

تأثير الاسلوب المنافسة الذاتية في تقليل الوقف الحرجي وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات

استلام البحث : ٢٠٢٣/٢/٢

قبول البحث : ٢٠٢٣/٤/٢٧

م.م كالي علي حسن رسول
السليمانية- كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة
callyali2023@gmail.com

ملخص البحث

جاء دور علم النفس الرياضي في الدراسة الحالية لمعالجة الحالات التي تعرقل التطور في تعليم الأداء المهاري للاعبات من خلال استخدام أسلوب المنافسة الذاتية الذي نجح في اغلب الألعاب الرياضية الأخرى وجاء دوره هنا في رفع المستوى المهاري للاعبات في الكرة الطائرة وهنا تتجلى أهمية البحث في الارتقاء بمستوى تعلم الأداء المهاري بالكرة الطائرة نحو الأفضل من خلال التجريب الحقيقي لمستوى أسلوب المنافسة الذاتية ودوره في تقليل الحرج الموقفي، وتعد مشكلة البحث في إن نتائج الأداء المهاري بالكرة الطائرة لا ترتقي لمستوى الطموح إثناء التعليم وتطبيق التمرينات نتيجة الخوف والتوتر والحرج. وكانت أهم أهداف البحث هو التعرف على تأثير الأسلوب المنافسة الذاتية في تقليل الوقف الحرجي وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات، وشمل مجتمع وعينة البحث اللاعبات الناشئات بالكرة الطائرة لنادي سليمانية الرياضي والبالغ عددهن ٢٥ لاعبة وتم اختيار (٢٠) لاعبة مقسمة لمجموعتين ضابطة وتجريبية، واجريت التجربة الميدانية في القاعة المغلقة لنادي السليمانية الرياضي، وتم تطبيق التمرينات خلال شهر واحد مع الاستعانة بالتجربة الاستطلاعية والاختبارات المستخدمة وتم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها ان أسلوب المنافسة الذاتية ساعد في تقليل الوقف الحرجي وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبات ونوصي الباحثة باعتماد أسلوب المنافسة الذاتية لأنه يساعد في تقليل الوقف الحرجي وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبات .
الكلمات المفتاحية: (الأسلوب المنافسة الذاتية، الوقف الحرجي)

The effect of the self-competition method in reducing the forest endowment and learning some basic volleyball skills for young women

Cali Ali Hassan

University of Sulaymaniyah

Abstract

The role of sports psychology came in addressing cases that hinder development teaching the skill performance of players through the use of self-competition method, which succeeded in most other sports, and its role came here. In raising the skill level of female players in volleyball. The research problem, found that the results of skill performance in volleyball do not rise to the level of ambition during education and the application of exercises as a result of fear tension and embarrassment. And, the importance of the research objectives were. Here is to raise the level of learning skill performance in volleyball for the better through real experimentation of the level of self-competition style and its role in reducing the situational embarrassment that accompanies it. The most important objectives of the research: to identify the impact of the method of self-competition in reducing the forest endowment and learn some basic skills volleyball for young women. The research community and sample included the 25 young volleyball players of the Sulaymaniyah Sports Club. The most important conclusions, self-competition method helped reduce the forest endowment and learn some basic skills in volleyball for female players.

Keywords: (self-competition method, critical endowment)

١-١ المقدمة

التعامل مع الإنسان وطبيعته تحتاج إلى تقنية علمية عالية المستوى سواء من الجانب النفسي أو العقلي إثناء التعليم، ولهذا فإن التعلم له دور كبير في بناء الأساليب التعليمية المدمجة مع الجانب النفسي لغرض زيادة ثقة المتعلم في التعليم وتقليل المواقف النفسية المحرجة من زملائه إثناء الأداء والتطبيق، وفي الجانب الرياضي فإن تطبيق الأداء المهاري وخصوصا للناشئات نتيجة التكوين الجسمي لهن وقابليتهن الجسمية والعقلية تسبب لهن إحراج في الأداء خوفا من الأخطاء التي قد تحدث إثناء التطبيق إمام المعلم والزميل، ولهذا فإن اختيارات التمرينات والأساليب التعليمية ذات الطابع النفسي سوف يساعد من تقليل الحرج لهن، ويعد أسلوب المنافسة الذاتية منطلق مهم وأساسية للتعلم في بعض الفعاليات الرياضية يساعد على الاحتكاك والممارسة مع تصحيح الأخطاء من خلال تصحيح الأخطاء ذاتيا بين أمس واليوم إثناء التدريب.

