مجلة رصين للدراسات الأنشطة الرياضية وعلوم الحركة ISSN:2773-2851
المجلد: 06. العدد: 02 / 19 ديسمبر 2025 EISSN: 2773-448X

# تأثير تمرينات فوق التعلم في خفض الحرج الموقفي وتعلم الأداء الفني لفعالية قذف الثقل للطلاب

# The effect of meta-learning exercises on reducing situational anxiety and learning technical performance of weight throwing activity for students

**ا.م.د. رنا محمد مطير**

**Asst. Prof. Dr. Rana Mohammed Matar**
**جامعة واسط –كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – العراق**
**rana.aljbouri@uowasit.edu.iq**

**تاريخ الاستلام: 2025/10/23 تاريخ القبول: 2025/11/24 تاريخ النشر: 2025/12/19**

**الملخص :**

تكمن أهمية البحث بان يصل الفرد الى مستوى معين من التعلم لايمكن تجاوزه إلا باستخدام تمارين وأساليب جديدة تحاكي القدرات ومما يدل على ذلك التطور في المستوى العالمي من بطولة الى اخرى ومن دوري الى اخر فضلا عن تحقيق الأرقام العالمية وهذا مايؤكد ان هناك تمرينات تعمل على رفع المستوى حينما يصل الطالب الى مستوى معين من الاداء المهاري لذا ارتأة الباحثة وضع تمرينات فوق التعلم الغرض منها الوصول بالأداء المهاري لفعالية قذف الثقل الى مستوى اعلى مما وصل اليه الطالب بالتالي وضع هذه التمارين بين أيدي مدربينا ولاعبينا كي تكون جزءا من مناهجهم التعليمية لغرض الوصول الى أداء أفضل, ومن خلال ملاحظه الباحثة الميدانية ومتابعتها لهذه الفعالية لاحظا تردد الكثير من الطلاب في الاداء فعالية قذف الثقل, حيث لم يأخذوا بعين الاعتبار مبدا التوازن متطلبات التفكير والجانب المهاري , والنفسي مما يؤدي الى ضعف في مستوى تعلم الفعالية للمرحلة الأولى ،لذا ارتأت الباحثة وضع تمارين فوق التعلم لغرض خفض الحرج الموقفي والوصول الى الاداء الأمثل في تعلم فعالية قذف الثقل للطلاب, التعرف على تأثير تمرينات فوق التعلم في خفض الحرج الموقفي و تعلم فعالية قذف الثقل للطلاب, استعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين, تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة بغداد، وللعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (210) طالب. تم اختيار عينة من ذلك المجتمع تمثلوا (60) طالب اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة، قامت الباحثة بتقسيمهم إلى مجموعتين,واهم الاستنتاجاتان التمرينات الخاصة التي استخدمت تمرينات فوق التعلم واستعمال الاجهزة لها دور في خفض الحرج الموقفي و تعلم اداء فعالية قذف الثقل

للطلاب وذلك من خلال التكرارات المستمرة التي تتخللها مدة راحة قليلة لان من خلال التكرارات المتوسطة تساعد الطالب في التوصل الى مرحلة الانتقال اذا كان الاداء للمهارة صحيح واهم التوصيات ضرورة استعمال تمرينات فوق التعلم في باقي المواد الدراسية في التربية الرياضية لغرض تعلم المهارات والاحتفاظ بالمعلومات لديهم .

**الكلمات الدالة : تمرينات فوق التعلم ، خفض الحرج الموقفي ، قذف الثقل للطلاب.**

**Abstract:**
The importance of the research lies in the fact that the individual reaches a certain level of learning that cannot be exceeded except by using new exercises and methods that simulate capabilities. This is evidenced by the development in the global level from one championship to another and from one league to another, in addition to achieving global records. This confirms that there are exercises that work to raise the level when the student reaches a certain level of skill performance. Therefore, the researcher decided to develop exercises beyond learning, the purpose of which is to raise the skill performance of the weight throw activity to a higher level than what the student has reached. Thus, these exercises were placed in the hands of our coaches and players to be part of their educational curricula for the purpose of achieving better performance. Through the researcher's field observation and follow-up of this activity, they noticed the hesitation of many students in performing the weight throw activity, as they did not take into account the principle of balance, the requirements of thinking, the skill aspect, and the psychological aspect, which leads to a weakness in the level of learning the activity for the first stage. Therefore, the researcher decided to develop exercises beyond learning for the purpose of reducing situational embarrassment and achieving optimal performance in learning the weight throw activity for students, and to identify the effect of exercises beyond learning in reducing situational embarrassment and learning the weight throw activity for students. The researcher used the experimental method with the design of two equivalent groups. The research community was determined by the first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Baghdad, for the academic year (2024-2025), with a number of (210) students. A sample of (60) students was selected from that community, chosen by a simple random method. The researcher divided them into two groups. The most important conclusions are that the special exercises that used exercises beyond learning and the use of devices have a role in reducing situational embarrassment and learning to perform the weight throwing activity for students through continuous repetitions interspersed with a short rest period, because through the medium repetitions, the student is helped to reach the transition stage if the performance of the skill is correct. The most important recommendations are the necessity of using exercises beyond learning in the rest of the academic subjects in physical education for the purpose of learning skills and retaining information.
**Keywords**: Meta-learning exercises, reducing situational embarrassment, throwing weight for students.

