكرة الطائرة وطرق التدريس وعلم النفس ملحق (١) وقد أقروا بصلاحيته للتطبيق ، وجاءت موافقتهم بنسبة مئوية قدرها (١٠٠٪).

### إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية: القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة قيد البحث فى يوم الاربعاء الموافق ٢٠/١٠/٢٠٢١م إلى يوم السبت الموافق ٢٣/١٠/٢٠٢١م على أفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) للمتغيرات المهارية( التمرير من اعلى - التمرير من اسفل - الارسال من اسفل) ومقياس الحرج الموقفي قيد البحث.  
**تطبيق البرنامج :**

- قامت الباحثة بعدد من الإجراءات في الدراسة الأساسية وهي كالتالي:
- تم تطبيق مقياس الحرج الموقفي على أفراد عينة البحث من المجموعة التجريبية وذلك للوقوف على مدى استجابتهم لعبارات المقياس والحكم على مدى الحالة النفسية التي تتمثل في حرجهم الموقفي أثناء أداء مهارات كرة الطائرة (قيد البحث).
  - تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح للمهارات قيد البحث فى الفترة من ٢٥/١٠/٢٠٢١م حتى ١٣/١١/٢٠٢٢م بواقع (٣) شهور على مدار (١٢) أسبوع، واشتملت على (٢٤) وحدة تعليمية بواقع (٢) وحدة أسبوعية يومية الاثنين والخميس من كل اسبوع، حيث استغرقت تنفيذ الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة، كما قسمت الوحدة التعليمية الى (٣) أجزاء، كما هو موضح بالجدول رقم(٨).







## جدول (٨)

التوزيع الزمني لمكونات أجزاء الوحدات التعليمية زمن الوحدة = ٩٠ ق

م	مكونات الوحدة التعليمية		الإجمالي
١	الإحماء والاعداد البدني	الدقائق	٦٠٠ ق
		النسبة	٢٧٪
٢	مهارة الإرسال الأمامي المواجه من اسفل.	الدقائق	٤٨٠ ق
		النسبة	٦٧٪
	مهارة التمرير من اسفل باليدين معاً.	الدقائق	٤٨٠ ق
		النسبة	٦٧٪
	مهارة التمرير من اعلى وللأمام.	الدقائق	٤٨٠ ق
		النسبة	٦٧٪
٣	الختام	الدقائق	٢٠ ق
		النسبة	٦٪
الإجمالي			٢١٦٠ ق

- يتضح من جدول رقم (٨) أجزاء الوحدات التعليمية وزمنها (٢١٦٠ق) على ثلاث مكونات وهي :-
- ١- الإحماء والاعداد البدني: بزمن قدره (٦٠٠ق) على مدار التجربة الأساسية، بنسبة ٢٧٪ من إجمالي زمن الوحدات.
  - ٢- الجزء الرئيسي: بزمن قدره (٤٤٠ق) مقسمة على المهارات قيد البحث بالتساوي، بنسبة بلغت ٦٧٪ من إجمالي زمن الوحدات.
  - ٣- الختام: بزمن قدره (٢٠ق) على مدار التجربة الأساسية، بنسبة بلغت ٦٪ من إجمالي زمن الوحدات.

## القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي للمتغيرات المهارية ومقياس الحرج الموقفي (قيد البحث) لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١/١٥م ويوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١/١٦م وذلك بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة

## المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذا البحث، برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية:

- المتوسط الحسابي . Mean





- الوسيط. Median
- الانحراف المعياري. Standard Deviation
- معامل الالتواء. Skewness
- معامل الارتباط. Correlation Coefficient
- اختبار " ت ". T- test
- نسبة التغيير (التحسن) Change Ratio

**عرض النتائج ومناقشتها:****عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:****التحقق من صحة الفرض الأول:**

ينص الفرض الاول على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل مواجهه - التمير من اسفل - التمير من اعلى) و نتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث لصالح القياس البعدي .

