

الخجل الاجتماعي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طالبات

كلية التربية الرياضية اجامعة المثنى

م.م دنيا صباح علي كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى

ملخص البحث :

ترتبط ممارسة النشاط الرياضي بالكثير من الحالات النفسية والتي تؤثر على المستوى الرياضي للفرد سواء في التعليم أو التدريب حيث إنها تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري وكذلك تعمل على هبوط أو تذبذب في الأداء الحركي للفرد ويعتبر الخجل من الأعراض النفسية التي تعمل على إعاقة الفرد وتظهره بمستوى غير مستواه الحقيقي ، ولذلك لعبة كرة القدم تتميز بخصائص نفسية في مراحل تعلمها قد لا تنطبق على الأنشطة الرياضية الأخرى حيث إنها تتأثر بالظروف المحيطة بالمتعلم وبطرق التدريس ومحتويات المناهج الدراسية وبمقدار ما يوجد لدى الفرد من دوافع وحواجز تدفعه على بدء عملية التعليم وعلى الاستمرار في بذل الجهد والطاقة وتنمية قدرات المتعلم وشخصيته بسائر سماتها وخصائصها وجوانبها ، إن أهمية البحث تتجلى في علاقة الخجل الاجتماعي بأداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

هدف البحث إلى ما يأتي :

- 1- التعرف على الخجل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية اجامعة المثنى.
- 2- التعرف على العلاقة بين الخجل الاجتماعي وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية اجامعة المثنى.

وافترضت الباحثة ما يأتي:

- 1- تتسم طالبات المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية اجامعة المثنى بالخجل الاجتماعي وبين أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
- 2- هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل الاجتماعي وبين أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم . وتكونت مجالات البحث مما يأتي:

المجال البشري : طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى.

المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية .

المجال الزمني: الفترة من ٢٠١٣/١١/١٠ ولغاية ٢٠١٣/١٢/٢٧ .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة كونه (هو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها)^١ تم اختيار عينة البحث بطريقه عمديه وهن طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية اجامعة المثنى والبالغ عددهن (٢٣) طالبه حيث تشكل نسبة العينة ١٠٠% من أفراد المجتمع الأصلي.

واستنتج الباحثون ما يأتي:

وجود نسبة عالية من الخجل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية اجامعة المثنى .

١- نوري ابراهيم ورافع صالح : دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٢.

وجود ارتباط بين الخجل الاجتماعي والأداء المهاري لطالبات المرحلة الأولى اكلية التربية الرياضية بجامعة المثني.
٣- أثر الخجل الاجتماعي سلباً على الأداء المهاري لدى طالبات المرحلة الأولى اكلية التربية الرياضية بجامعة المثني وأوصت الباحثة ما يأتي:-

- ١- بناء برنامج إرشادي يسهم في خفض الخجل لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية .
- ٢- العمل على الإعداد النفسي للطالبات لمساهمة قدرة المهارات النفسية وتوظيفها لأداء المهارات المطلوبة بديناً.
- ٢- بناء دراسة مشابهة على طالبات المرحلة الأولى لكليات التربية الرياضية وذلك للمقارنة في الخجل الاجتماعي.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يختلف الناس فيما بينهم من حيث طبائعهم وسماتهم وأمزجتهم فنرى منهم القاسي وكذلك اللطيف كما نرى المنبسط والمنطوي والصريح والخجول كلاً له طبعه الخاص وفي الحقيقة هنالك بعض السمات تعد في بداية الامر سمات عادية طبيعية الا انها قد تسبب عرقله لدى الفرد في أداء نشاطاته كسمة الخجل والتي قد نلاحظها عند اغلب الفتيات بسبب المواقف التي تمر بها والتي يمكن ان نربطها بالمتغيرات الجسمانية ، ويعتبر الخجل امراً عادياً وسمه محمودة في مواقف معينة تستدعي فيها الخجل لدى الفتيات كطبيعة إنسانيه ، أما إذا كان الخجل متلازماً للفتاة وبدرجه عالية فإنه يشكل مشكله شخصيه ونفسيه لها تأثيرها السلبي حيث ان الشعور بالخجل يعيق ويشل الحركة للإنسان فيضعف ولا يقوى على مواجهة الحياة ولا يجروء على مخالطة الناس ومعاشرتهم، ويخيل للشخص الخجول ان كل الناس يراقبونه و يتزقبونهم ، ويعتبر الخجل ظاهره فسيولوجيه لها أعراضها الجسمانية حيث تظهر على الإنسان الخجول بعض السمات ، كاحمرار الوجه ،وتوتر العضلات وزيادة سرعة نبضات القلب وتصبب العرق وارتعاش الصوت و هذه الأعراض تكون مصدر زائد للقلق والتوتر والتي تؤدي الى حدوث مواقف محرجه للشخص توقعه في الكثير من المشاكل . ويرتبط ممارسة النشاط الرياضي بالكثير من الحالات النفسية والتي تؤثر على المستوى الرياضي للفرد سواء في التعليم او التدريب حيث انها تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري وكذلك تعمل على هبوط او تذبذب في الأداء الحركي للفرد ويعتبر الخجل من الأعراض النفسية التي تعمل على إعاقة الفرد وتظهره بمستوى غير مستواه الحقيقي . وتعد لعبة كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تتميز بخصائص نفسيه في مراحل تعلمها قد لا تنطبق على الأنشطة الرياضية الأخرى حيث إنها تتأثر بالظروف المحيطة بالمتعلم وبطرق التدريس ومحتويات المناهج الدراسية وبمقدار ما يوجد لدى الفرد من دوافع وحواجز تدفعه على بدء عملية التعليم وعلى الاستمرار في بذل الجهد والطاقة وتنمية قدرات المتعلم وشخصيته بسائر سماتها وخصائصها وجوانبها ، ان أهمية البحث تتجلى في علاقة الخجل الاجتماعي بأداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