وتعد لعبة الكرة الطائرة للسيدات من الألعاب الأكثر ممارسة لهن لسهولة هذه اللعبة وصغر المساحة للتحرك ولكن أداء المهارات فيها تتطلب توافق عالي المستوى مما يؤدي إلى الإخفاق في التنفيذ وهذا يعطي إحراج لهن في التطبيق الصحيح، وجاء دور علم النفس الرياضي في معالجة مثل هذه الحالات التي تعرقل التطور في تعليم الأداء المهاري للاعبات من خلال استخدام أسلوب المنافسة الذاتية الذي نجح في اغلب الألعاب الرياضية الأخرى وجاء دوره هنا في رفع المستوى المهاري للاعبات الناشئات في الكرة الطائرة وهنا تتجلى أهمية البحث الارتقاء بمستوى تعلم الأداء المهاري بالكرة الطائرة نحو الأفضل من خلال التجريب الحقيقي لمستوى أسلوب المنافسة الذاتية ودوره في تقليل الوقف الحرجي الذي يصاحب التطبيق من قبل اللاعبات الناشئات، كما أن الأداء المهاري بالكرة الطائرة يعد من أصعب المهارات بالكرة الطائرة لأنه يحتاج إلى التوافق والتحرك السريع مما يولد التردد بأداء المهارة إثناء التنفيذ وكذلك الحرج من قبل اللاعبات الناشئات إمام زميلاتهن والمعلم مما يتطلب رفع مستوى الجانب النفسي وخصوصا وتقليل الوقف الحرجي، ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة في جانب علم النفس الرياضي ولعبة الكرة الطائرة وجدت إن نتائج الأداء المهاري بالكرة الطائرة لا ترتقي لمستوى الطموح إثناء التعليم وتطبيق التمرينات نتيجة الخوف والتوتر والحرج، لذلك ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة واستخدام المنافسة الذاتية لمعالجة المشكلة.

الغرض من الدراسة:

- ١- التعرف تأثير أسلوب المنافسة الذاتية في تقليل الوقف الحرجي وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات .
- ٢- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل الوقف الحرجي وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات .
- ٣- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل الوقف الحرجي وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات.

الطريقة و إجراءات البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه. العينة : حدد مجتمع البحث باللاعبات الناشئات بالكرة الطائرة لنادي السليمانية الرياضية للعام (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٢٥) لاعبة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٠) لاعبة وكانت نسبتهم (٨٠ %) من مجتمع البحث الأصل، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (ضابطة وتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (١٠) لاعبات، وتم تجانس العينتين داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (١).

جدول (١)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات والقياسات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	٠.٢٠٣	١.٥٧٧	٠.٩٨٥	٦٢.٤٥١	١.٤٣١	٠.٨٩٥	٦٢.٥٤١	الوزن /كغم
غير معنوي	٠.١٧٦	١.٤٤٦	٢.٤٨٤	١٧١.٧٤	١.٤٨٩	٢.٥٦٢	١٧١.٩٥	الطول/ سم
غير معنوي	٠.١٨	٢.٢٣٥	٢.٦٥٤	١١٨.٧٤	١.٨٩٦	٢.٢٥٦	١١٨.٩٥	الحرج الموقفي / درجة
غير معنوي	٠.٣٢٩	٥.٢٥٩	٠.٧٥٥	١٤.٣٥٤	٣.٩٤٣	٠.٥٦٢	١٤.٢٥١	دقة الإرسال / درجة
غير معنوي	٠.٣٦٣	٥.٠٧٣	٠.٧٨٤	١٥.٤٥٢	٤.٥٥٤	٠.٦٩٨	١٥.٣٢٥	دقة الاعداد القريب من الشبكة/درجة
غير معنوي	٠.٤٤٤	٢.٦٠٤	٠.٧٩١	٣٠.٣٦٥	٢.٩٣٦	٠.٨٩٧	٣٠.٥٤٢	دقة الأعداد/عدد