## 1- التعريف بالدراسة:

### 1-1- المقدمة واهمية الدراسة:

لقد تطورت العملية التعليمية تطورا واسعاً في عصرنا الحديث من خلال استخدام أساليب التعلم الحركي المختلفة التي يمكن أن يكون لها تأثير واضح ودور بارز في الوصول بالمتعلم الى مستوى الأداء المهارى الأفضل, اذ أصبحت أساساً مهماً يعتمد عليه في التخطيط لعمليات التعلم واتسعت لتشمل المستويات الإدراكية و المعرفية ، مما يتطلب إيجابية المتعلم في التعليم بهدف إظهار قدرات الطلبة الكامنة والارتقاء بها ، ولم تعد الأساليب المتبعة في التدريس تلائم الحياة المعاصرة لذلك اساليب عديدة تساعد على اكتساب العديد من المهارات العقلية والاجتماعية والحركية ، وتتمثل مهمة المعلم الحديثة وفقا للطرق الحالية في إتاحة الفرصة للمتعلمين لتحصيل المعرفة بأنفسهم ، والمشاركة بفعالية في كافة أنشطة التعليم ، والأقبال على ذلك برغبة ونشاط حتى يعتادوا الاستقلال في التفكير والعمل والاعتماد على أنفسهم.

كثير من المفاهيم التي يتعامل معها علم النفس في الوقت الراهن لها تاريخ طويل ,ولكن الدراسة العلمية لمفهوم الحرج ذات تاريخ حديث نسبيا , ويرجع ذلك غالبا الى ان هذا المفهوم من المفاهيم الحديثة في بحوث الشخصية ,و التي لم تحظ باهتمام علماء النفس الا خلال العقدين الاخيرين . ويعد الحرج احد المفاهيم التي تندرج تحت القلق الاجتماعي ,حيث ان الافراد ذوي القلق الاجتماعي المرتفع غالبا مايشعرون بالحرج او الارتباك , والذي يوثر بدوره في كيفية ادركهم ومستوى تقديرهم للإحداث ولردود افعال الاخرين , مما يؤدي الى شكوك كثيرة لديهم عند تعاملهم مع الاخرين ، وهو عبارة عن حالة انفعالية او ظرف انفعالي عابر ويتسم بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية , ومثل هذه الحالة قد تختلف في الشدة وتتقلب وتتذبذب عبر الزمن , ويستجيب بها الفرد لظروف بيئية المختلفة ,وتحدث هذه الاستجابات ردا على كل تغير مهم يحدث في المواقف.

لذا جاء العلم في تسريع عملية التعلم وتطوير الاداء من خلال الأساليب التعليمية الحديثة والتقنيات الحديثة التي لاتقف عند مستوى معين فهناك أساليب في تعليم المهارات الحركية تتباين فيها نسب النجاح من مستوى الى اخر لكن مازالت تستخدم لذلك يسعى الباحثون من فترة الى اخرى لإيجاد أساليب وطرق جديدة تخدم تطور الواجب الحركي في

جميع الفعاليات الرياضية بما يتناسب مع الفئة العمرية سواءا كانت هذه الفعاليات فرقية ام فردية ونحتاج في هذه الأساليب الجديدة الى الربط بين القدرات لتوظيف الجانب المهاري بالشكل المطلوب.

ومن هنا تكمن أهمية البحث بان يصل الفرد الى مستوى معين من التعلم لايمكن تجاوزه إلا باستخدام تمارين وأساليب جديدة تحاكي القدرات ومما يدل على ذلك التطور في المستوى العالمي من بطولة الى اخرى ومن دوري الى اخر فضلا عن تحقيق الأرقام العالمية وهذا مايؤكد ان هناك تمرينات تعمل على رفع المستوى حينما يصل الطالب الى مستوى معين من الاداء المهاري لذا ارتأة الباحثة وضع تمرينات فوق التعلم الغرض منها الوصول بالأداء المهاري لفعالية قذف الثقل الى مستوى اعلى مما وصل اليه الطالب بالتالي وضع هذه التمارين بين أيدي مدربينا ولاعبينا كي تكون جزءا من مناهجهم التعليمية لغرض الوصول الى أداء أفضل.