١-٢ مشكلة البحث :

أن الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي والاتصال الإنساني يعد محورياً في عملية التفاعل الاجتماعي (علاقة الفرد بالآخرين وهو سمة من سمات الشخصية الذي يقوم بالدور الأساسي في تسهيل عملية التفاعل الاجتماعي أو إعاقته ولعل أهم هذه السمات هي سمة الخجل الاجتماعي التي تنمو خلال تفاعل الفرد مع بيئته ، ومن خلال اطلاع

الباحثة على الكثير من المصادر العلمية وكذلك للمشاهدة العملية في المحاضرات اليومية دفع الباحثة إلى التساؤل حول طبيعة العلاقة بين الخجل الاجتماعي و علاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

٣-١ أهداف البحث :

- ١- التعرف على الخجل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية اجامعة المثنى.
- ٢- التعرف على العلاقة بين الخجل الاجتماعي واداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية اجامعة المثنى.

٤-١ فرض البحث :

- تتسم طالبات المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية اجامعة المثنى بالخجل الاجتماعي وبين أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخجل الاجتماعي وبين اداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى.

٢-٥-١ المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية .

٣-٥-١ المجال الزمني : الفترة من ١٠/١١/٢٠١٣ ولغاية ٢٧/١٢/٢٠١٣ .

٢- الدراسات النظرية والسابقة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-٢-١ مفهوم الخجل :

يعتبر الخجل ظاهره طبيعية يمر بها كل فرد عندما يتعرض لمواقف مخجله ولكن اذا زادت شدة الخجل فإنه يؤدي إلى مضاعفات كثيرة تعرقل مسيرة حياته ويصبح الخجل مرض من الواجب علاجه ، ويعرف الخجل " عبارة عن الشعور بالقلق الخفيف وعدم الارتياح والكف الذي يحدث في حضور الآخرين " ^١

كما يعرف الخجل " بأنه شكل من أشكال الخوف يتميز بالاضطراب في أثناء احتكاك الطفل بالآخرين فالخجل يستتار دائما بواسطة الناس وليس بواسطة الحيوانات أو الأشياء أو المواقف ، إن الطفل يخجل لان الناس غير مألوف لديه أو لأنهم اكبر سناً منه وقد يشعر الطفل بالخجل في حالة وجود شخص واحد أو عدد من الأشخاص " ^٢

ويعرف علماء النفس الخجل " بأنه نوع من أنواع القلق الاجتماعي الذي يؤدي إلى حدوث مشاعر متنوعة تتراوح بين القلق والتوتر البسيط إلى مشاعر الرعب وهلع واضح تصنف في علم النفس تحت إطار أمراض القلق والتوتر وخصوصاً إن نهاية الخجل الشديد هو الوحدة والانعزال عن المجتمع وكلاهما من الأسباب التي تؤدي إلى الاكتئاب وهذا معناه بأن المصاب بالخجل الشديد سوف تتطور صحته النفسية للأسوأ. ^٣

١- بول جاجو : دع الخجل واستمتع بالحياة، دار الهلال ، بيروت، ١٩٨٩، ص ٢٢ .

٢- زكريا الشربيني : المشكلات النفسية عند الاطفال ، دار الفكر العربي ، مصر ، ٢٠٠٢ ، ص ٤١ .

٣- صباح يوسف : الخجل والتشاؤم ، دار الافاق ، بيروت ، ١٩٩٩ ، ط٤ ، ص ١٢ .

٢-١-٢ أنماط واستجابات الخجل :

يقوم الطفل في مرحلة الرضاعة بالاستجابة لموقف الخجل بالبكاء وإدارة الرأس بعيداً عن الشخص الغريب أو التعلق بشخص مألوف طلباً للحماية . وعندما يتمكن الطفل من المشي فإنه يهرب أو يختفي عندما يشاهد شخصاً غريباً مسرعاً إلى مكان آخر ، أما الأطفال الأكبر سناً فإن استجابة الخجل تتضمن التورد و احمرار الوجه و التلعثم أو التحدث بأقل ما يمكن أو يكون بالسلوك العصبي مثل سحب الإذن أو الملابس^١ .