**جدول (٩)**

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية  
في مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة ومقياس الحرج الموقفي

ن=١٨

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار Aapher للإرسال	درجة	١٤.٥٤٠	١.٨١٣	٢٥.٠٣٣	١.٨٢٩	١٠.٤٩	*٣٨.٧٦٨
التمير من اسفل على الحائط لمدة (٣٠ث)	ث	٢٢.٠٧٠	١.٥٥٢	٢٩.٠٠٠	٢.٠٨٤	٦.٩٣	*١٨.٦٥٥
دقة التمير من أعلى على الحائط	ث	١٢.٠٤٣	١.٣٩٥	١٩.١٦٧	٢.٠٥٢	٧.١٢	*١٩.٨١٥
الحرج الموقفي	درجة	١٠٧.٢٠٠	٤.٩٢٣	٨٣.١٠٠	٣.٧٦٣	- ٢٤.١	*٢١.٨٨٨

\* دال

- قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية في كل من (مهارات الكرة الطائرة ، الحرج





الموقفى) قيد البحث حيث تراوحت قيم(ت) المحسوبة (٣٨.٧٦٨ : ١٨.٦٥٥) ذلك يوضح ان قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية.

## جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة على

مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة ومقياس الحرج الموقفى

ن=١٨

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري		
اختبار Aapher للإرسال	درجة	١٤.٥٠٠	١.٦٩٧	٢٠.٤٠٠	٢.٩٠٨	٥.٩	*١١.٣١١
التمرير من اسفل على الحائط لمدة (٣٠ث)	ث	٢٢.٥٦٧	١.٦٩٦	٢٥.٣٦٧	١.٩٧٤	٢.٨	*٧.٠٦١
دقة التمرير من أعلى على الحائط	ث	١٢.٣٣٣	١.٤٤٦	١٤.٣٦٧	١.٢٧٣	٢.٠٣	*٥.٠١٦
الحرج الموقفى	درجة	١٠٨.٦٠٠	٤.٦١٣	٨٨.٩٣٣	٤.٩٨٩	- ١٩.٦٧	*١٣.٣٢٠

- قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥ \* دال

يتضح من جدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى لطالبات المجموعة الضابطة فى كل من (مهارات الكرة الطائرة ، الحرج الموقفى) قيد البحث ، حيث تراوحت قيم(ت) المحسوبة (١٣.٣٢٠ : ٥.٠١٦) وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدى حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية.

## مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح من جدول رقم (٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى لأفراد المجموعة التجريبية فى مستوى الأداء مهارة (الارسال من اسفل مواجهه - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى) ونتائج مقياس الحرج الموقفى قيد البحث. الأمر الذى يعطى انعكاساً على أن متغير الحرج الموقفى قد أثر دراسته إيجابياً على الحالة النفسية للطالبات، مما أدى إلى تدريبهم من خلال البرنامج الذى تم تصميمه من قبل الباحثة على بعض مواقف الأداء المهارى والتي راعت فى المواقف التى تؤثر سلبا على الاداء المهارى للطالبات وتم ذلك بنائاً على نتائج مقياس الحرج الموقفى القبلىة والذى ساهم في مساعدة الطالبات على تنمية الجانب النفسى بصورة جيدة، والذى انعكس ذلك بدوره على إحساس الطالبات





بالارتياحية والشعور بالأمان عقب كل نشاط يقومون به، مما أدى إلى الوصول إلى الهدف المطلوب.

كما يتضح من جدول رقم (١٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء مهارة (الارسال من اسفل مواجهه - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى) ونتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث.

وتعزى الباحثة هذا التغير الإيجابي الحادث بين متوسطى القياسات (القبليّة، البعديّة) للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية ونتائج مقياس الحرج الموقفي الى البرنامج التقليدي المتبع داخل المدرسة.

مما سبق ترى الباحثة أن عينة المجموعة التجريبية قد أدركت أهمية أن تتخلص من أي شعور سلبي تجاه مهارات الكرة الطائرة (قيد البحث)، الأمر الذي أثاره مقياس الحرج الموقفي وشعور هؤلاء الطالبات بضرورة ممارسة الرياضة بصفة عامة وأداء المهارات المقررة عليهن بصفة خاصة.