**2-1 مشكلة الدراسة :**

الهدف من عملية التعلم هو الوصول بالفرد الى الاداء للمهارة المراد تعلمها بشكل مطلوب وكثير من المدربين اذا ما قلنا معظمهم يعملون على المحافظة على الاداء خصوصا في مرحله الشباب التي يتميز بها اللاعب بالقدرة على استقبال المعلومات بدنيا وذهنيا إن التكرارات لتمارين أي مهارة يزيد من تعلمها وتطورها في مرحلة اكتساب التعلم لغرض تحسين وتسريع عملية التعلم والوصول إلى مرحلة الأداء الناجح ولكن الفكرة هي الاستمرار في زيادة التمارين المهارية لمرحلة بعد مرحلة الأداء الناجح والتي يطلق عليها مرحلة فوق التعلم أي تكون هناك تمارين تغير من شكل التدريب على المهارة الغرض منها هو تطوير المهارة بشكل أفضل بعد الوصول إلى حالة الثبات من العملية التعليمية وتعميم هذه على جميع المتعلمين. ومن خلال ملاحظه الباحثة الميدانية ومتابعتها لهذه الفعالية لاحظا تردد الكثير من الطلاب في الاداء فعالية قذف الثقل, حيث لم يأخذوا بعين الاعتبار مبدا التوازن متطلبات التفكير والجانب المهاري , والنفسي مما يؤدي الى ضعف في مستوى تعلم الفعالية للمرحلة الأولى ،لذا ارتأت الباحثة وضع تمارين فوق التعلم لغرض خفض الحرج الموقفي والوصول الى الاداء الأمثل في تعلم فعالية قذف الثقل للطلاب.

**1-3 أهداف الدراسة :**

1- اعداد مقياس الحرج الموقفي لدى طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة بغداد.

2- أعداد تمارين خاصة (لفوق التعلم) في خفض الحرج الموقفي و تعلم فعالية قذف الثقل للطلاب .

3- التعرف على تأثير تمرينات فوق التعلم في خفض الحرج الموقفي و تعلم فعالية قذف الثقل للطلاب.

**1-4 فرض الدراسة :**

للتمرينات فوق التعلم تاثير إيجابي في خفض الحرج الموقفي و تعلم فعالية قذف الثقل للطلاب.

**1-5 مجالات الدراسة:**

**1-المجال البشري:-** طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة بغداد، للعام الدراسي 2024-2025 م.

**2-المجال ألزماني:-** 2024/11/5 الى 2025/3/1

**3- المجال المكاني:-** الملعب الخارجي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة بغداد الجادرية.

**2-منهج الدراسة وإجراءاتها:-**

**2-1 منهج الدراسة:**

استعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين.

**2-2 مجتمع الدراسة وعيناته:**

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة بغداد، وللعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (210) طالب. تم اختيار عينة من ذلك المجتمع تمثلوا (60) طالب اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة، قامت الباحثة بتقسيمهم إلى مجموعتين.

ISSN:2773-2851
EISSN: 2773-448X

**2-3الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة :**

الاستبانة,المقابلات الشخصية,الاختبارات والقياس,الملاحظة,ساعات توقيت (1) عدد (1),ميزان الكتروني حساس ألماني الصنع,أدوات مكتبية ,أقلام ,كاميرا تصوير نوع (sony) رقمية ذات سرعة (64 صورة / ثانية) يابانية الصنع ,ميدان ساحة لرمي الثقل.

**2-4 إجراءات الدراسة الميدانية:**

**2-4-1 اعداد مقياس الحرج الموقفي للطلاب:**

تم اعتماد مقياس الحرج الموقفي للباحث (العمري, 2009,76) والمقياس متكون من (58 فقرة ) والبدائل (دائما) (غالبا) (احيانا) (نادرا) (ابدا) وحسب تسلسل (5-4-3-2-1) والفرات السلبية عكسها وتم عرض فرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين وتمت الموافقة بنسبة (100%).

**2-4-2 التجربة الاستطلاعية لمقياس الحرج الموقفي :**

استخدمت الباحثة مقياس الحرج الموقفي على عينة استطلاعية من خمسين طالبًا وطالبة من جامعة بغداد، بتاريخ 20 تشرين الثاني/نوفمبر 2024، للتأكد من وضوح التعليمات والفقرات للطلاب، ومعرفة المدة التي استغرقوها للإجابة، وتحديد شروط استخدام المقياس، وأية تحديات أو معوقات قد تطرأ. وقد أظهرت هذه التجربة سهولة فهم فقرات المقياس وتعليماته، وأن متوسط وقت الاستجابة لفقراته يتراوح بين 15 و25 دقيقة.

**2-4-2-1 موضوعية الاستجابة :**

نظرًا لاستخدامه على نطاق أوسع من غيره من التقنيات لإثبات موضوعية ردود الفعل على فقرات المقياس، اختارت الباحثة تكرار مجموعة من الفقرات. اختيرت أربع فقرات من المقياس، فقرة واحدة من كل مجال، ثم أُنشئت أربع فقرات تناقضها.

