

حرج الموقف، وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساس

في الجمناستك الفني للنساء

م.د. بان عدنان محمد أمين

2012م

1434 هـ

ملخص البحث باللغة الإنكليزية.

تكمن أهمية البحث في كون حرج الموقف يعد ظاهرة نفسية، قد تؤثر في أداء الطالبات في بعض مهارات الجمناستك الفني، أما المشكلة فهي تعدد أجهزة الجمناستك الفني، وصعوبة الحركات التي تؤدي عليها والتي تخضع فيها الطالبة لقوانين، وقواعد خاصة بالمهارة لكل جهاز، وهنا سوف تشعر الطالبة بالارتباك والخوف من الفشل، وهذا ما يسمى بحرج الموقف الذي ينعكس سلبا على أداء المهارة، وهدف البحث هو تعرّف علاقة حرج الموقف، وأداء بعض المهارات الأساس، في الجمناستك الفني للنساء، أما الغرض فقد جاء على أساس تأكيد هذه العلاقة الإحصائية، وكذلك تم التطرق إلى منهج البحث، وعدد العينة والبالغ (40) طالبة، فضلا عن مقياس حرج الموقف، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية، أثبتت النتائج وجود علاقة ارتباط بين حرج الموقف، ومستوى الأداء، وأوصت الباحثة بضرورة استخدام مقياس حرج الموقف بصورة دورية، والاستفادة من نتائج المقياس.

Abstract.

The critical situation and its relation with the performance of the basic skills in the artistic gymnastic for woman

The importance of the research lies in that the critical situation which is considered as a psychological phenomenon, may affect the performance of the girl- student while doing their artistic gymnastics skill. the problem is that there are many artistic gymnastic devices and there are some difficulties when movements are performed on them. the student is submitted to rules and structures regarding the skill for each device where the student feels embarrassed and fear of failure. this is what is called the critical situation which may be reflected negative on the students final performance. the aim of the research is acknowledging the relationship between the critical situation and the performance of some of the basic of the artistic gymnastics skill s for women. the purpose of the research is to insist on this statistical relationship. the methodology of the research, the number of the sample which is (40) students and the critical situation have been mentioned. After the means of statistics has been used, the results have proved there is strong relationship between the

critical situation and the level of the performance. the researcher has recommended the necessity of using critical situation measures periodically to make benefits from these results which are given by these measurements.

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 مقدمة البحث، وأهميته:

يعد الجمناستيك لعبة فردية، تتطلب من الطالبة التغلب على مخاوفها في تعلم الحركة، وأدائها ثم إجادتها، وتمارس هذه اللعبة بواسطة عدة أجهزة مما يحتم اختلاف طبيعة الأداء عليها، إذ تسهم المهارات الحركية التي تؤدي على هذه الأجهزة في تنمية السمات الإرادية، والتي تعدّ أساساً مهماً في الإعداد النفسي، وإن تأثر العامل النفسي في العملية التعليمية أصبح حقيقة لا تقبل النقاش، مما حدا بالمدرسين الانتباه إلى هذه الظاهرة في تعليمهم في أثناء السنوات الأخيرة، وعند الحديث عن العوامل النفسية التي تؤثر في التعلم وفي الأداء، نجد إنها عوامل عديدة يصعب حصرها وتعدادها، وإحدى هذه العوامل هي وقوع الطالبة فيما يعرف بظاهرة حرج الموقف، وهو حال انفعالية تشعر الطالبة فيها باضطراب في التفكير، والتردد في الأداء، والحياء من حضور الآخرين، وبصاحب ظهور هذه الحال بعض التغيرات الفسيولوجية مثل، إفراز العرق، وارتعاش الأطراف، وكل هذه التغيرات تؤدي إلى حدوث تذبذب وتخلخل في أداء المهارة. ومن هنا تبرز أهمية البحث، من خلال معرفة علاقة حرج الموقف وأداء بعض المهارات الأساس، في الجمناستيك الفني للنساء.