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

متغيرات الدراسة: قامت الباحثة بتحديد متغيرات البحث الخاصة بالبحر الموقفي والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة وفق مصادر والمراجع السابقة.

١- مقياس الحرج الوقي:

تم اختيار المقياس الذي معد الباحث (بدر محمد الأنصاري) (٥ : ٢٠) وقامت الباحثة (بان عدنان محمد) (٦ : ٥٦) ببناء المقياس وتقنيه.

* 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 (٤٢) فقرة موضحة في ملحق رقم (١) موزعة على سبعة مجالات .

* تعليمات المقياس:

قامت الباحثة بتوضيح تعليمات الاختبار بشكل دقيق إذ طلب من اللاعبين 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 الباحثة الخطوات الآتية :

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

٢- ضمان كتابة أفراد العينة الاسم والشعبة بالتفصيل.

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

٤- التأكد من فهم أفراد العينة طريقة الإجابة

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

الاختبارات المستخدمة:

١ - دقة الإرسال بالكرة الطائرة: (١ : ٢٠٨)

- الهدف من الاختبار :- قياس دقة الإرسال الطويل.

- الأدوات :- ملعب كرة طائرة، كرات طائرة،

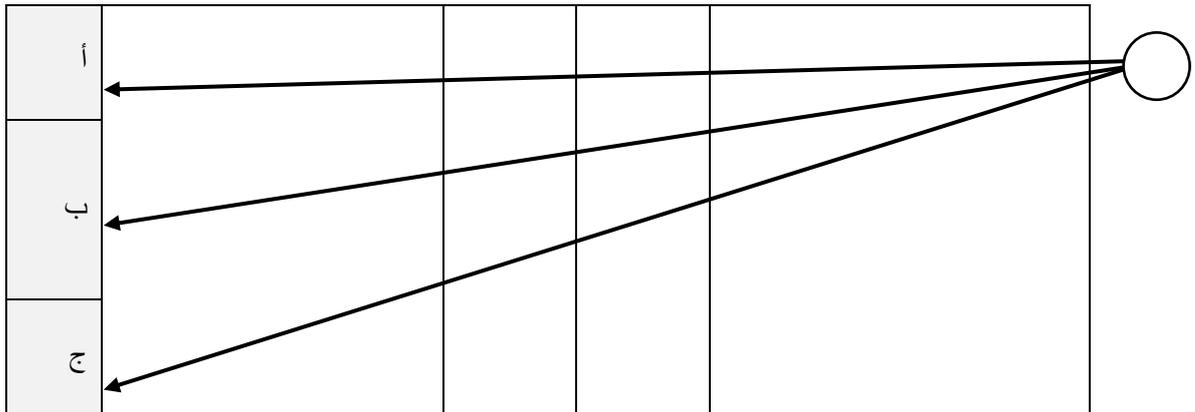
- مواصفات الأداء :- من المكان المخصص للإرسال يقوم المختبر بأداء الإرسال نحو نصف الملعب الآخر بحيث يخصص خمس إرسالات للمنطقة (أ) وعشرة للمنطقة (ب) وعشرة ثلاثة للمنطقة (ج).

- التسجيل :-

- ثلاث نقاط لكل إرسال صحيح تسقط في الكرة داخل المربع المحدد .

- نقطتان لكل إرسال صحيح تقع فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد.