**3-4-2 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الحرج الموقفي:**

إن حساب الاتساق الداخلي والقدرة على التمييز لفقرات المقياس هو هدف إجراء التحليل الإحصائي. وقد وجدنا أن الاتساق الداخلي يكشف عن درجة تجانس الفقرات في تقييم سمة ما، بينما تُظهر القدرة على التمييز القدرة على التمييز بين الحاصلين على درجات عالية ومنخفضة على المقياس نفسه. بمعنى آخر، يتضمن تقييم الفقرات الاحتفاظ بالفقرات المفيدة في الاختبار. وقد استخدمت الباحثة منهجين عند فحص فقرات المقياس، وهما:

•أولا : القدرة التمييزية :اذ تم التحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام المجموعتين الطرفيتين ذلك من خلال عينة التحليل الإحصائي البالغ عددهم (50) طالب ولغرض حساب القدرة التمييزية للفقرات تم أتباع الخطوات الآتية:

1- ترتيب درجات الطلاب على المقياس تنازليا من أعلى درجة الى ادني درجة.

2- اختيرت نسبة (27%) للمجموعتين العليا والدنيا من الدرجات لتمثلا المجموعتين الطرفيتين، وعلى هذا الأساس ضمن كل مجموعة طرفية ( 14) طالب.

3- ولغرض حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس البالغة ( 58) فقرة تم استخدم اختبار(test.t) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وعدت القيمة التائية الدالة إحصائيا مؤشرا لتمييز الفقرات, ومن ملاحظة النتائج ظهر لنا ان القيم التائية تراوحت بين (17,2- 59,49) وان مستوى الدلالة قد بلغ ( 0.000) ولجميع الفقرات وهو اقل من مستوى الدلالة الافتراضي والبالغ (0.05) وعليه تم قبول جميع الفقرات (58) فقرة .

•ثانيا : معامل الاتساق الداخلي :واستخدمت الباحثة معامل الاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياس أي حساب صدق فقرات المقياس باستخدام المحك الداخلي ( الدرجة الكلية للمقياس) عن طريق ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية

ISSN:2773-2851
EISSN: 2773-448X

للمقياس , من خلال النتائج نجد ان الفقرات (6 -23 -32 -36-49) لم تحقق ارتباط معنوي وعليه تم حذف هذه الفقرات وبذلك اصبح عدد فقرات المقياس 53 فقرة.

•ثالثا : علاقة ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال : وهي ايجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي الية بعد حساب معامل الارتباط البسيط( بيرسون) بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال اذ ظهر بأن جميع الفقرات معنوية وكما في الجدول (1) .

**الجدول (1) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة و درجة المجال**

| المجال الاول | الفقرات | قيمة الارتباط | Sig | الدلالة |
|---|---|---|---|---|
| التحكم الانفعالي | رغبتي العالية لدرس الساحة والميدان تجعلني اقدم افضل اداء اثناء الوحدة التعليمية | 0,397 | 0,000 | معنوي |
| | لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي عند اداء المهارات الصعبة في درس الساحة والميدان | 0,478 | 0,000 | معنوي |
| | انفعل كثيرا عندما افشل في اداء المهارات الصعبة بالامتحان | 0,063 | 0,000 | معنوي |
| | استطيع ان اتصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة اثناء الوحدة التعليمية | 0,478 | 0,000 | معنوي |
| | أستطيع التحكم بانفعالاتي في الاوقات الحرجة اثناء الامتحان العملي بدرس الساحة والميدان | 0,489 | 0,000 | معنوي |
| | شعوري بالانزعاج يزيد من ادائي السيئ | 0,327 | 0,000 | معنوي |
| | اذا احسنت الاستفادة من قدراتي فسوف اصل الى مستوىً عال من الأداء | 0,212 | 0,003 | معنوي |
| | عدم اهتمام المدرس المادة بي يجعلني أتردد في أداء الفعالية المكلف بها في درس الساحة والميدان | 0,645 | 0,000 | معنوي |
| | تعتريني حالات اشعر فيها بعدم الرغبة في ممارسة رياضة الساحة والميدان | 0,235 | 0,001 | معنوي |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في أداء مهارات درس الساحة والميدان | 0,475 | 0,000 | معنوي |
| | اشعر بالتردد بأداء المهارات عندما لا احصل على حافز معنوي | 0,430 | 0,000 | معنوي |
| المجال الثاني | الفقرات | قيمة الارتباط | Sig | الدلالة |
| الثقة بالنفس | يقلقني ما يعتقده زملائي عن ادائي في الوحدة التعليمية | 0,155 | 0.028 | معنوي |
| | لدي القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف الحرجة في درس الساحة والميدان | 0,568 | 0,000 | معنوي |
| | افتقر الى الثقة في ادائي المهاري لفعالية قذف الثقل | 0,312 | 0,000 | معنوي |
| | اخاف في سؤال المدرس عن الاشياء التي لا افهمها في الوحدة التعليمية | 0,432 | 0,000 | معنوي |
| | اتصرف بثقة تامة في مختلف المواقف في الوحدة التعليمية | 0,277 | 0,000 | معنوي |
| | اتجنب اتنافس مع الطلاب ذوي المستوى العالي في الاداء المهاري في الوحدة التعليمية | 0,434 | 0,000 | معنوي |
| | ينخفض مستوى ادائي في الوحدة التعليمية عندما يشاهدها بعض المدرسين | 0,433 | 0,000 | معنوي |
| | اتهرب ان اكون الاول في اداء المهارات خلال الوحدة التعليمية | 0,520 | 0,000 | معنوي |
| | تتكرر اخطائي اثناء الاداء في الوحدة التعليمية عندما تقل ثقتي بنفسي | 0,559 | 0,000 | معنوي |
| | اتهرب من المهارات التي تتطلب اداء صعب | 0,176 | 0,013 | معنوي |
| | لدي ثقة في الأداء اثناء الوحدة التعليمية | 0,493 | 0,000 | معنوي |
| | أفتقر إلى الثقة في أدائي أثناء الامتحان العملي | 0,520 | 0,000 | معنوي |
| | ثقتي بقدراتي تجعلني اظهر بمستوى عالي مهما كانت العوامل الخارجية | 0,475 | 0,000 | معنوي |