ويظهر الخجل أيضاً عند الكبار من النساء و الرجال نتيجة لتعرضهم لمواقف محرجه كاستقبال ضيوف غرباء أو التعرض للمدح أو الثناء أمام الجميع أو عندما يطلب منه إبداء رأيه عن موضوع أمام مجموعه من الناس فيستجيبون لهذه المواقف باحمرار الوجه وسرعة ضربات القلب وتصيب العرق وارتجاف اليدين وصعوبة التنفس وغيرها ، ومن هنا يتضح بأن الخجل يعتبر أزمة عارضه قد تصيب جميع أبناء البشر وفي كافة الأعمار وفي مختلف مراحل حياتهم وفي كثير من المواقف أو المتغيرات و المناسبات ومن المستحيل أن يوجد كائن حي من البشر لا يعرف الخجل ولم يصاب به في حياته ابدأ ، ولكن الأمر الغير طبيعي حين يصبح الخجل صفة من صفات الطبع أي حين يكون الإنسان خجولاً يحمر وجهه لأتفه الأمور ويضطرب جسده عندما توجه إليه أية ملاحظه عابره فالأمر مختلف جداً حيث يكون الشخص مصاباً حينها بمرض الخجل الذي يسبب له اضطراباً وضيقاً ويغلق في وجهه سبل التقدم و الارتقاء ويبعده عن المشاركة في كل نشاط سلوكي^٢ .

٢-١-٣ أعراض الخجل :

إن الخجل الغير طبيعي شأنه شأن أي ضغط نفسي يؤدي إلى ظهور مجموعة أعراض تندرج تحت ثلاثة تقسيمات :

١- أعراض سلوكيه :

- قلة التحدث أو الكلام بحضور الغرباء .
- النظر دائماً لأي شيء عدا من يتحدث معه .
- تجنب لقاء الغرباء أو الأفراد غير الغير معروفين له .
- عدم القدرة على الحديث و التكلم في المناسبات الاجتماعية و الشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك .

٢- أعراض جسديه :

- زيادة في نبضات القلب .
- الأم في المعدة .
- رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين .
- جفاف الفم .
- الارتجاف والارتعاش اللاإرادي .

١- القذافي : علم نفس النمو - طفوله و مراهقه ، الجامعة المفتوحة ، ١٩٩٥ ، ص ٥٤ .

٢- الانصاري : الحرج الموقفي ، ١٩٨٦ ، ص ٧ .

٣- مصطفى غالب : القلق والخجل ، مكتبة الهلال ، بيروت ، ١٩٩٨ ، ص ٩٦ .

٣- أعراض انفعاليه (مشاعر نفسيه داخلية) :

- الشعور بالتركيز على النفس .
- الشعور بالإحراج في ابسط المواقف .
- القلق الشديد وعدم الثقة بالنفس واحمرار الوجه و لعثمة في الكلام .
- عدم القدرة على التعبير وغيرها من الأعراض .

٢-١-٤ المهارات الأساسية في كرة القدم :

لعبة كرة القدم رياضه جماعية ،يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف كل على الفريق الأخر ،ويضم فريق كرة القدم احد عشر لاعباً بالإضافة إلى سبعة لاعبين احتياط ويمكن تبديل ثلاثة لاعبين كحد أقصى أثناء المباراة وتعتبر الرياضة الأكثر شعبية في العالم ^١ .

إن المهارات الأساسية لكرة القدم هي تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكره أو بدون كره كما تعتبر إجادة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية والتي هي بمثابة الأساس الذي يشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في المجال المهاري ^٢ .

ومما لا شك فيه انه لا يوجد بين المهارات الأساسية سواء أكانت بالكره أو بدون كره ما هو مهم و المهارات الأخرى اقل أهميه لان لاعب كرة القدم في أمس الحاجة في كل المهارات الأساسية حيث إن المباراة - المنافسة تحتاج إلى جميع المهارات إلا إن هنالك بعض المهارات التي قد لا يستخدمها اللاعب أثناء المباراة وهذا لا يعني عدم أهميتها ولكن الذي لا يستخدمه في هذه المباراة قد يلجأ إلى استخدامه في مباراة قادمة ^٣ .

٢-١-٥ مهارات كرة القدم :

تقسم أو تصنف المهارات الأساسية بكره القدم الى :

- ١- مهارات اساسيه بالكره ball with skills fundament .
- ٢- مهارات اساسيه بدون كره ball skills without fundament .

وهي تشمل:

- ١- ركل الكره .
- ٢- الجري بالكره .
- ٣- ضرب الكره بالرأس .
- ٤- السيطرة على الكره .
- ٥- المحاورة والخداع .
- ٦- اللعب الجماعي .
- ٧- رمية التماس .
- ٨- مهارات حارس المرمى .
- ٢-٢ الدراسات السابقة .