كما تعزى الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج التعليمي المستخدم على المجموعة التجريبية والذي أثر إيجابياً على مستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة ونتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث ، حيث ترجع الباحثة هذا التأثير أيضاً إلى أنها قد راعت بعض المواقف التي يمكن أن تضع الطالبات في مواقف محرجة وشعورهن بالأمان والذي أتاح فرصة لطالبات للتحويل من السلبية إلى الإيجابية فى، قد أتاح لهن فرصة العمل بحرية واستقلالية وبعض الإرشادات لبعض المهارات (قيد البحث).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "هيو جلال صالح، بريفان عبد الله المفتى، سعيد نزاز سعيد" (٢٠١٩م) (١٩)، "نجلاء عباس" (٢٠١٤م) (١٧)، "شيماء على" (٢٠١٠م) (٩)، ستيفين وبيلس Steven Waples" (٢٠١٣م) (٢١) والتي كان من أهم نتائجها ان السمات النفسية تؤثر بدرجة كبيرة على الاداء المهارى وان محاولة تعديلها وتنميتها يؤدي الى ارتفاع كبير فى مستوى الاداء المهارى فى الرياضات المختلفة وأن امتلاك عينة البحث من لاعبي فرق الكرة الطائرة لاستتارة انفعالية مرتفعة وذات مهارية منخفضة، هناك علاقة عكسية بين الذات المهارية والاستتارة الانفعالية لعينة البحث.





كما أشار كلاً من "سعد حماد" (٢٠٠٩م)، "الين وديع" (٢٠١١م) أن الجانب النفسى يعد من الجوانب المهمة الذى يسهم فى دراسة مستوى أداء المتعلمين لمهارات الكرة الطائرة، إذ يهتم بدراسة الأسباب سواء كانت فى الجانب العقلى أو الوجدانى التى تؤثر على أداء المتعلم أو اللاعب هذا من ناحية ومن ناحية اخرى يهتم بدراسة خبرة الممارسة الرياضية الأمر الذى يسهم فى تطوير الأداء. (٨ : ٥١)، (٣ : ٦).

ويُعد حرج الموقف أحد الانفعالات النفسية المصاحبة للأداء، سواء أكان ذلك فى أثناء التعليم والتدريب، أم فى أثناء الاختبار العملي، وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات، قد يكون لها تأثير واضح ومباشر فى سلوك الطالبة، وعلى مستوى قدراتها ومهاراتها. (٤ : ١٢٥)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول لهذا البحث والذي نص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل مواجه - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى) و نتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث لصالح القياس البعدي .

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :**

**التحقق من صحة الفرض الثاني:**

ينص الفرض الثانى على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل مواجه - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى) و نتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى

مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة ومقياس الحرج الموقفي  $n=21$   $n=18$

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
اختبار Aapher للإرسال	درجة	١.٨٢٩	٢٥.٠٣٣	٢.٩٠٨	٢٠.٤٠٠	٤.٦٣	*٧.٣٨٨
التمرير من اسفل على الحائط لمدة (٣٠ ث)	درجة	٢.٠٨٤	٢٩.٠٠٠	١.٩٧٤	٢٥.٣٦٧	٣.٦٣	*٦.٩٣٣
دقة التمرير من أعلى على الحائط	درجة	٢.٠٥٢	١٩.١٦٧	١.٢٧٣	١٤.٣٦٧	٤.٨	*١٠.٨٨٦
الحرج الموقفي	درجة	٣.٧٦٣	٨٣.١٠٠	٤.٩٨٩	٨٨.٩٣٣	٥.٨٣ -	*٥.١١٣

- قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.045$





يتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مهارات (الارسال من اسفل المواجهه - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى) في الكرة الطائرة ونتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة تتراوح من (١٠.٨٨٦ : ٥.١١٣) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية ،

### مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (١١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات البعده لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية فى مستوى الأداء مهارة (الارسال من اسفل مواجهه - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى) ونتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث، وترجع الباحثة التفوق لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي الحادث إلى فاعلية البرنامج التعليمي لمقترح الذى يراعى حرج الموقف لدى الطالبات وراعى الفروق الفردية بينهن وينمى الثقة بالنفس كما ان البرنامج يراعى المواقف التى تعرض الطالبه للاخفاق فى اظهار القدرات المهارية التى تمتلكها من قبل جراء المواقف المهددة للبناءات الذاتية لديهن اثناء اداء المهارات الكرة الطائرة وايضا قد راعى البرنامج المقترح الانماط السلوكية التى قد تؤثر بالسلب على الاداء المهارى. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة: "هيو جلال صالح، بريفان عبد الله المفتى، سعيد نزاز سعيد" (٢٠١٩م) (١٩)، "جلاء عباس" (٢٠١٤م) (١٧)، "شيماء على" (٢٠١٠م) (٩)، "حيدر اليقوبى" (٢٠٠٨م) (٥) ، "نبيلة احمد" (٢٠٠٢م) (١٦)، "نيكولاس وريتشارد Nicholas & Richard" (٢٠١٢م) (٢٠) حيث اكدت نتائج هذه الدراسات على اهمية مراعاة الجوانب النفسية والسلوكية وخصوصا الحرج الموقفي لدى العينات المختلفة وان السمات النفسية المختلفة تؤثر بشكل هائل على الاداء المهارى والذهنى وان البرامج التى تراعى السمات النفسية يكون لها اثر كبير فى تحسين الاداء المهارى.