ISSN:2773-2851
EISSN: 2773-448X

| المجال الثالث | الفقرات | قيمة الارتباط | Sig | الدلالة |
|---|---|---|---|---|
| مفهوم الذات السلبي | اشعر بان قدراتي الجسمية والمهارية ضعيفة | 0,405 | 0,000 | معنوي |
| | باستطاعتي تغيير اتجاهاتي في المهارات المعقدة في الساحة والميدان | 0,715 | 0,000 | معنوي |
| | انا اقل مستوى من زملائي في الساحة والميدان | 0,696 | 0,000 | معنوي |
| | اشعر بالفشل الى حد ما عندما احصل على درجة متوسطة بالامتحان | 0,368 | 0,000 | معنوي |
| | اشعر بعدم الرضا لضعف قدرتي على مواجهة متطلبات الامتحانات | 0,531 | 0,000 | معنوي |
| | لدي القدرة على التصرف السليم في المواقف المحرجة بالأداء | 0,540 | 0,000 | معنوي |
| | أتردد عندما يرتفع نبضي قبل أداء المهارات في الساحة والميدان | 0,655 | 0,000 | معنوي |
| | نمطي الجسمي يجعلني أتردد في أداء فعالية قذف الثقل | 0,634 | 0,000 | معنوي |
| | أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد أداؤها | 0,504 | 0,000 | معنوي |
| **المجال الرابع** | **الفقرات** | **قيمة الارتباط** | **Sig** | **الدلالة** |
| القلق المعرفي | اقلق كثيرا عندما اواجه مشكلة في شرح مهارات الساحة والميدان | 0,300 | 0,000 | معنوي |
| | اقلق عندما ارتكب خطأ في امتحان الساحة والميدان | 0,416 | 0,000 | معنوي |
| | لدي القدرة على تذكر مادة الامتحان في الساحة والميدان | 0,458 | 0,000 | معنوي |
| | ينتابني الخوف من نسيان المادة النظرية | 0,666 | 0,000 | معنوي |
| | اشعر ان معلوماتي غير كافية في الساحة والميدان | 0,632 | 0,000 | معنوي |
| | اجد صعوبة في معرفة ما يقصده المدرس بالمادة النظريه | 0,478 | 0,000 | معنوي |
| | امتلك قدرة ذهنية تساعدني على | 0,621 | 0,000 | معنوي |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | مواجهة القلق | | | |
| | رغم توتري فاني استطيع فهم جزء من المادة النظرية في الساحة والميدان | 0,720 | 0,000 | معنوي |
| | خبرتي العملية والنظرية تجعلني أتعلم مهارات درس الساحة والميدان بدون قلق | 0,327 | 0,000 | معنوي |
| **المجال الخامس** | **الفقرات** | **قيمة الارتباط** | **Sig** | **الدلالة** |
| القلق الاجتماعي | اثناء ادائي ينتابني الخجل عند وجود زملائي داخل القاعة | 0,691 | 0,000 | معنوي |
| | اقلق في طلب المساعدة من الطلاب في الوحدة التعليمية | 0,495 | 0,000 | معنوي |
| | عندما يكون من الضروري ان اتكلم امام الطلاب فأنني اختبر قدراتي قبل ذلك | 0,377 | 0,000 | معنوي |
| | اكون عصبياً عندما يطلب مني عرض للمهارة امام الطلاب | 0,334 | 0,000 | معنوي |
| | يرتعش صوتي عندما اتكلم مع الطلاب | 0,197 | 0,005 | معنوي |
| | اقلق في دخولي للدرس اثناء تأخري عن المحاضرة | 0,424 | 0,000 | معنوي |
| | اشعر ان ادائي يثير ضحك الطلاب | 0,365 | 0,000 | معنوي |
| | تضايقني نظرة الطلاب عند استفساري المستمر في الدرس | 0,394 | 0,000 | معنوي |
| | اشعر ان نبضات قلبي اصبحت مسموعة عند وقوفي امام المدرسين | 0,457 | 0,000 | معنوي |
| | اشعر بالطمأنينة من زملائي حتى لو كانوا يختلفون عني كثيرا | 0,618 | 0,000 | معنوي |
| | افضل الجلوس بمفردي عندما ينتهي الدرس | 0,570 | 0,000 | معنوي |