2-1 مشكلة البحث:

تمتاز الألعاب الرياضية بزيادة حماسة اللاعبين، وارتفاع مستويات الدافع والاستثارة لديهم، كما يصاحب 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 بنظر الاعتبار عند أداء المهارة، وبخاصة المهارات التي تؤدي على أجهزة الجمناستيك، كون إن هذه المهارات تسبب نوعاً من الصعوبة بالنسبة للطالبات، وما قد يصاحبها من شعور بالحرج أمام زميلاتهن، أو مدرساتهن، وبخاصة في مراحل التعلم الأولى عندما تكثر الأخطاء في الأداء، وتطغى خبرات الفشل على خبرات النجاح، ويعدّ حرج الموقف أحد الانفعالات النفسية المصاحبة لأداء المهارة، 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، ومن خلال خبرة الباحثة الميدانية، كونها تدريسية مادة الجمناستيك الفني، فقد لاحظت خوف الطالبات وترددهن في أداء المهارات على أجهزة الجمناستيك المتعددة، مما قد يعني تعرض الطالبة لظاهرة حرج الموقف، لهذا ارتأت دراسة هذه المشكلة، وتشخيص مدى حرج الموقف لدى الطالبات وعلاقته بأداء المهارة، في بعض مهارات الجمناستيك الفني.

3-1 هدفاً البحث:

← تعرّف حرج الموقف لطالبات الصف الثاني.

← تعرّف العلاقة بين حرج الموقف وأداء بعض المهارات الأساس، على أجهزة الجمناستيك الفني للنساء.

4-1 فرضا البحث:

← هناك درجة عالية لحرج الموقف لدى طالبات عينة البحث.

← هناك علاقة ارتباط عكسية، بين حرج الموقف، وأداء بعض المهارات الأساس، على أجهزة الجمناستيك الفني.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات الصف الثاني- كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

2-5-1 المجال المكاني: قاعة الجمناستيك للبنات- كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

3-5-1 المجال الزمني: المدة من (2012/3/4)م، لغاية (2012/4/6)م

2- المبحث الثاني- الدراسات النظرية، والدراسات المشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 ماهية حرج الموقف، وأسبابه:

يعرّف حرج الموقف: "هو حالة نفسية ينتج عنها استجابة انفعالية في التقويم الاجتماعي السلبي الناجم عن الآخرين، والذي يكون سببه التفاعل المربك للشخص مع الموقف الآتي، وقد يصاحبه بعض المظاهر الفسيولوجية، ويمكن قياسه بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيبون على مقياس الحرج الموقفي الذي أعد لهذا الغرض" (محمود كاظم محمود: 2009)، وعرّف: "إن الحرج الموقفي هو نشاط سلوكي، أو ضرب من الحركة المستمرة، يصاحبه نشاط نفسي يتخذ ضرباً من التصور والتوهم المفكك، الذي لا يحكمه انتظام ولا يغلب عليه" (1: 181-200)، إن الشعور بالإحراج يرتبط بشدة بالأحداث التي تقوض صورة الفرد أمام المجتمع وهذه الأحداث مرتبطة بالموقف والمكان الحالي، ولكي يظهر الإحراج يجب أن يكون الشخص المحرج مصاحباً لشيء أو شخص سبب أو ساعد في الإحراج، وهذا ما أكدته الدكتورة (D. Urso)، في إن الظروف التي يجب أن تكون موجودة لتولد الإحراج هي: (2)

← إدراك أن تصرف الشخص محكوم بالقواعد الاجتماعية.

← متابعة الجمهور والشعور بانتباه الناس لك.

← الرغبة في إرضاء القواعد الاجتماعية، والخوف من مخالفتها.

← عدم الاطمئنان من مهارات الفرد، وهكذا يكون خائفاً من خسارة ماء الوجه أمام الآخرين، مما قد يؤدي إلى تكوين صورة سلبية عن ذاته، وما يصاحبها من ظهور بعض الأعراض التي تؤكد وقوع الفرد في الحرج.