- أعلى درجة للاختبار (٤٥) درجة



الشكل (١) يوضح اختبار دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

٢ - دقة الإعداد على حلقة كرة السلة (١٢ : ٢٠٢) :

الغرض من الاختبار / قياس دقة الأعداد من الأعلى .

الأدوات / برج كرة سلة ، مقعد سويدي يوضع أمام برج السلة وعلى بعد ٤ م ، كرة طائرة .

مواصفات الأداء / يقف المختبر أمام المقعد السويدي ويقوم بأداء التمرير ٣٠ مره على حلقة كرة السلة على إن تمر الكرة داخل الحلقة من دون ملامستها .

التسجيل / ٤ نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة من دون ملامستها

٣ نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة بعد ملامستها الحلقة .

نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلقة

٣- اختبار الاعداد القريب من الشبكة (٣٠ ثانية) (١٣ : ١١٧) :

الغرض من الاختبار: قياس دقة الاعداد القريب من الشبكة .

الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، شبكة بالارتفاع قانوني ، ١٠ كرات طائرة ، حامل عليه حلقة ، كرة سلة قطرها (١ م) بحيث تلامس حدودها خط المنتصف ويبعد مركزها عن خط الجانب بمقدار (٤.٥ م) (مخصصة لوقوف المختبر) .

مواصفات الأداء : - يقوم المدرب برمي الكرة في قوس لأعلى نحو اللاعب الواقف في الدائرة ليقوم بإعدادها بحيث يوجهها الى حلقة السلة لتسقط بداخلها .

- لكل مختبر ١٠ محاولات

- يجب استخدام الاعداد باليدين والتمرير لاعلى .- يجب ان يتم الاعداد من داخل الدائرة يوضح الحامل على جانب بحيث يبعد عن الشبكة بمقدار ٣٠ سم ، توضع علامة (x) على بعد (٢ م) من خط النهاية ، ٤.٥ م من خط الجانب

(تخصص هذه العلامة لوقوف المدرب) .

يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر الممنوحة له وذلك وفقا للاعتبارات الآتية :-

(٣) درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة من دون ملامستها

(٢) درجتان لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة مع ملامستها(ملاسة الحلقة)

(درجة) واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة من دون ان تدخلها .

(صفر) في حالة اي اداء يخالف ما سبق

٤ - التجربة الاستطلاعية:

أجريت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ ٦ /٣/٢٠٢٣ على (١٠) لاعبين أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة

التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة مكونات الحمل المطلوبة لأدائها.

٥ - الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على اختبارات تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية ومطبقة في بحوث ودراسات سابقة.

التجربة الرئيسية:

اولاً: الاختبارات والقياسات القبليّة: أجريت الاختبارات والقياسات القبليّة بتاريخ ١٢ /٣/٢٠٢٣ .

٣-٥-٢ أسلوب المنافسة الذاتية:

تم إعداد تمرينات مقترحة بأسلوب المنافسة الذاتية وحسب صعوبة التمرين مع التأكيد على الراحة بالإضافة إلى

تمرينات تشجيعية لغرض التقليل من الحرج الوقفي أثناء تأدية المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وتم تطبيق التمرينات لمدة

(٤) أسابيع مراعيًا مكونات الحمل للتمرينات وتم تطبيق التمرينات في القسم التطبيقي من البرنامج التعليمي للمدرب وقد بلغ عدد

الوحدات التعليمية خلال الأسبوع الواحد (٣) وحدتان واصبح عدد الوحدات (١٢) وحدة تعليمية وتم تطبيق التمرينات من المدة

٢٠٢٣/٣/١٣ ولغاية ٢٠٢٣/٤/١٠

ثانياً: الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ ١١ /٤/٢٠٢٣

٣-٦ الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة:

-الأوساط الحسابية - الانحرافات المعيارية - معامل الاختلاف - اختبار (ت) للعينات المترابطة - اختبار(ت) للعينات الغير مترابطة.