ISSN:2773-2851
EISSN: 2773-448X

**2-4-4الخصائص السايكومترية لمقياس الحرج الموقفي :**

الصدق:هو خاصية سايكومترية تكشف عن مدى تأدية المقياس للغرض الذي أعد من اجله(طلفاح,2003,98) , من أهم السمات التي يجب مراعاتها عند بناء المقاييس النفسية الصدق. وقد استخدمت الباحثة الطرق التالية للتحقق من صحة المقياس:

أ- **صدق المحتوى** : يهدف هذا النوع من صدق إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار والقياس لجوانب السمه أو الصفة المطلوب قياسها، إذا كان الاختبار أو القياس يقيس جانبا محددا من الظاهرة أم يقيسها كلها ،أي مدى مطابقة محتواه لما يريد قياسه ويستعمل في تحديده آراء الخبراء والمختصين في المجال الذي حاول الاختبار قياسه( علاوي ونصر الدين,2000,258) ,وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض مقياس الحرج الموقفي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية لإقرار صلاحية عباراته ومدى قدرة تلك العبارات على قياس مكونات السلوك التي نقيسها .

ب- **صدق التكوين الفرضي** : ويطلق أحيانا الصدق المفهوم وصدق ألبناء لأنه يعتمد على التحقيق تجريبيا من مدى تطابق درجة المقياس مع الخاصية أو المفهوم المقاس( اسعد,1981,331) ,وعليه تم استخدام معامل الاتساق الداخلي والمجموعتين النهائيتين للتأكد من صحة المقياس لهذا البحث، وتم الاحتفاظ بالفقرات ذات التمييز العال.

**الثبات:** وللتحقق من ثبات مقياس الحرج الموقفي استعملت الباحثة الطرائق الآتية :

أ- **طريقة التجزئة النصفية** :اعتمدت الباحثة طريقة التجزئة النصفية , لأنها من اكثر طرق الثبات استخداما" وفقد لا تستطيع الباحثة جمع أفراد العينة ثانيا لإعادة نصف الاختبار( الزبور وعامر,2005,142) ,وفي هذه الطريقة تصنف فقرات الاختبار بعد تصنيفها الى قسمين متساويين ، يضم القسم الأول منها الفقرات ذات الأرقام الفردية ويضم القسم الثاني الفقرات ذات الأرقام الزوجية وهذين القسمين على أنهما اختبار الفرعين من الاختبار الكلي .لذا يحسب معامل الارتباط بين الدرجات المتحققة عليها(

كوافحة, 2003,76) ,فقد تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكانت قيمته المحسوبة (0,763) و لكي نحصل على التقويم الثابت للاختبار كامل يجب تصحيح او نرفع معامل نصف الاختبار الى القيمة الكاملة والمتوقعة للاختبار الطويل ويمكن ان نستخرج معادلة (سيبرمان براون ).وعند تطبيق المعادلة ظهر ان مقدار معامل الارتباط سيبرمان براون قد بلغ ( 0,865) وهي قيمة تدل على ثبات المقياس .

ب - **طريقة الفاكرونباخ** :ان معدلات معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات مع عدد الفقرات هو الذي يحدد معامل (الفا) ولإيجاد الثبات لمعامل الفاكرونباخ اعتمدت الباحثة بيانات عينة بناء المقياس والبالغ عددها (50) طالب وقد استعملت الحقيقة الاحصائية (spss) لاستخراج معامل الثبات لمقياس الحرج الموقفي اذ بلغ (0,844)، وهذه القيمة تعرض مؤشرا عاليا على ثبات المقياس مما يدل على إمكانية الوثوق به.

**2-5 التجربة الرئيسة :**

**2-5-1 الاختبارات القبلية:**

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية في الساعة التاسعة صباحا في ملعب جامعة بغداد بتاريخ (30 /2024/11) على افراد عينة البحث البالغ عددها (60) طالبا مقسمين الى مجموعتين المجموعة الاولى ضابطة والثانية تجريبية.

**2-5-2 قياس مقدار التعلم:**

قامت الباحثة بإجراء فحص أولي لمقدار التعلم للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بتاريخ (2025/1/5) ولغاية (2025/2/6) لمعرفة مقدار التعلم للمجموعتين قبل البدء في المنهج التعليمي للمجموعتين بعدها قامت الباحثة باعطاء نفس المنهج التعليمي للمجموعتين لمدة شهر كامل أربعة أسابيع بواقع وحدتين أسبوعيا وبعد أكمال شهر في المنهج التعليمي للمجموعتين قامت الباحثة بإجراء فحص ثاني لمقدار التعلم لمعرفة مستوى التعلم الذي وصل إلية المتعلمون في المجموعتين الضابطة والتجريبية وقد تبين أن مقدار التعلم للمجموعتين متساوي تقريباً .