"فالإحراج ينتج عادة عن التصرفات المفاجئة التي تؤدي لتكوين شعور سلبي عن الذات، وأن معظم الإحراج

الذي يواجهه الناس يتضمن حالات من التعثر والسقوط، وكشف أفكار شخص أو مشاعره الشخصية، وانتفاخ البطن، أو التجشؤ العرضي، أو الحصول على انتباه غير مرغوب، على الأرجح لن تأخذ وقتاً طويلاً لتذكر موقفاً محرجاً فريداً من نوعه، لأن الإحراجات تجرب شائعا، ولسوء الحظ تذكر جيدا". (3)

2-1-2 نظريات الحرج الموقفي: (4: 7)

1. مدرسة التحليل النفسي: أن الحرج يحدث نتيجة خوف الفرد من الخجل أو احمرار الوجه.

2. المدرسة السلوكية: تركز المدرسة السلوكية في أهمية العقاب في توجيه الحرج، إذ يرى (سكنر): إن السلوك الذي يتكرر عقابه، يؤدي إلى الجبن أو الخجل والحرج.
3. النظرية الوجودية: يركز أصحاب المدخل الوجودي في أهمية العوامل البيئية، أو المواقف الاجتماعية التي تتسبب في الحرج، واحمرار الوجه خجلاً، ولهذا يرى أصحاب هذه المدرسة إن الحرج يحدث عندما يظهر الفرد بصورة غير مرضية لنفسه أمام الآخرين.
4. مدرسة المذهب الاجتماعي: يركز أصحاب المذهب الاجتماعي التفاعلي في أهمية العمليات التفاعلية في الموقف. وهناك من يفسر نظريات حرج الموقف على أساس:

- ◀ نظريات تقليل تقدير الآخرين: وترتكز في أكثر أنواع الإحراج شيوعاً، الظهور بصورة سيئة أمام الآخرين.
- ◀ نظريات تقليل تقدير الذات: تزعم إن الأحاسيس، ومشاعر الإحراج تتبع من فقدان الفرد لتقدير ذاته، وليس من فقدان تقدير الآخرين.
- ◀ النظريات المسرحية: هذه النظرية تنكر أي دور لفقدان تقدير الذات، أو تقدير الآخرين، في الحاجة لخفض الإحراج، الذي ينمو من توزيع الافتراضات الضرورية للتفاعل الاجتماعي.
- وهذه النظريات جميعاً، تشترط، إن الشخص يحرج في الحالات الآتية: (5: 15 – 24)
- ✓ الحرج يظهر فقط عند وجود أشخاص آخرين.
- ✓ يمكن أن يخفف بمعرفة، أن سلوك المرء ليس قاصراً كما يبدو للآخرين.
- ✓ الحرج مرتبط باتصال العين المنخفض.
- ✓ مرتبط بمحاولة المرء تحسين نفسه، من خلال الحركات الوجيهة.

2-2 الدراسات المشابهة

1-2-2 دراسة بدر محمد الأنصاري، (2003م): (4)

(قياس الحرج لدى طلاب المرحلة الجامعية من الجنسين، وعلاقته ببعض المتغيرات التشخيصية في المجتمع الكويتي). هدفت الدراسة إلى بناء مقياس حرج الموقف لدى طلاب المرحلة الجامعية، وتفحص به الفروق الفردية، والفروق بين الجنسين في حرج الموقف، وأظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين الجنسين في حرج الموقف.

2-2-2 محمود كاظم محمود التميمي (2009م): (6)

(الإحراج الموقفي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية/ الجامعة المستنصرية) هدفت الدراسة إلى تعرّف إحراج الموقف لدى طلبة كلية التربية/ الجامعة المستنصرية، وتعرّف الفروق في درجة إحراج الموقف، على وفق متغير النوع (ذكور – إناث) والتخصص (علمي – إنساني) (2007/2008م)، وأظهرت النتائج، معاناة طلبة كلية التربية بدرجة عالية من إحراج الموقف، وأظهرت النتائج، أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث، أما بالنسبة للتخصص، فتشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على وفق متغير التخصص.