النتائج والمناقشة:

جدول (٢)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة المهاريّة المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدية		القبلي		الاختبارات المهاريّة
			ع	س	ع	س	
معنوي	٣.٧٥٢	٠.٩٩٦	١.٢٥٦	١١٥.٢١٣	٢.٢٥٦	١١٨.٩٥	الوقف الحرجي / درجة
معنوي	٢.٢١١	٠.٨٩٧	٠.٦٧٤	١٦.٢٣٥	٠.٥٦٢	١٤.٢٥١	دقة الإرسال / درجة
معنوي	٣.٤٧٩	٠.٥٧٨	٠.٨٧٥	١٧.٣٣٦	٠.٦٩٨	١٥.٣٢٥	دقة الأعداد القريب من الشبكة / درجة
معنوي	٢.٤٢٨	٠.٦٥١	٠.٨٧٩	٣٢.١٢٣	٠.٨٩٧	٣٠.٥٤٢	دقة الأعداد / عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

جدول (٣)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المهاريّة المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدية		القبلي		الاختبارات المهاريّة
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢.٩١٢	١.٧٤٥	١.٣٣٢	١١٣.٦٥٨	٢.٦٥٤	١١٨.٧٤	الوقف الحرجي / درجة
معنوي	٣.٦٨٥	١.٠٥٤	٠.٨٩٦	١٨.٢٣٩	٠.٧٥٥	١٤.٣٥٤	دقة الإرسال / درجة
معنوي	٣.٢٥٤	١.٢٣٥	٠.٩٩٨	١٩.٤٧١	٠.٧٨٤	١٥.٤٥٢	دقة الأعداد القريب من الشبكة / درجة
معنوي	٣.٥٩٢	١.١٤٤	٠.٩٨٧	٣٤.٤٧٥	٠.٧٩١	٣٠.٣٦٥	دقة الأعداد / عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

جدول (٤)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهاريّة المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المهاريّة
		ع	س	ع	س	
معنوي	٢.٥٤٩	١.٣٣٢	١١٣.٦٥٨	١.٢٥٦	١١٥.٢١٣	الوقف الحرجي / درجة
معنوي	٥.٣٧٢	٠.٨٩٦	١٨.٢٣٩	٠.٦٧٤	١٦.٢٣٥	دقة الإرسال / درجة
معنوي	٤.٨٣	٠.٩٩٨	١٩.٤٧١	٠.٨٧٥	١٧.٣٣٦	دقة الأعداد القريب من الشبكة / درجة
معنوي	٥.٣٤٥	٠.٩٨٧	٣٤.٤٧٥	٠.٨٧٩	٣٢.١٢٣	دقة الأعداد / عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

من خلال ملاحظة الجدولين (٢) و(٣) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد تعلمت المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وتم تقليل الوقف الحرجي للاعبات نتيجة التمرينات التعليمية المستخدمة وبالأسلوبين للضابطة والتجريبية وهذا هدف التعلم هو تقليل الجانب النفسي مع تصحيح المسار للتعلم إذ يؤكد (سعد محسن : ١٩٩٦) "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" (٧ : ٦٨).

بينما يرى قاسم لزام صير (٢٠٠٥) "إن التعلم ضمن مناهج تعليمي يطبق بصورة موضوعية يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري" (١٠ : ٥٦).

ومن خلال ملاحظة جدول (٤) تبين لنا إن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والتي يرجع سبب ذلك إلى الجانب النفسي الذي قلل من الوقف الحرجي نتيجة استخدام الأسلوب المنافس الذاتي والذي يعتمد على تصحيح المسار التعليمي للمتعلم وبذلك أصبحت هناك سيطرة للاعب 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 (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 تثير الحيوية والحماس والمتعة والرضا" (٤ : ٣٥١).