ISSN:2773-2851
EISSN: 2773-448X

لمعرفة مقدار التعلم من خلال تمارين فوق التعلم ومقدار التعلم من خلال المنهج المتبع من قبل المدرب وكذلك التعرف على حجم تأثير تمارين فوق التعلم على المجموعة التجريبية وتأثير المنهج المتبع من قبل المدرب على المجموعة الضابطة فقد استخدمت الباحثة تصنيف(فيصل احمد عبدالقادر عن كوهين ) لمعرفة حجم تأثير التمارين والمنهج الاعتيادي على المجموعتين الضابطة والتجريبية.

**3-5-2 الاختبارات البعدية:**

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال مدة المنهج الخاصة لعينة البحث بتاريخ (7 / 1/ 2025) في الساعة التاسعة صباحا وعلى ملعب جامعة بغداد.

**6-2 الوسائل الإحصائية :**

لأجل معرفة نتائج الدراسة استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss):

**3-عرض النتائج وتفسيرها:-**

**1-3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في اختبار الحرج الموقفي:**

**الجدول (2) يبين قيم الأوساط والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الحرج الموقفي.**

| المعالم الإحصائية المجموعات | القبلي | | البعدي | | فرق الاوساط | الخطأ المعياري | (tقيمة) | معنوية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | سَ | ع | سَ | ع | | | | |
| المجموعة التجريبية | 171,950 | 12,914 | 151,550 | 7,423 | 20,400 | 2,003 | 10,184 | 0,00 |
| المجموعة الضابطة | 170,950 | 12,881 | 166,150 | 11,084 | 4,800 | 0,720 | 6,663 | 0,000 |

**2-3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في اختبار قذف الثقل للطلاب:**

الجدول (3) يبين قيم الأوساط والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبار القبلي و البعدي لمجموعتي البحث

| المعالم الإحصائية المجموعات | القبلي | | البعدي | | فرق الاوساط | الخطأ المعياري | (tقيمة) | معنوية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | سَ | ع | سَ | ع | | | | |
| المجموعة التجريبية | 7.28 | 1.34 | 9.76 | 1.50 | 2.48 | 2,011 | 3.17 | 0,000 |
| المجموعة الضابطة | 7.31 | 1.29 | 8.11 | 1.72 | 0.80 | 0,324 | 2.08 | 0,000 |

## 3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لاختبار الحرج الموقفي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لاختبار الحرج الموقفي.

| المعالم الإحصائية الاختبارات | التجريبية (البعدي) | | الضابطة (البعدي) | | (tقيمة | معنوية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الحرج الموقفي | 151,550 | 7,423 | 166,150 | 11,084 | 4,894 | 0,007 |

## 4-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لاختبار قذف الثقل لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة

| المعالم الإحصائية الاختبارات | التجريبية (البعدي) | | الضابطة (البعدي) | | (tقيمة | معنوية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | سَ | ع | سَ | ع | | |
| قذف الثقل | 9.76 | 1.50 | 8.11 | 1.72 | 3.26 | 0.000 |

ISSN:2773-2851
EISSN: 2773-448X

### 5-3 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج التي ظهرت في الجداول السابقة نلاحظ أن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وتعزو الباحثة سبب ذلك ان التكرار والممارسة على المهارة ساعد الطالب على الاداء المهارات بالإضافة الى ذلك استعمال الاجهزة والادوات المساعدة ومساعدة المدرس المادة ادى الى تحقيق النجاح لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية , اذ ان الاجهزة المساعدة مكنت من تكرار المهارة بدون ان يتعرض للخوف من السقوط او الاصابة المفاجئة ,فضلا عن ذلك ساعدت الطالب على اداء المهارات بشكل انسيابي وبصورة صحيحة .

بناءً على هذه النتائج، نستنتج أن نتائج المجموعة التجريبية بعد الاختبار تُظهر فروقًا إحصائية جوهرية عن نتائج الاختبار القبلي. وتفسر الباحثة هذا النمو بالإشارة إلى تصميم التمارين، الذي ضمن زيادة مطردة في الأداء من البسيط إلى المعقد، ومهارات التفكير المترابطة مع موضوع الدرس، أي تعليم الطلاب التفكير بأنفسهم من خلال طرح الأسئلة، وربط التمارين المتعلقة بالمهارات التي يدرسها الطلاب، وإتاحة الفرصة للطلاب للتعبير عن آرائهم، وتعزيز الشعور بالألفة والتفاعل الاجتماعي، يمكن للمعلم مساعدة الطلاب على الشعور بمزيد من الحماس والراحة النفسية، مع التخلص تدريجيًا من أي حرج قد يكونون قد مروا به في مواقف صعبة، رغم صعوبتها. هذا يسمح للطلاب بالتحكم في مشاعرهم ومواجهة المواقف الصعبة أو الطارئة في الفصل الدراسي مع الحفاظ على رباطة جأشهم وعدم التردد أو الخوف، أي تهيئة بيئة مناسبة للدرس. وقد ساهمت جميع هذه الصفات في تحسين المهارات التي يدرسها الطلاب وتقليل الانزعاج الناتج عن المواقف, وهذا ما اكده ( Mosston,1981) " يعد الاهتمام وزيادة عدد محاولات التمرين من المبادئ والمتطلبات الأساسية لاكتساب القدرات الحركية، والتي توفر تقدمًا ملحوظًا في التعلم. ". يُحسّن الأداء الحركي من خلال معاملة الطلاب وفقًا