3- المبحث الثالث: منهج البحث، وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

"يعد المنهج الملائم من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث، إذ يعتمد المنهج على طبيعة المشكلة، والهدف المراد تحقيقه" (7: 134)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، كونه يلائم طبيعة مشكلة البحث وحلها.

2-3 مجتمع البحث، وعينته:

تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد وعددهن (73) طالبة، وعينة البحث (40) طالبة، من طالبات الصف الثاني- فرع الألعاب الفردية للعام الدراسي (2012/2011)م، ونسبتهن (54%) من العدد الكلي لمجتمع البحث.

3-3 أدوات، وأجهزة البحث المستخدمة:

المصادر، والمراجع العربية، والأجنبية، وورقة تفرغ مقياس حرج الموقف، وجهاز حاسوب محمول نوع (hp)، وأجهزة الجمناستيك (بساط الحركات الأرضية، وجهاز عارضة التوازن، وجهاز المتوازي مختلف الارتفاع) ومسطبة، وبسط إسفنجية.

4-3 تطبيق المقياس (حرج الموقف):

تم تطبيق المقياس في (2012/3/11)، وبأسلوب الاتصال المباشر بين الباحثة والعينة، وتم شرح فقرات المقياس وتوضيحها، وضرورة الإجابة عن فقرات المقياس جميعا (42) بعدها تم فحص الأوراق للتأكد من اكتمال الإجابة، وبعد إعادة الأوراق، تم تصحيح المقياس، بإعطاء الدرجة عن استجابة الطالبات لكل فقرة من الفقرات (42) وتتراوح ما بين (1، 2، 3، 4) وكما مبين من الجدول الآتي:

جدول (1)

يبين مفتاح التصحيح للمقياس

ت	الإجابة	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية
1	تتطبق على تماما	4	1
2	تتطبق علي بشكل كبير	3	2
3	تتطبق علي إلى حد ما	2	3
4	لا تتطبق علي	1	4

ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس، تم جمع الدرجات التي حصلت عليها كل طالبة، في إجاباتها عن فقرات المقياس جميعا، إذ تبلغ أعلى درجة تستطيع الطالبات الحصول عليها هي (168)، أما أدنى درجة هي (42)، وقد بلغت درجة الحياد (105)، ولاستخراج درجة الحياد، تجمع أعلى درجة مع أدنى درجة، ويقسم الناتج على اثنين.

3-5 المهارات قيد الدراسة، وتقويمها*:

1. مهارة الغطس على جهاز بساط الحركات الأرضية.
 2. مهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن.
 3. مهارة نصف دورة أمامية على العارضة العليا للمتوازي، والهبوط إلى العارضة السفلى.
- وقد تم تقويم كل مهارة من (10) درجات، وأعطيت لكل طالبة محاولتين، وتم احتساب المحاولة الأفضل من قبل المقومات ملحق (1)، وذلك يتم بحذف أعلى درجة وأقل درجة، وإيجاد المعدل الوسطي للدرجتين الباقيتين.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية لخمس طالبات من غير عينة البحث، في قاعة الجمناستيك للنبات، في يوم (الأحد) الموافق (2012/3/4)، لغرض الوقوف على بعض المعوقات، التي قد تصادف الباحثة من خلال إجراء الاختبار، وكذلك تحديد فريق العمل المساعد ملحق (1).

3-7 التجربة الميدانية:

تم إجراء الاختبارات لعينة البحث في الساعة (8.30) صباح يوم الأحد الموافق (2012/3/11)، وبوجود فريق العمل المساعد، وذلك بتطبيق مقياس حرج الموقف، ملحق (2)، وفي الساعة (10.30) من صباح يوم الأحد الموافق (2012/3/11)، تم إجراء اختبارات المهارة لمعرفة مستوى أداء المهارة للطلبات، وبعدها تم جمع النتائج، وفرزها وتبويبها في جداول خاصة، لغرض معالجتها إحصائياً.