٢-١-٢ دراسة يوسف وخليفة (٢٠٠٣) :

(الخجل والتوافق الاجتماعي دراسة مقارنة بين مجموعتين من طلاب الجامعة السعودية و الكويتية)

١- طه إسماعيل وآخرون :كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ ، ص ٣١ .
٢- مفتي إبراهيم :الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ ، ص ٨٦ .
٣- محمد عبده، مفتي إبراهيم :أساسيات كرة القدم ، ط١ القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص ٥٤ .
٤- يوسف لازم كماش :المهارات الاساسيه بكره القدم - تعليم وتدريب ، دار الخليج ، ١٩٩٩ ، ص ٨٥ .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الخجل والتوافق الاجتماعي لدى مجموعتين من طلاب الجامعة السعودية والبالغ عددهم (٣٢٠) طالب وطالبة و (٤٠٠) طالب وطالبة من الجامعة الكويتية ، وكذلك هدفت الدراسة إلى إيجاد الفروق بين الجنسين في كل من الخجل والتوافق الاجتماعي وأسفرت نتائج الدراسة بأن الطلاب السعوديين أكثر خجلا من الطلاب الكويتيين وهناك علاقة سلبية بين الخجل والتوافق الاجتماعي ولا توجد فروق بين الجنسين في الخجل والتوافق سواء كانت لدى الطلاب السعوديين او الكويتيين ^١.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة كونه (هو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها) ^٢.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقه عمدية وهن طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة المتنى والبالغ عددهن (٢٣) طالبة حيث تشكل نسبة العينة ١٠٠% من أفراد المجتمع الأصلي.

٣-٣ الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

١- الملاحظة .

٢- المقابلة .

٣- الاستبيان .

٤- ساعة الكترونية .

٥- كرات قدم عدد (١٠) .

٦- شواخص بلاستيكية عدد (١٠) .

٧- فريق عمل مساعد * .

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء تجربته استطلاعيه يوم الأحد الموافق ٢٠١٣/١١/١٥ على عينه من طالبات المرحلة الأولى والبالغ عددهن (١٠) طالبات وذلك من اجل معرفة الوقت الملائم لإجراء الاختبار وعدد الكادر المساعد اللازم عند اجراء الاختبار وكذلك من اجل الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء التجربة الرئيسية وإيجاد الحلول المناسبة لها .

٣-٥ الأسس العلمية للاختبار :

٣-٥-١ معامل ثبات المقياس :

المقصود بثبات الاختبار هو " أن يعطينا الاختبار النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم " ولغرض التأكد من حصول المقياس على درجة ثبات عالية قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (١٠) طالبة

١- يوسف وخليفة: الخجل والتوافق الاجتماعي دراسة مقارنة بين مجموعتين من طلاب الجامعة السعودية والكويتية، ٢٠٠٣ .
٢- نوري إبراهيم ورافع صالح : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٢ .

بتاريخ ٢٠١٣/١١/١٥ وأعيد تطبيقه بعد أسبوع تحت ظروف الاختبار الأول نفسها وعلى العينة ذاتها ثم تم حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين الأول والثاني لمعرفة معامل الثبات بينهما وكما موضح في جدول (١).

جدول (١)

يبين معامل الثبات للمقياس

الاختبار	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
مقياس الخجل الاجتماعي	٠,٦٩	٠,٦٣	٠,٠٢	٨

وقد تبين من خلال جدول (١) أن هنالك علاقة ارتباط عالية دال إحصائياً بين الاختبارين الأول والثاني لمقياس الخجل الاجتماعي إذ بلغت قيمة معامل الارتباط للمقياس (٠,٦٩) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٦٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨).

٣-٥-٢ معامل الصدق :

لقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري للمقياس وذلك يعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين * في العلوم التربوية والنفسية والتربية الرياضية وبعد الإطلاع على إجابات الخبراء عن فقرات المقياس ومدى ملائمتها لعينة البحث والبيئة العراقية تبين إن هناك اتفاقاً تاماً وبنسبة (١٠٠%) حول الفقرات جميعها وعلى هذا الأساس تم التأكد من الصدق .

٣-٥-٣ الموضوعية :

إن الاختبار الجيد يجب أن يتصف بالموضوعية إضافة إلى أنصاف بالصدق والثبات اللازمين ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة بحيث يكون للسؤال جواب واحد فقط لا يترك مجالاً للتباس ٢ والاختبار الحالي يتميز بوضوح فقراته وبساطتها ويمكن تفسير البيانات التي نحصل عليها بدقة وأسئلة محددة وكذلك إجابته ، ويستطيع أفراد العينة فهم عباراته والإجابة عنها بسهولة وبدون أي التباس مما يؤكد موضوعية الاختبار.

٣-٦ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٦-١ الاختبارات المهارية :

٣-٦-١-١ اختبار دقة التهديد : ٣

- الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديد .

١- عبد الجليل الزوبعي وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي في الموصل ، ١٩٨٧، ص٣٠.

* ينظر ملحق رقم (٢) .

٢- ريسان خريبط : مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧، ص٧٢.

٣- قحطان جليل العزاوي : تحديد مستويات بعض المهارات الاساسيه بكرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشوره ،كلية التربية الرياضية

،جامعة بغداد ، ١٩٩١، ص٥٢ .

- الأدوات المستخدمة : ٦ كرات ، مرمى كرة قدم مقسم إلى مناطق وكل منطقة لها درجه معينه ينالها المختبر إذا ما نجح في تهديف الكره إليها ويرسم خط موازي لخط المرمى على بعد ١٦ م منه و توضع عليه ٦ كرات
- طريقة الأداء : يقف المختبر خلف الكره ١ وعندما تعطى الإشارة له للبدء يقوم المختبر بضرب الكره على المرمى ثم يكرر التهديف على الكره ٢ وهكذا حتى ينتهي بالكره ٦ .
- التسجيل : تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من تهديف الكرات (٦) بحيث تنال كل محاوله تهديف الدرجة المحددة في كل منطقه والتي تذهب إليها الكره على ان تحتسب خطوط التقسيم ضمن المنطقه الأعلى درجه ويراعى إن التهديف خارج حدود المرمى تكون الدرجة صفر .

٣-١-٦-٢ اختبار دقة المناولة^١ :

- الغرض من الاختبار : قياس دقه المناولة أمتوسطه .
- الأدوات المستخدمة : كرات قدم ٣ ، شريط قياس ، نرسم ٣ دوائر تكون أقطار الدوائر (٦،٤،٢) وتعطى لها درجات (٢،٤،٦) وتكون المسافة بين خط البداية و مركز الدوائر الثلاثة ٢٠ م .
- طريقة الأداء : توضع الكرات على خط البداية وعند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بمناولة الكره متوسطه عاليه بهدف إسقاطها في مراكز الدوائر الثلاثة وتعتبر المحاولة فاشلة في حالة إسقاطها خارج الدوائر ويعطى اللاعب ثلاث محاولات متتاليه .

- التسجيل : تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الثلاث وفي حالة وقوع الكره على خطوط الدوائر تعطى الدرجات (١،٣،٥) .

٣-١-٦-٣ اختبار السيطرة على الكره^٢ :

- هدف الاختبار : قياس سرعة وقدرة التحكم بالكره في الهواء بجميع اجزاء الجسم عدا الذراعين .
- الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، مساحه محدده لأداء الاختبار ٥،٢×٥،٢ م ، ساعة الكترونيه
- اداريو الاختبار : مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن الاختبار ثانياً، مؤقت يعطي اشارة البدء و النهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء .
- طريقة الأداء : يقوم المختبر برفع الكره بإحدى القدمين عن الأرض وتطيطها في الهواء باستخدام أي جزء قانوني من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأقصى عدد من التكرارات خلال ٣٠ ثانيه .
- تعليمات الاختبار :

- ١- لا يحق للمختبر إسقاط الكره وإذا سقطت تنتهي المحاولة .
- ٢- التنطيط بالكره وفق المساحة المحددة وإذا اجتاز المختبر المساحة والكره بحوزته لا تسجل له عدد التكرارات إلى إن يعود إلى مساحة الاختبار .

١- زهير قاسم خشاب و آخرون :تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم ،المؤتمر العلمي السادس لكليات وأقسام التربية الرياضية ،جامعة الموصل ،١٩٩٠ ، ص٤٧ .

٢- محمد عبده و مفتي إبراهيم : الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الكتب الحديث ، الكويت ، ١٩٨٥ ، ص١٨٨ .

٣- تعطى للمختبر محاولتان وتسجل له المحاولة الأفضل .

٤- تسجل للمختبر عدد محاولات التنطيط بشكل صحيح داخل مساحة الاختبار خلال ٣٠ ثانية .

٣-٦-١-٤ اختبار الجري المتعرج^١ :

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة الجري بالكره بين ١٠ قوائم المسافة بينها ٢ م ذهاباً وإياباً .

- الأدوات المستخدمة :

١- خط بداية و نهاية وتكون المسافة بينها ٢٥ م .

٢- ١٠ قوائم موضوعة على مسافة متساوية تكون ٢ م بين قائم وآخر ويكون على بعد ٢ م من خط البداية إلى القائم

الأول و ٢ م من القائم الأخير وخط النهاية .

٣- كرة قدم ، ساعة توقيت ، مقياتي .

- تعليمات الاختبار :

١- الجري المتعرج بين القوائم ذهاباً وإياباً .

٢- يعطى اللاعب محاولتان .

٣- تحسب أفضل محاوله لغرض التسجيل .

٣-٦-٢ الاختبارات النفسية :

٣-٦-١ اختبار الخجل الاجتماعي * :

تم استخدام هذا المقياس لغرض تحقيق أهداف البحث وهو معد من قبل حسين عبد العزيز الدريني^٢ .