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 (١٩٩٣) " إذا رأى إن الحرج يحدث في الغالب لان الفرد ظهر أمام الآخرين بصورة تتناقص الصورة التي تتمنى إن يظهر بها إمامهم". (٦ : ٢).

كما إن الأفراد أصحاب الوقف الحرجي 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(١١): (٢٢٣)

كما أن تمرينات التنافسية الذاتية المستخدمة ساعدت اللاعبات بالسيطرة على انفعالاتهن ، 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: 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" (٩ : ٢٤١).

الاستنتاجات:

١- أسلوب المنافسة الذاتية ساعد في تقليل الوقف الحرجي وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات .
٢- تصحيح الأخطاء ذاتياً يساعد المتعلم على تقليل الحرج من خلال المعرفة الصحيحة لمسار الحركة المطلوب وهذا ما ساعد على تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

التوصيات:

١- اعتماد أسلوب المنافسة الذاتية لأنه يساعد في تقليل الوقف الحرجي وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئات .
٢- التأكيد على تصحيح الأخطاء ذاتياً لأنه يساعد المتعلم على تقليل الحرج من خلال المعرفة الصحيحة لمسار الحركة المطلوب وهذا ما ساعد على تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

المصادر

- ١- احمد عبد المنعم ومحمد صبحي . الأسس التعليمية للكرة الطائرة : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
- ٢- أمين الخولي ومحمود عنان . المعرفة الرياضية : ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، ٢٠٠١ .
- ٣- أسامة كامل راتب . الأعداد النفسية للناشئين : ط١ القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠١١ .
- ٤- أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠ .
- ٥- 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 .
- ٦- 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 .
- ٧- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، ١٩٩٦ .
- ٨- زينب صباح إبراهيم . تأثير استراتيجيات 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 .
- ٩- عامر سعيد الخيكاني وآخرون . علم النفس الرياضي: ط١، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، العراق، ٢٠١٥ .
- ١٠- قاسم لزام صبر . موضوعات في التعلم الحركي: بغداد، مطابع الجمعة، ٢٠٠٥، ص٥٦
- ١١ - مصطفى نوري القمش؛ خليل عبد الرحمن المعاطية. الاضطرابات السلوكية والانفعالية: ط١، عمان:الأردن ،دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠١١ .
- ١٢- محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط١: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧ .
- ١٣-نوري إبراهيم الشوك . بعض المحددات التخصصية الأساسية الشخصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (١٤ - ١٦) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .
- ١٤- ناهدة عبد زيد . أساليب في التعلم الحركي : دار الكتب العلمية ، بيروت ، ١٩٩٩ .

ملحق (١)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

الأسبوع : الأول أهداف الوحدة التعليمية: تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
بأسلوب المنافسة الذاتية

الوحدة التعليمية: ١ - ٢ - ٣

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
تعزيز تمرينات المنافسة لتقليل الهرج:	٣ × ٤	١- أداء تمرير الكرة على مربعات ملونه على الحائط كل مربعين بلون ويطلب من الطالبات الأداء على نوع واحد فقط بشكل سباق وحساب الأخطاء وبشكل تنافسي.	٨٥ دقيقة	القسم الرئيسي:
- ورفع الروح المعنوية في أداء المهارة.	٣ × ٣	٢- أداء إعداد الكرة على دوائر بإحجام مختلفة على الحائط كل مربعين بلون ويطلب من الطالب الأداء على نوع واحد فقط بشكل سباق بين الطالبين وحساب الأخطاء المرتكبة.		
- التشجيع وأداء حركات الصعبة بالتدرج.	٤ × ٣	٣- أداء مهارة الضرب الإرسال بين فريقين مكونة من ثلاثة ضد ثلاثة على مربعات مرسومة على الأرض.		٢-التطبيقي
- المكفئات المعنوية والمادية.	٤ × ٤	٤- يقسم المعلم الطلاب إلى مجموعتين وكل مجموعة مكون من (٣) تؤدي المجموعة الضرب الساحق على شكل منافسة.		