3-8 الوسائل الإحصائية:

تمت معالجة النتائج باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) والوسائل الإحصائية هي: الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون، وقانون النسبة المئوية.

4- المبحث الرابع- عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها:

1-4 عرض الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الالتواء، والوسيط لمتغير حرج الموقف، وأداء المهارة، وتحليلها:

الجدول (1)

قيم الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الالتواء لمتغير حرج الموقف، وأداء المهارة

المتغيرات	درجة القياس	س	ع	معامل الالتواء
حرج الموقف	د	115.6	6.49	0.99
مهارة الغطس على بساط الحركات الأرضية	د	7.58	1.00	-0.29
مهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن	د	5.55	1.45	-1.49
مهارة نصف دورة أمامية على العارضة العليا للمتمازي، والهبوط إلى العارضة السفلى.	د	3.60	1.32	-0.12

في الجدول (1): يتبين من خلال نتائج الأوساط الحسابية، أن عينة البحث حققت وسطا حسابيا في مقياس (115.625) درجة، وانحراف معياري (6.491) وهذا يعني أن عينة البحث تجاوزت درجة الحياد للمقياس والبالغة (105) مما يدل على معاناتهن بمستوى عال من حرج الموقف، وفي أداء المهارة كان الوسط الحسابي لأداء مهارة (الغطس على جهاز بساط الحركات الأرضية) (7.575) بانحراف معياري (1.009)، والوسط الحسابي لمهارة (الدرجة الخلفية على عارضة التوازن) (3.600) بانحراف معياري (1.316)، والوسط الحسابي لمهارة (نصف دورة أمامية على العارضة العليا للمتمازي، والهبوط إلى العارضة السفلى) (5.550) بانحراف معياري (1.449) مما يدل على أن المستوى العام للطالبات، في أداء المهارة للمهارات قيد البحث، كان فوق الوسط، ودون الوسط.

2-4 عرض، وتحليل، ومناقشة علاقات الارتباط لخرج الموقف، وأداء بعض مهارات الجمناستك الفني:

جدول (3)

يبين علاقات الارتباط لمقياس حرج الموقف، والمهارات قيد الدراسة

المقياس	المهارات	الارتباط	مستوى الدلالة
الموقف	مهارة الغطس على جهاز بساط الحركات الأرضية	-0.132	0.209
	مهارة الدرجة الخلفية على عارضة التوازن	-0.278*	0.050
	مهارة نصف دورة أمامية على العارضة العليا للمتوازي، والهبوط إلى العارضة السفلى.	-0.284*	0.038