ويتكون هذا المقياس من (٢٦) فقره ويحتوي على أربعة دلائل وهي (غالبا، أحيانا، نادراً، ابدأ) واستخدمت موازين

التقدير (٤،٣،٢،١) للإجابة عن فقرات المقياس وتحتسب درجة الخجل من مجموع درجات الإجابة على فقرات

المقياس .والدرجة الكلية للمقياس (١٠٤) والدرجة الدنيا للمقياس (٢٦) وكلما اقتربت درجة المفحوص من الحد

الأعلى دلت على وجود حالة خجل .

٣-٧ التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية يوم الأربعاء الموافق ٢١ / ١١ / ٢٠١٣ الساعة العاشرة صباحاً على عينة

البحث وتطبيق الاختبارات المهارية والنفسية .

٣-٨ الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الإحصائيات الآتية:

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط بيرسون .

- (t) للعينة الواحدة لغرض اختبار الوسط الفرضي.

١- قحطان جليل العزاوي :مصدر سبق ذكره ، ص ٤٦ .

* انظر ملحق (١) .

٢- حسين عبد العزيز الدريني : مقياس الخجل ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب ت .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية والنفسية :

جدول (٢)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لاختبار المقياس النفسي

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
٢٣	٩٣,١٧	٤,٠٩	٦٥	١٠٩,٠٦	٢,٠٧	دال

يتضح من الجدول (٢) إن القيمة المحسوبة والبالغة (١٠٩,٠٦) عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٧) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي أي أن الخجل الاجتماعي كان عالي لدى طالبات المرحلة الأولى لان الوسط الحسابي أعلى من الفرضي وبشكل معنوي.

جدول (٣)

يبين العلاقة الارتباطية بين مقياس الخجل الاجتماعي والمهارات الأساسية لكرة القدم

نوع العلاقة	التهدف	المناولة	السيطرة	الدرجة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
مقياس الخجل	٤,٩٩-	٤,٤٨ -	٤,٦٦-	٠,٥٢-	٠,٤١	دال

يتضح من الجدول رقم (٣) هناك علاقة ارتباط عكسية بين الخجل وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى طالبات المرحلة الأولى فبالنسبة إلى مهارة التهدف بلغ معامل الارتباط (-٤,٩٩) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠,٤١) عند درجة حرية (٢١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) أما بالنسبة إلى مهارة المناولة فبلغ معامل الارتباط (-٤,٤٨) وهي أعلى من القيمة الجدولية (٠,٤١) عند درجة حرية (٢١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) إما مهارة السيطرة فبلغ معامل الارتباط (-٤,٦٦) وهي أيضاً أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠,٤١) عند درجة حرية (٢١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) إما بالنسبة إلى مهارة الدرجة فبلغ معامل الارتباط (-٠,٥٢) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠,٤١) عند درجة حرية (٢١) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

ويتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط هي أعلى من القيمة الجدولية للارتباط ولكن بالاتجاه العكسي أي كلما زاد الخجل أدى إلى تدني أداء المهارات لكرة القدم وتعزو الباحثة إلى هناك عدة أسباب منها القلق أو الخوف من الفشل عند أداء المهارة من قبل الطالبة أمام الأستاذ وبقية الطالبات وهذا ما أكدته (زيمباردو) " الخجل مفهوم متعدد الأبعاد وهو شائع يتضمن أنواع مختلفة من القلق الاجتماعي وصعوبات الأداء أمام الآخرين والقلق من التكلم وأكد بأنه رد فعل شخص ينشأ ويتأكد من خلال القيم الاجتماعية السائدة المبرمجة الحضارية ويكون انتشار الخجل

في الحضارات الموجه والمركزة نحو الذات أكثر من الحضارات الموجه نحو الجماعة^١. إضافة إلى ذلك قلة استخدام البرامج الإرشادية للتغلب على الشعور بالخجل الاجتماعي حيث يعني الإرشاد " عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على اختيار ما يناسبهم على أسس علمية سليمة لكي يتحقق لهم التوافق في جميع مجالات الحياة"^٢ إضافة إلى ذلك أن الطالبة تراودها أفكار حول الموقف أو المهارة التي سوف تؤديها أمام مجموعة من الأفراد مما يجعلها غير قادرة على التواصل أو ارتباك عند أداء المهارة وهو ما يؤثر على الأداء بشكل سلبي حيث نلاحظ بعض الطالبات ليس لديهم القدرة على مواجهة التحديات بسبب حالة الخجل التي تنتابهم وقد تصل إلى أن تشل قدراتهم ومواهبهم وتقتهم وتسهم إسهاماً مباشراً في انخفاض مستواهم والذي يكون السبب الرئيسي في التأخير عند الطالبات لذا ما يواجهه الفرد تتطلب منه قدرة نفسية عالية للتأقلم^٣.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

من خلال التعامل مع الوسائل الإحصائية استنتجت الباحثة :

- ١- وجود نسبة عالية من الخجل الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة المثني.
- ٢- وجود ارتباط بين الخجل الاجتماعي والأداء المهاري لطالبات المرحلة الأولى اكلية التربية الرياضية بجامعة المثني.
- ٣- أثر الخجل الاجتماعي سلباً على الأداء المهاري لدى طالبات المرحلة الأولى اكلية التربية الرياضية بجامعة المثني.