ويرى "حيدر اليقوبى" (٢٠٠٨م) إلى أن تاريخ البحوث النفسية التي تعرضت بالدراسة العلمية لمفهوم الحرج الموقفي وعلاقتها بمتغيرات الشخصية المختلفة تاريخاً حديثاً نسبياً، ولعل السبب في ذلك إن هذا المفهوم يُعد من المفاهيم الحديثة في الدراسات النفسية. (٥: ٢٧٦)







ويرى "أسامة راتب" (٢٠٠٠م) إلى أن التفوق الرياضي يتوقف علي مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية هي التي تساعد علي تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن، وأن هذه القدرات يمكن تطويرها من خلال تمرينات وبرامج تدريب خاصة. (٢ : ٣) وهو ما يحقق صحة الفرض الثاني لهذه الدراسة والذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل مواجه - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى) ونتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية) .

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :**

**التحقق من صحة الفرض الثالث:**

ينص الفرض الثالث على انه: توجد نسب تحسن بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل مواجه - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى) ونتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

**جدول (١٢)**

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اداء مهارات (الارسال من اسفل مواجه - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى) ومقياس الحرج الموقفي

ن=١ ن=٢ ن=١٨

م	المجموعات	الاختبارات	المتوسط الحسابي		نسبة التحسن
			قبلي	بعدي	
١	المجموعة التجريبية	اختبار Aapher للإرسال	١٤.٥٤٠	٢٥.٠٣٣	%٧٢.١٧
		التمرير من اسفل على الحائط لمدة (٣٠ث)	٢٢.٠٧٠	٢٩.٠٠٠	%٣١.٤
		دقة التمرير من أعلى على الحائط	١٢.٠٤٣	١٩.١٦٧	%٥٩.١٥
		الحرج الموقفي	١٠٧.٢٠٠	٨٣.١٠٠	%٢٢.٤٨
٢	المجموعة الضابطة	اختبار Aapher للإرسال	١٤.٥٠٠	٢٠.٤٠٠	%٤٠.٦٩
		التمرير من اسفل على الحائط لمدة (٣٠ث)	٢٢.٥٦٧	٢٥.٣٦٧	%١٢.٤١
		دقة التمرير من أعلى على الحائط	١٢.٣٣٣	١٤.٣٦٧	%١٦.٤٩
		الحرج الموقفي	١٠٨.٦٠٠	٨٨.٩٣٣	%١٨.١١





يتضح من جدول رقم (١٢) أن هناك نسبة تحسن حادثة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في كل من (مهارات الكرة الطائرة والخرج الموقفي) وذلك لصالح القياس البعدي .

### جدول (١٣)

نسب التحسن القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في مستوى اداء مهارات (الارسال من اسفل مواجه- التمرير من اسفل -  
التمرير من اعلى) ومقياس الخرج الموقفي  
ن = ١ = ٢ = ١٨

الاختبارات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	نسبة التحسن
اختبار Aapher للإرسال	٢٥.٠٣٣	٢٠.٤٠٠	٢٢.٧١%
التمرير من اسفل على الحائط لمدة (٣٠ ث)	٢٩.٠٠٠	٢٥.٣٦٧	١٤.٣٢%
دقة التمرير من أعلى على الحائط	١٩.١٦٧	١٤.٣٦٧	٣٣.٤١%
الخرج الموقفي	٨٣.١٠٠	٨٨.٩٣٣	٦.٥٦%

يتضح من جدول رقم (١٣) أن هناك نسبة تحسن حادثة بين القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في كل من (مهارات الكرة الطائرة والخرج الموقفي) وذلك لصالح القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية.

### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من نتائج جدول (١٢) أن هناك نسبة تحسن حادثة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في كل من (مهارات الكرة الطائرة والخرج الموقفي) وذلك لصالح القياس البعدي ، حيث كانت أعلى نسبة تحسن لطالبات المجموعة التجريبية في مهارة (الإرسال الأمامي المواجه من أسفل) بنسبة تحسن حادثة تبلغ (٧٢.١٧%) ، بينما كانت أقل نسبة تحسن حادثة (٢٢.٤٨%) وذلك في متغير (الخرج الموقفي) .