• معنوي $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (3): وجود علاقة ارتباط غير معنوية ما بين حرج الموقف وبين مهارة الغطس على (بساط الحركات الأرضية) إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.132) وعند مقارنة الدلالة الحقيقية البالغة (0.209) مع مستوى الدلالة البالغة (0.05) نجد إنها أقل، أي إن العلاقة غير معنوية، على الرغم من أن حرج الموقف، هو: "ظاهرة لحالات انفعالية تحدث نتيجة ظروف خارجية تؤثر في نفسية الفرد، مما يؤدي إلى القيام بمقارنة التناقض الحاصل بين الصورة الواقعية والصورة الخيالية التي رسمها في الدماغ، والتي تنعكس سلباً على بعض المؤشرات الوظيفية للفرد بصورة واضحة، إلا أنه لم يؤثر في أداء المهارة للطالبات، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن مستوى أداء الطالبات كان جيداً، والذي قد يكون سببه، إن مهارة الغطس تؤدي على جهاز الحركات الأرضية، والذي يعد بدوره من أسهل الأجهزة بالنسبة للطالبات، إذ يكون مركز ثقل الجسم قريباً من الأرض مقارنةً ببقية الأجهزة الأخرى، فضلاً عن كونها من المهارات المحببة بالنسبة للطالبات، مما قد يكون سبباً في حصولهن على درجة جيدة في الأداء، وأخيراً ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين حرج الموقف وأداء مهارة (الدرجة الخلفية على عارضة التوازن)، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.278*) وعند مقارنة الدلالة الحقيقية (0.05) مع مستوى الدلالة البالغ (0.05)، نجد إن العلاقة معنوية عكسية، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى طبيعة الجهاز، كونه يمتاز بمواصفات قد تحدث نوعاً من الصعوبة عند الأداء (من ناحية ارتفاعها ومساحة سطحها)، مما يتطلب من الطالبة الاتزان وعدم السقوط، وهذه الأمور قد تنثير لديها مشاعر الخوف والتردد والحرج لحظة الأداء، وبخاصة أمام الآخرين، فالخرج: "هو عاطفة ذاتية واعية في الشخص الذي يشعر أنه محرج أو مرتبك في حضور الآخرين، أو بسبب انتباه الآخرين" (8: 340 - 344).

وهذا بدوره (الحرج) قد يعكس صورة عن قلة الثقة بالنفس للطالبة، أي أنه: "عندما تقل الثقة في النفس لدى الإنسان نجده متردداً وغير شجاع ويعاني الخوف" (9: 160)، وفي الأخص لحظة أداء المهارة، في حين ظهرت علاقة ارتباط معنوية عكسية بين حرج الموقف وأداء مهارة (نصف دورة أمامية على العارضة العليا للمتوازي، والهبوط إلى العارضة السفلى) إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.284*)، وعند مقارنة الدلالة الحقيقية (0.038) مع مستوى الدلالة

البالغة (0.05)، نجد إن العلاقة معنوية عكسية، وتغزو الباحثة سبب ذلك إلى صعوبة المهارة بالنسبة للطلبات، والصعوبة آتية من طبيعة أداء المهارة، كونه جهازا يثير لدى الطالبة مشاعر الخوف من السقوط على الأرض، واحتمال الإصابة، وبخاصة لحظة انتقالها (من البار العلوي للمتوازي وصولا إلى البار السفلي) وهذا يتفق مع ما ذكره (إسماعيل عبد الفتاح:2005) في أن: "الخوف من الإصابة (الخطر البدني) يؤدي لمثل هذا التردد والتوتر"، "وأن هذا التوتر والتردد قد يكون من وجوه الحرج...". (9)، فالفرد عندما يحكم على نفسه بالخطأ بسبب شيء سيء قام به، أو شعر به، أو فعله سوف يشعر بالإحراج" (10)، "والذي بدوره ينعكس على صفاته الشخصية، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى عدم كفاية الوحدات التعليمية لتعلم المهارة بصورة جيدة، كونه قد صادف حدوث بعض العطل، مما كان له دور في عدم وصول الطالبة إلى مستوى جيد في الأداء" (11)

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات، والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- ◀ هناك درجة عالية من حرج الموقف لدى الطالبات من أفراد عينة البحث.
- ◀ تتمتع طالبات عينة البحث بمستوى فوق الوسط، ودون الوسط في أداء المهارة.
- ◀ إن أفضل مستوى للأداء، كان لمهارة الغطس على بساط الحركات الأرضية.
- ◀ أظهرت النتائج، إن ارتفاع مستوى حرج الموقف، يؤدي إلى انخفاض نتائج الطالبات في الدرجة الخلفية على عارضة التوازن، ومهارة نصف دورة أمامية على العارضة العليا للمتوازي، والهبوط إلى العارضة السفلى.