٥-٢ التوصيات :

- ١- بناء برنامج إرشادي يسهم في خفض الخجل لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية .
- ٢- العمل على الإعداد النفسي للطالبات لمساهمة قدرة المهارات النفسية وتوظيفها لأداء المهارات المطلوبة بدنياً.
- ٢- بناء دراسة مشابهة على طالبات المرحلة الأولى لكليات التربية الرياضية وذلك للمقارنة في الخجل الاجتماعي.

المصادر

- إخلاص محمد عبد الحفيظ : التربية والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، الجامعة الهولندية قسم المناهج والمقررات - كلية التربية الرياضية ، ط ١ ، ٢٠٠٢ .
- الأنصاري : الحرَج الموقفي ، ١٩٨٦ .
- الشربيني ، زكريا : المشكلات النفسية عند الأطفال ، ط ١ ، دار الفكر العربي، مصر ، ٢٠٠١ .

1-Zimbaro P.G (1977) : shyness : What it is and what do a bout it reading mass, nowyork, Addison wesle pp37-38-39

٢- إخلاص محمد عبد الحفيظ : التربية والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، الجامعة الهولندية قسم المناهج والمقررات - كلية التربية الرياضية، ط ١ ، ٢٠٠٢ ، ص ١٣ .

٣- الشربيني ، زكريا : المشكلات النفسية عند الأطفال ، ط ١ ، دار الفكر العربي، مصر ، ٢٠٠١ ، ص ٣٣ .

- القذافي : علم نفس النمو - طفولة و مراهقة ، الجامعة المفتوحة ، ١٩٩٥ .
- بول جاجو : دع الخجل واستمتع بالحياة ، دار الهلال ، بيروت ، ١٩٨٩ .
- حسين عبد العزيز الدريني : مقياس الخجل ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب ت .
- زكريا الشربيني : المشكلات النفسية عند الأطفال ، دار الفكر العربي ، مصر ، ٢٠٠٢ .
- زهير قاسم خشاب و آخرون : تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم ، المؤتمر العلمي السادس لكليات وأقسام التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٠ .
- صباح يوسف : الخجل والتشاؤم ، دار الأفق ، بيروت ، ١٩٩٩ ، ط ٤ .
- طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ .
- عبده و مفتي إبراهيم : الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الكتب الحديث ، الكويت ، ١٩٨٥ .
- قحطان جليل العزاوي : تحديد مستويات بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ .
- محمد عبده ، مفتي إبراهيم : أساسيات كرة القدم ، ط ١ القاهرة ، ١٩٩٤ .
- مصطفى غالب : القلق والخجل ، مكتبة الهلال ، بيروت ، ١٩٩٨ .
- مفتي إبراهيم : الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ .
- نوري إبراهيم ورافع صالح : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٤ .
- يوسف لازم كماش : المهارات الأساسية بكرة القدم - تعليم وتدريب ، دار الخليج ، ١٩٩٩ .
- يوسف وخليفة : الخجل والتوافق الاجتماعي دراسة مقارنة بين مجموعتين من طلاب الجامعة السعودية والكويتية ، ٢٠٠٣ .

- Zimbardo P.G (1977) : shyness : What it is and what do a bout it reading mass, nowyork, Addison wesle .

"الخجل الاجتماعي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم"

عزيزتي الطالبة:

تروم الباحثة بقيام دراسة علمية لدى تضع بين أيديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن حالات الخجل التي تنتابك راجية منك وضع علامة (√) أمام العبارة التي تنطبق عليك علماً إن المعلومات في غاية السرية.

تعليمات الإجابة:

١- الإجابة على المقياس بصدق وأمانة .

٢- عدم ترك أي فقرة دون إجابة .

٣- عدم ذكر الأسماء .

٤- إن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط .

مثال / إذا كان رأيك (أحياناً) على الفقرة ضع علامة (√)

ت	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أخجل عندما يشار إلي بتعليق سلبي أو إيجابي		√		