وكانت أعلى نسبة تحسن لطالبات المجموعة الضابطة في مهارة (الإرسال الأمامي المواجه من أسفل) بنسبة تحسن حادثة تبلغ (٤٠.٦٩%) ، بينما كانت أقل نسبة تحسن حادثة (١٢.٤١%) وذلك في مهارة (التمرير من أسفل باليدين معاً).

ويوضح جدول رقم (١٣) أن هناك نسبة تحسن حادثة بين القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في كل من (مهارات الكرة الطائرة والخرج الموقفي) وذلك لصالح القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية ، حيث كانت أعلى نسبة تحسن لطالبات المجموعة التجريبية في مهارة (التمرير من أعلي وللأمام) بنسبة تحسن حادثة تبلغ (٣٣.٤١%) ، بينما كانت أقل نسبة





تحسن حادثة (٦.٥٦٪) وذلك في متغير (الجرح الموقفي) ، وهو ما يحقق صحة الفرض الثالث لهذه الدراسة والذي ينص على أنه (توجد نسب تحسن بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج مقياس الجرح الموقفي ومهارات الكرة الطائرة (التمرير من أعلى - التمرير من أسفل - الإرسال من أسفل) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية) .

وترجع الباحثة ذلك إلى أن معرفة بعض المتغيرات النفسية مثل الجرح الموقفي وتدريب الطالبات عليها داخل البرنامج المقترح ساهم بصورة كبيرة في اتخاذ الطالبات للقرارات التسع المتعلقة بالتنفيذ (مثل التوقيت والإيقاع والمكان وغيرها) بحرية كاملة، بحيث أعطت الفرصة الكاملة للطالبات بمباشرة الأداء بصورة سليمة طبقاً لقدراتها واستعداداتها.

وتعزي الباحثة هذا التحسن الواضح نظراً لأن درجة الطالبات على مقياس الجرح الموقفي قد ارتفعت نسبياً بعد أن قامت الباحثة بحسابها قبل تطبيق بعض التدريبات الخاصة بالنواحي الفنية للمهارات (قيد البحث) حتى تتمكن الطالبات من أدائها بصورة لا تضعهن في أداء حركي غير متزن يعرضهن للوقوع أو عدم احتواء الموقف الصحيح لأداء المهارة فيجعل أدائهن غير منضبط مما يعرضهن للسخرية أو الجرح من بعض الزملاء أو المشاهدين ممكن أن يصيبهن بالخجل والإحراج فيؤثر بصورة سلبية على مستوى أدائهن فيما بعد، كما راعت الباحثة عند رفع هذا الجرح عن الطالبات أن تقمن بالأداء في وجود بعض المشاهدين حتى تتمكن الطالبات من المحافظة على ثقتهن بأنفسهن والتغلب على مواقف الجرح التي يمكن أن تصيبهن أثناء الأداء.

وترى الباحثة أن للبرنامج المستخدم أيضاً وما يحتويه من تفصيلات للمهارة من حيث تقسيم تعلم المهارة إلى مراحل، وكل مرحلة تحتوى على خطوات متدرجة من السهل إلى الصعب للوصول بالطالبات لأداء المهارة كاملة مع مراعاة دقة التوجيه، وكذلك للأدوات المستخدمة في كل خطوة، وحجم العمل من تكرارات سواء بالعدد أو مجموعات أو بالزمن، وفترات الراحة البينية، وإرشادات فنية يجب مراعاتها عند كل خطوة ساهم بصورة كبيرة مع ضبط متغير الجرح الموقفي في تحسين مستوى أداء مهارات طالبات الثانوية الرياضية في أداء مهارات الكرة الطائرة ونتائج مقياس الجرح الموقفي (قيد البحث).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "ستيفين ويبس Steven Waples" (٢٠١٣م) (٢١) والتي هدفت إلى التعرف على البروفيل النفسي المرتبط بلاعبي الجمناز ذوى المستوى العالي ومقارنة النتائج من البروفيل النفسي للاعبي الجمناز التنافسيين في المستويات





الأخرى. والتي أظهرت نتائجها أنه توجد فروق دالة إحصائية في أربعة مقاييس فرعية من المقاييس السبعة الرئيسية المكونة لقائمة مهارات المواجهة.