2-5 التوصيات:

- ◀ ضرورة استخدام مقياس حرج الموقف بصورة دورية، لقياس هذا المتغير.
- ◀ إجراء دراسات مشابهة لعينات مختلفة، وبأعمار مختلفة للمهارات الأخرى.
- ◀ إجراء ندوات تعريفية وتوجيهية للتدريسيين، لغرض حثهم على ضرورة الاهتمام بقياس حرج الموقف باستمرار، وكيفية التعامل معه.
- ◀ ضرورة تأكيد استخدام مختلف الطرق، والأساليب لغرض إتقان أداء المهارة للطلبات.

المصادر.

1. Capuche, w.r.metts. S. & Hazleton. V. (1999) coping with embarrassing predicaments, Remedial strategies and their perceived utility. (journal of language and social psychology5).
2. <http://en.benessere.com>.
3. Mary,c, lamina, (2011); intense emotion and strong feeling, (desember,19,2011).

4. بدر محمد الأنصاري، قياس الحرج الموقفي لدى طلاب المرحلة الجامعية من الجنسين وعلاقته ببعض المتغيرات التشخيصية في المجتمع الكويتي (جامعة الكويت، بحث منشور بمجلة الحولية (17)، الرسالة (118)، 1997).
5. Modigliani, Andre journal of personality and social psychology, vol, (17 (1), jan, 1971).
6. محمود كاظم محمود، الإحراج الموقفي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، (مج العلوم النفسية، ع14، 2009).
7. محمد حسن علاوي، وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
8. Volume52, issue3, February 2012, 340-344, مكتبة افتراضية
9. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي، اختبارات الذكاء والشخصية، (مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2005).
10. صدقي نور الدين محمد، علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية- التوجيه والإرشاد- القياس)، ط1، (المكتب الجامعي الحديث، جامعة حلوان، 2004).
11. Margret paule; tinner bounding, website, (lwarning center, 16/2007).

الملاحق:

ملحق (1)

أسماء المتخصصين في تقويم المهارات، وأعضاء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص
1	أ.د زهرة شهاب	جمناستك أجهزة- كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد
2	أ.م.د خلود لايد	جمناستك إيقاعي- كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد
3	أ.م.د سوزان سليم	جمناستك أجهزة- كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد
4	أ.م.د تماضر عبد العزيز	جمناستك إيقاعي- كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد
فريق العمل المساعد		
1	م.د وسن جاسم	كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد.
2	م.د نداء ياسر	كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد.

ملحق (2)
مقياس حرج الموقف
يبين ورقة مقياس حرج الموقف، وفقراته (42) مع ورقة التعليمات

- عزيزتي الطالبة، تروم الباحثة قياس حرج الموقف من خلال إجابتك عن مقياس حرج الموقف، وعليه ترجو الباحثة قراءة تعليمات المقياس بعناية، والإجابة الدقيقة عن فقراته، والتعليمات هي:
- ◀ كتابة الاسم، والشعبة بصورة واضحة.
 - ◀ إن إجابتكم ستحظى بسرية تامة، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة.
 - ◀ ضرورة الإجابة بصراحة، ودقة عن الفقرات.
 - ◀ عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة.
 - ◀ ضعي علامة (صح) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة.

ت	فقرات المقياس	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي
1	لدي القدرة على التحكم بأدائي بصورة جيدة في أثناء الوحدة التعليمية.				
2	رغبتي العالية في درس الجمناستك تجعلني أقدم أفضل أداء في أثناء الوحدة التعليمية.				
3	أستطيع التحكم في أثناء أداء المهارات الأساس الصعبة.				
4	أجد صعوبة في التحكم في انفعالاتي أثناء الامتحان				
5	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في أثناء أداء بعض المهارات الصعبة على الأجهزة.				
6	هدوء أعصابي يساعدني على التحكم بأدائي في أثناء الوحدة التعليمية والامتحان.				
7	عندما تنتقد الطالبات أدائي في أثناء الوحدة التعليمية فأنتي لا أستطيع التحكم في انفعالاتي.				
8	يختلف هدوء أعصابي في أثناء الوحدة التعليمية عنه في الامتحان.				
9	لدي ثقة كبيرة في مهاراتي، وفي لياقتي البدنية.				
10	أتجنب أن أتنافس مع الطالبات ذوات المستوى العالي في أداء المهارة في الوحدة التعليمية				
11	ليس من طبيعتي أن أواجه تحدي الطالبات.				
12	أفتقر إلى الثقة في أدائي المهارة على الأجهزة في أثناء الامتحان.				
13	تكرار أخطائي في الأداء أفي ثناء الوحدة التعليمية تزيد من عدم ثقتي بنفسي.				