لخصائصهم الخاصة والتركيز عليها. ويعود ذلك إلى أن العوامل النفسية تلعب دورًا أيضًا في تطوير مستويات الأداء , ويدعمه هذا ما ذكرته (عبد الرحمن,1997,24) " يستفيد كل نشاط بشكل كبير من التحليل النفسي، فقوة الإرادة، والمسؤولية، والتحكم، والثقة بالنفس أمثلة على السمات النفسية التي تُسهم في تحقيق الأهداف. ولبناء المستوى الذي يُؤثّر على التطور والتميز، من المفيد الكشف عن السمات المميزة والتمييز بين الإيجابية والسلبية ". وفقًا لنتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة، تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار الإحراج الموقفي وفعالية رمي الأثقال للطلاب. ولأن التمارين التي تتجاوز التعلم تتيح للمتعلم فرصة كبيرة للتدرب والقيام بمحاولات متكررة عديدة لإعطاء الحرية والاستقلالية أثناء الأداء، وكذلك تحديد وقت بدء الأداء وإيقافه، تربط الباحثة ذلك بالراحة النفسية. ونتيجة لذلك، يتخذ الطالب العديد من القرارات ويشعر براحة نفسية, وهذا ما اكده ( Mosston,1994) " الراحة النفسية أثناء الدرس هي العامل الرئيسي الذي يُحدد النمو النفسي للطالب. فمع استخدام التمارين المناسبة، يزداد النمو النفسي للمتعلم لأنه يصبح أكثر استقلالية في اتخاذ القرارات، مما يُشعره بتحسن". ان تأثير تمارين فوق التعلم في تطوير متغيرات البحث من خلال هذه التمارين التي تساعد بشكل كبير وواضح على التطور وان تمرينات فوق التعلم هي تمرينات تهتم بتطوير المهارة وتثبيتها وصولا الى مستوى أفضل في التعلم والأداء أي يكون المتعلم قادرا على استرجاع المهارة في أي وقت وبالشكل المطلوب وهذا يأتي من زيادة التمرين ويكون بشكل مغاير لطريقة التعلم لغرض الوصول الى أفضل مستوى من الاداء للمهارة وبأقل جهد ممكن.

**4-الاستنتاجات والتوصيات:**

**4-1 الاستنتاجات:**

1- ان استعمال تمرينات فوق التعلم تأثير ايجابي في خفض الحرج الموقفي لإفراد المجموعة التجريبية.

ISSN:2773-2851
EISSN: 2773-448X

2- ان استعمال تمرينات فوق التعلم ادى ظهر الى تحسن في اداء فعالية قذف الثقل للطلاب.

3- ان استعمال تمرينات فوق التعلم ساعدت في استثمار الوقت وإتاحة الفرصة للطلاب للتعلم.

4- ان التمرينات الخاصة التي استخدمت تمرينات فوق التعلم واستعمال الاجهزة لها دور في خفض الحرج الموقفي وتعلم اداء فعالية قذف الثقل للطلاب وذلك من خلال التكرارات المستمرة التي تتخللها مدة راحة قليلة لان من خلال التكرارات المتوسطة تساعد الطالب في التوصل الى مرحلة الانتقال إذا كان الاداء للمهارة صحيح.

**4-2التوصيات:**

1- استعمال تمرينات فوق التعلم في تعلم الأداء لفعالية قذف الثقل وخفض الحرج الموقفي لديهم.

2-ضرورة استعمال تمرينات فوق التعلم في باقي المواد الدراسية في التربية الرياضية لغرض تعلم المهارات والاحتفاظ بالمعلومات لديهم.

3- ضرورة اطلاع المدرسين على أهمية دور مفهوم الحرج الموقفي في عملية التعليم، وتأثيرها على مستوى الأداء للطلاب والطالبات في الدرس.

4- الإفادة من مقياس الحرج الموقفي لقياس مستوى الحرج الموقفي كأداة بحث موضوعية من قبل الباحثين واستعماله في بحوثهم ودراساتهم.

**المصادر و المراجع:**

1-الهام عبد الرحمن محمد(1997): بعض المتطلبات المهمة في التسوق الرياضي لكرة الطائرة بين الفرق الرياضية، قاهرة، مجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية .

2- تيسير مفلح كوافحة(2003) : القياس والتقييم وأساليب القياس والتخصص في التربية الخاصة ، ط1 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع .

3- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين(2000) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة , دار الفكر العربي .

4- ميخائيل إبراهيم أسعد(1981): القياس النفسي ، دمشق مطبعة الجمهورية.

5- ناهض موسى طلفاح (2003): الاتجاهات النفسية للشباب نحو الشائعات وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة المستنصرية .

6- نادر فهمي الزبور وهشام عامر(2005) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ،عمان ، دار الفكر للنشر وتوزيع .

7-Mosston Muska(1981). Teaching physical Education , carles E.Merrill ,publishing company , ohio.