وتتفق ايضا مع دراسة كلا من: هيووا جلال صالح، بريفان عبد الله المفتى، سعيد نزاز سعيد" (٢٠١٩م) (١٩)، "تجلاء عباس" (٢٠١٤م) (١٧) "شيماء على" (٢٠١٠م) (٩)، "حيدر اليقوبي" (٢٠٠٨م) (٥)، "نبيلة احمد" (٢٠٠٢م) (١٦) حيث اكدت نتائج هذه الدراسات على اهمية مراعاة الجوانب النفسية والسلوكية وخصوصا الحرج الموقفي لدى العينات المختلفة وان البرامج التي تراعى السمات النفسية (الحرج الموقفي) يكون لها اثر كبير في تحسين الاداء المهارى.

ويتفق ذلك مع رأى "بان عدنان" (٢٠١٤م) حيث اكد ان حرج الموقف أحد الانفعالات النفسية المصاحبة للأداء، سواء أكان ذلك فى أثناء التعليم والتدريب، أم فى أثناء الاختبار العملي، وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات، قد يكون لها تأثير واضح ومباشر فى سلوك الطالبة، وعلى مستوى قدراتها ومهاراتها. (٤: ١٢٥)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث لهذا البحث والذي نص على : توجد نسب تحسن بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل مواجهه - التمرير من أسفل - التمرير من اعلى) ونتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية

#### الاستخلاصات والتوصيات:

##### أولاً: الاستخلاصات :

في ضوء عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائى. أمكن الباحثة التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

١- هناك درجة عالية من الحرج الموقفي لدى طالبات الثانوية الرياضية (قيد البحث) حيث ان نتائج المتوسط الحسابى للقياس القبلى للمجموعتين (التجريبية . الضابضة) فى نتائج مقياس الحرج الموقفي تتراوح بين (١٠٧.٢٠٠ : ١٠٨.٦٠٠) وان نتائج المتوسط الحسابى للقياس البعدى للمجموعتين (التجريبية . الضابضة) فى نتائج مقياس الحرج الموقفي تتراوح بين (٨٣.١٠٠ : ٨٨.٩٣٣)

٢- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس البعدي لكل من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى مهارات (الارسال من اسفل المواجهه - التمرير من أسفل - التمرير من اعلى) فى الكرة





الطائرة ونتائج مقياس الحرج الموقفي قيد البحث، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة تتراوح من (١٠.٨٨٦ : ٥.١١٣).

٣- اتصفت طالبات (عينة البحث) بمستوى متوسط في أداء مهارات الكرة الطائرة (قيد البحث).  
٤- أن ارتفاع مستوى حرج الموقف يؤدي إلى انخفاض نتائج طالبات الثانوية الرياضية في مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل- التمرير من اسفل- التمرير من اعلى) قيد البحث.

٥- أثر البرنامج التعليمي المقترح مع قياس الجانب النفسي تأثيرا إيجابيا على نتائج مقياس الحرج الموقفي لدى طالبات الثانوية الرياضية

٦- أثر البرنامج التعليمي المقترح على تحسن مستوى اداء مهارات الكرة الطائرة (الارسال من اسفل - التمرير من أسفل - التمرير من اعلى ) قيد البحث لدى طالبات الثانوية الرياضية.

٧- هناك نسبة تحسن حادثة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في كل من (مهارات الكرة الطائرة والحرج الموقفي) وذلك لصالح القياس البعدي، حيث كانت أعلى نسبة تحسن لطالبات المجموعة التجريبية تبلغ (٧٢.١٧٪). وكانت أعلى نسبة تحسن لطالبات المجموعة الضابطة تبلغ (٤٠.٦٩٪).

٨- هناك نسبة تحسن حادثة بين القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في كل من (مهارات الكرة الطائرة والحرج الموقفي) وذلك لصالح القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية ، حيث كانت أعلى نسبة تحسن لطالبات المجموعة التجريبية تبلغ (٣٣.٤١٪)

### ثانياً: التوصيات

في ضوء البحث واستخلاصاته توصي الباحثة بالتوصيات التالية:

- ١- ضرورة مراعاة الجوانب النفسية لدى طالبات الثانوية الرياضية (قيد البحث) عند تدريبهن وتعليمهن لمهارات الأنشطة الرياضية بصفة عامة ومهارات الكرة الطائرة بصفة خاصة.
- ٢- تطبيق مقياس الحرج الموقفي للكشف عن الطالبات التي يتصفن بالحرج من أداء مهارات الكرة الطائرة مع استخدام البرامج المختلفة لتقليل الحرج لدى الطالبات.
- ٣- محاولة بحث الجوانب النفسية الأخرى وإخضاعها للبحث والدراسة حتى الجوانب الفنية لأداء مهارات الكرة الطائرة.