ت	فقرات المقياس	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي حد ما	لا تنطبق علي
14	ينخفض مستوى أدائي في الوحدة التعليمية التي تشاهدها بعض المدرسات.				
15	أن قدراتي الجسمية والبدنية غير جيدة لأنني لا أتدرب جيدا.				
16	أنا بطيئة الفهم والاستيعاب لتوجيهات المدرسة في أثناء الوحدة التعليمية.				
17	أستطيع مواجه متطلبات المهارات الصعبة على الأجهزة.				
18	أنا راضية عن قدراتي في أداء المهارات على الأجهزة.				
19	أشعر بالرضا عندما أؤدي المهارات الصعبة على الأجهزة بشكل جيد.				
20	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء في الأداء في أثناء الوحدة التعليمية.				
21	أنتقاد المدرسة أو الزميلات لأدائي يشئت قدرتي على أداء المهارة الجيدة.				
22	أراء الطالبات السلبية على أدائي لا يمنعي من التركيز.				
23	أستطيع أن أركز بشكل جيد في مهارة واحدة فقط في أثناء الوحدة التعليمية.				
24	يتشتت انتباهي عندما أسمع ملاحظات المدرسة حول أدائي على الأجهزة.				
25	أركز انتباهي بصورة جيدة في أدائي في أثناء الامتحان على الرغم من انتقادات الطالبات لي.				
26	أقلق كثيرا قبل البدء في أدائي في أثناء الامتحان على الرغم من انتقادات الطالبات لي.				
27	أوتر عندما تقوم المدرسة أدائي سلبيا في أثناء الامتحان.				
28	أقلق عندما توبخني المدرسة حول أدائي السيئ أثناء الوحدة التعليمية.				
29	لا أقلق عندما تكثر أخطائي عند أداء أي مهارة على الأجهزة.				
30	أقلق كثيرا قبل البدء في أداء أي مهارة على الأجهزة.				
31	أتضايق كثيرا عندما يصعب علي تصحيح أخطائي في أثناء الأداء في الوحدة التعليمية.				
32	أتدرب بمفردي كثيرا وبعيدا عن الطالبات خارج الوحدة التعليمية.				
33	أحاول أن أبتعد عن بقية الطالبات قبل أدائي للمهارات في أثناء الامتحان.				
34	لا أنسجم بسرعة مع الطالبات في أثناء الوحدة التعليمية.				
35	أحاول أن أقيم علاقات طيبة مع الطالبات في أثناء الوحدة				

ت	فقرات المقياس	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي
	التعليمية.				
36	أتجنب تقبل آراء الطالبات عن أدائي للمهارات في أثناء الامتحان.				
37	أقلق كثيرا عندما لا أفهم شرح المدرسة لمهارات الأجهزة.				
38	أقلق كثيرا عندما لا أتذكر المادة النظرية للجمناستك في أثناء الامتحان				
39	لا أتوتر عندما أفقد تركيزي في الأداء الجيد في أثناء الامتحان النظري في الجمناستك.				
40	أتوتر عندما يطول شرح المدرسة للمهارات في أثناء الوحدة التعليمية.				
41	لا أحتاج إلى أن تزيد المدرسة من شرح مهارات الجمناستك وبخاصة الصعبة منها.				
42	لدي القدرة على فهم أكثر من مادة في أثناء الوحدة التعليمية.				