ت	الفقرات	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أشعر بالخجل عندما يقول الأستاذ أنني الطالب الوحيد في المقرر				
٢	أخجل عندما يشار إلي بتعليق سلبي أو إيجابي				
٣	أخجل عندما لا أتمكن من الإجابة على سؤال يوجهه إلي المحاضر أثناء المحاضرة				
٤	أشعر باحمرار الوجه عندما أدخل مكاناً مزدحماً وينظر الجميع إلي				
٥	أخجل عندما يوجه علي النقد الجارح أمام الآخرين				
٦	أخجل عندما أضحك بصوت عال مما يثير انتباه الآخرين				
٧	أشعر باحمرار الوجه وتشنج الأعصاب عندما يوجه إلي نقداً أو تصريحاً ما				
٨	أخجل عندما أتعرض للحديث مع أفراد الجنس الآخر				
٩	أخجل عندما يصدر مني تصرف غير لائق أمام أحد أفراد الجنس الآخر				
١٠	أخجل عندما أمشي وحدي والممر مزدحم بالطلاب				
١١	أخجل عندما ينظر غلي الطلبة أثناء إلقاء المحاضرة				
١٢	أشعر بالخجل و الارتباك عندما يكلفني أستاذي بقيادة مجموعة في مهمة ما				

				أُجِل عند ذهابي إلى المناسبات الاجتماعية	١٣
				أُجِل عند إبداء رأي حول موضوع معين أمام الجميع	١٤
				أفضل الصمت عندما تكون المحاضرة حوارية	١٥
				أشعر بتلعثم أو ارتباك في صوتي عند الحديث مع الغرباء	١٦
				أُجِل عندما يوجه إلي ثناء أو مدح أمام مجموعة من الحضور	17
				أشعر بالخجل عندما لا أفهم المقصود أو المطلوب من السؤال الموجه إلي	١٨
				أشعر بالخجل عندما ينظر الأستاذ لورقتي أثناء الامتحان	١٩
				أشعر بالخجل عندما ينظر إلي الآخرين أثناء وجودي في أماكن عامة	٢٠
				أُجِل عندما يوجه إلي الأستاذ سؤالاً أثناء المحاضرة	٢١
				أشعر بسرعة دقات القلب عندما يطلب مني إبداء رأي في موضوع ما أمام الجميع	٢٢
				أُجِل عندما يدرك الآخرون بأنني مصدر الصوت المزعج في المحاضرة	٢٣
				أشعر بالارتباك وتصيب العرق عندما أتحدث بصراحة	٢٤
				أشعر بالخجل واحمرار الوجه عندما أستقبل أناس غرباء	٢٥
				أُجِل عندما لا أتمكن من الإجابة على سؤال يوجهه إلي المحاضر أثناء المحاضرة	٢٦

ملحق رقم (٢)

قائمة أسماء السادة الخبراء

ت	أسماء السادة الخبراء	اللقب	العمل
١	ياسين علوان التميمي	أ.د.	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
٢	عامر سعيد الخيكاني	أ.د.	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
٣	كاظم جبر	أ.د.	جامعة القادسية كلية التربية الرياضية
٤	عبد العزيز حيدر	أ.د.	جامعة القادسية / كلية التربية / قسم التربية وعلم النفس
٥	حيدر ناجي حبش	أ.م.د.	جامعة الكوفة كلية التربية الرياضية
٦	علي صكر جابر	أ.م.د.	جامعة القادسية / كلية التربية / قسم التربية وعلم النفس

Abstract

Shyness and its relationship to social performance of some of the basic skills in football to the students of the faculty of Education University of Muthanna sports star

Assent lecture: Dunya sabah Ali

Linked to the exercise of sports activity with a lot of psychological situations, which affect the level per capita sports, where they work on upgraded of performance master craftsman and also is working on a decline or fluctuation in performance per capital symptoms that hinder the individual level and show real non level. There fore football game featuring psychiatric.

Characteristics in stages of learned may not apply to other sports activities, where it is affected by the conditions surrounding the on learning teaching ways and contents of the curricula to the extent there is to the individual of motives and barriers of education and to continue to make the effort and energy , and personality characteristics ,and the importance of research is reflected in a relationship shame social performance of some of the basic skills in football.

The objective of the research are as follows:

- 1- Identify the shame social first stage in sports education faculty University of Muthanna of social.
- 2- Identify the relationship between social shyness and performance of some basic skills in football to female in the faculty of education first stage sports University of Muthanna.

Hypotheses:

The first phase of the college students sports education University of Muthanna ashamed social and the performance of some of some the basic skills in football.

The research field:

Human area: students first phase in the faculty of education sports University of Muthanna.

Spatial area : golf sports education faculty.

The temporal:the period from 10\11\2013 to 27\12\2013.

Researcher because descriptive approach used the nature of the problem being (is the collection of in formation that can be analyzed and interpreted it, then get out of the conclusions of the was selected research competencies sample intentionally they first stage students in the faculty of physical education University of Muthanna, whose number 23) asked where the proportion of the sample 100% of original members of the community .the researchers of the community.

The researchers concluded that comes:

- A high proportion of female students to shame first stage of female faculty of education University of Muthanna .
- Impact of social shyness negatively affect the performance of female students master craftsman first phase of the faculty of education sports University of Muthanna and recommended that .

The researcher what comes :

- Building indicative program contributes to the reduction of shame to first stage students in the faculty of education sports.
- Work on the psychological preparation for female students contribution to the capacity of psychological skill and employment skills .
- Building a study similar to faculties of education, comparable in social shame.