٤- إجراء دراسات أخرى على مهارات أخرى فى رياضة الكرة الطائرة.

## قائمة المراجع

### المراجع باللغة العربية

- ١- أحمد صلاح (٢٠١٥م): الكرة الطائرة، طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): علم نفس الرياضة، المفاهيم - التطبيقات، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- الين وديع فرج (٢٠١١م): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب اللاعب، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٤- بان عدنان محمد أمين (٢٠١٤م): حرج الموقف وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية فى الجمناستيك الفنى للنساء، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد الثانى.
- ٥- حيدر اليعقوبى (٢٠٠٨م): بناء مقياس الحرج الموقفى لدى المدرس المطبق، بحث منشور، مجلة القانسية فى الآداب والعلوم التربوية، العدد (١-٢)، المجلد (٧)، كلية التربية، جامعة كربلاء، الكوفة.
- ٦- خالد جمال السيد (٢٠١٩م): الكرة الطائرة التاريخ والمهارات الأساسية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، ط١، الإسكندرية.
- ٧- رشاد علي موسى (٢٠٠٨م): علم نفس الإعاقة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٨- سعد حماد الجميلى (٢٠٠٩م): الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، دار دجلة.
- ٩- شيماء على خميس (٢٠١٠): الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبى بعض فرق الكرة الطائرة الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الثالث، جامعة بابل، العراق.
- ١٠- طارق محمد بدر الدين (٢٠١٤م): الرعاية النفسية للناشئ الرياضى، مؤسسة عالم الرياضة، الاسكندرية.
- ١١- عبد العاطى عبد الفتاح السيد (١٩٩٨م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لناشئ الكرة الطائرة على تنمية بعض الأداءات المهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم (١٩٩٥م)،







رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

١٢- عبد العاطي عبد الفتاح وخالد محمد زيادة (٢٠٠٣م): تأثير تمرينات دورة الإطالة تقصير علي تنمية القدرة العضلية ودقة مهارتي الإرسال من أعلي والضرب الساحق للناشئات في الكرة الطائرة، المجلة العلمية - الرياضة علوم وفنون، المجلد التاسع عشر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.

١٣- علي حسنين حسب الله، علي مصطفى طه، حازم عبد المحسن (٢٠٠٠م): الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة، مؤسسة العبير، القاهرة.

١٤- محمد العربي شمعون (١٩٩٦م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٥- محمد محمود كمال عبد الحميد (٢٠٠٠م): تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٦- نبيلة أحمد محمود (٢٠٠٢م) : المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسلمات الدافعية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (١٣)، كلية التربية الرياضية بنات بفلمنج، جامعة الإسكندرية.

١٧- نجلاء عباس نصيف الزهيرى (٢٠١٤م): استراتيجية جيجسو(الصور المقطوعة) وفقا للحرج الموقفى وأثرها فى تعلم مهارتى حائط الصد والضرب الساحق وتطوير السلوك الاجتماعى فى لعبة الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد ٢٠١٤، العدد ٣٧، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العراق.

١٨- هانى حسن عبد الحميد العتال (١٩٩٨م): برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لموهوبى الكرة الطائرة بالشرقية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٩- هيو جلال صالح، بريفان عبد الله المفتى، سعيد نزار سعيد (٢٠١٩م): دراسة مقارنة فى الحرج الموقفى ودافع الإنجاز الدراسى فى الجمناستك الفنى بين طالبات كلية التربية البدنية





وعلوم الرياضة، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٢، العدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

### المراجع باللغة الأجنبية

- 20- **Nicholas Rinehart & Richard Ferraco(2012)** : The Psychological Skills Inventory for Sport , Correlation With Cognitive Function, <http://www.psichi.org/pubs/articles-283-asp>, .
- 21- **Steven Waples (2013)**: Psychological Characteristics Of Elite And Non Elite Level Gymnasts, Unpublished Doctoral Dissertation, Texas A&M University.

