الانهاك النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د نغم خالد نجيب الخفاف
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الموصل

ملخص البحث العربي:

هدف البحث الى التعرف على درجة الانهاك النفسي لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف على العلاقة بين الانهاك النفسي وأداء بعض المهارات الهجومية لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والسببي المقارن لملائمتها وطبيعة البحث،واشتمل مجتمع البحث على (216) طالبا وطالبة يمثلون المرحلة الاولىفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل للعام الدراسي (2017-2018)، اما عينة البحث الاساسية شملت (82) طالبا،اما عينة التطبيق قد بلغ عددها (25) طالبا ،واشتملت أداتي البحث على كل من:مقياس(الانهاك النفسي)، المتكون من (50) فقرة، وقد تم أجراء المعاملات العلمية اللازمة للمقياس، والاداة الاخرى هي بعض اختبارات للأداء المهاري في كرة السلة والمعدة من قبل (الحجار ، 2011)،واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط، واختبار(ت)، ومعادلة (سبيرمان- براون)، والمتوسط الفرضي للمقياس، والنسبة المئوية، وقد توصلت الباحثة إلى عدد من الاستنتاجات وهي ملاءمة مقياسالانهاك لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وان لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضةلديهم انهاك نفسي شديد، اذ ان النتيجة سلبية ومن ثم سيؤثر ذلك على مستوى تقدمهم في مجال اللعبة، توجد علاقة ارتباط معنوية بين مقياسالانهاك النفسي ودرجة الاختبارين.

Psychological exhaustion and its relationship to the performance of some offensive skills in basketball for students of the first stage Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Researcher
Assistant Professor Dr. Nagham Khalid Najeeb Al-khafaf

Abstract

The research aims at:
The objective of the research was to identify the degree of psychological exhaustion of the students of the first stage of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, and to identify the relationship between psychological exhaustion and the performance of some offensive skills for the students of the first stage of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences. The researcher used the descriptive approach, Research on (216) students representing the first stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Mosul University for the academic year (2017-2018),The research sample consisted of (82) students. The sample of the application reached (25) students. The research tools included: (Psychological exhaustion), which consists of (50) paragraphs, and has been conducting scientific transactions for the scale, The following measures were used: the arithmetic average, the standard deviation, the simple correlation coefficient, the T test, the Spearman-Brown equation, the mean of the scale, And the percentage, and the researcher reached a number of conclusionsThe students of the first stage of the College of Physical Education and Sports Sciences have a severe psychological exhaustion, as the result is negative and therefore will affect the level of progress in the field of the game, there is a correlation between the psychological scale of mental exhaustion And the degree of the two tests.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان علم النفس الرياضي من العلوم ذات الشأن الكبير في معالجة الكثير من الأمور التي تهم الرياضيين في جميع الفعاليات الرياضية وهي متلازمة مع علوم أخرى تمكن الرياضي من التأقلم والتناغم مع الظروف المحيطة به من خلال الدراسات والبحوث التطبيقية المتمثلة بدراسة الانهاك النفسي الذي يأخذ بعدا كبيرا في مجال التربية البدنية والذي بدورهيؤثر على مستوى الاداء عند الطالب، ولذا يعتبر الانهاك النفسي اعلى مراحل الضغوط، اذ ينتج عقب تعرض الطالب للضغوط المستمرة والزائدة عن طاقته.

ولعبة كرة السلة من أهم الالعاب التي لا تخلو من المواقف الضاغطة، والتي تجعل الطالب أمام مواجهة العديد من الصعاب التي تتطلب استجابة وردود أفعال قد يعجز عنها ال طالب وذلك بسببضعف المقدرة الانجازية للطلاب وانخفاض مستوى الكفاءة البدنية والمهارية واختلاف الإمكانات الملائمة لمواجهة تلك الضغوط

باستجابات ايجابية بغية تحقيق أهدافهم ، وبالتالي معالجة ظروف اللعب المختلفة وكشف الجوانب الايجابية والسلبية وتحسين طرائق اللعب وتطويرها الى نحو افضل، وفي ضوء ما تقدم فان أهمية البحث تتجلى في النقاط الاتية:

1.معرفة درجة الانهاك النفسي وعلاقتهابالمهارات الهجومية لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،والاهتمام بهملتحقيق الأفضل في مجال اللعبة.

2. من خلال ما تقدم يمكن القول بان البحث الحالي يشكل إضافة علمية معرفية جديدة في المجال الرياضي نظرا لقلة الدراسات والبحوث في مجال الانهاك النفسي وعلاقته بالمهارات الهجومية في كرة السلة على حد علم الباحثة.

1-2 مشكلة البحث

يعد الانهاك النفسي مشكلة خطيرة قد يمتد اثرها في اغلب سلوكيات الطالب حيث لها مجموعة من الاثار السلبية التي قد تصيب الطالب مما يترتب عليها قلة اداء الطالب وضعف قدرته على الاداء، وخاصة في المهارات الهجومية،فالجهد البدني الغير منظم وغير المخطط له تأثير سلبي للطالب، فضلا عن ان القدرة على التنسيق بين الدروس النظرية والعملية تعتبر من الامور التي تربك الطالب في العملية التعليمية،وان هذه الامور كلها وغيرها كانت مؤشرا لدراسة درجة الانهاك،ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤلات الاتية:

- هللطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهمدرجة الانهاك النفسيشديد أم متوسط او معتدل؟
- ماهي علاقةالانهاك النفسيبأداء بعض المهارات الهجومية لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

1-3 هدف البحث

يهدف البحث التعرف الى:

1-3-1 درجة الانهاك النفسي لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-3-2 العلاقة بين الانهاك النفسي واداء بعض المهارات الهجومية لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-4 فرضية البحث

1-4-1 لاتوجد فروق ذات دلالة معنوية بينالانهاك النفسيواداء بعض المهارات الهجومية لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-4-2 المجال المكاني: قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل.

1-4-3 المجال الزماني: للفترة من 2017/11/1 ولغاية 2018/4/2.

1-5 تحديد المصطلحات

- الانهاك النفسيوقد عرفه (زكي، 2008):

انه حالة تصيب الرياضي نتيجة الضغوط والحمل الزائد في التدريب والمباريات وعدم القدرة على التوافق معها مما يؤدي لظهور جملة من المظاهر المتعددة التي تؤثر في نظرة الرياضي لنفسه وللأخرين، وانه حالة شعورية ذات تأثير سلبي في الجانب الانفعالي والذهني والبدني كردة فعل للضغوط الزائدة والتي تفوق قدرات الطالب نتيجة لأسباب مهنية وشخصية واجتماعية واقتصادية يترتب عليها خفض مستوى الاداء واللامبالاة وعدم الرضا عن العمل.

(زكي، 2008، 23)

2- اجراءات البحث

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والسببي المقارن لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على (216) طالبا وطالبة يمثلون المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل للعام الدراسي (2017-2018)، اما عينة البحث الاساسية شملت (82) طالبا،والذي يشكل نسبة (38%) من المرحلة الاولى، وتم تقسيم عينة البحث إ لى عينة التمييز والبالغ عددها (60) طالبا و(10) طلاب تجربة استطلاعية و(12) طالبا تم استبعادهم ، اما عينة التطبيق قد بلغ عددها (25) طالبا كما مبين بالجدول ادناه.

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينة البناء وعينة التطبيق

ت	مجتمع البحث	عينة البحث الاساسية	عينة البحث الاساسية			عينة التطبيق
			التجربة الاستطلاعية	عينة التحليل الإحصائي(التمييز)	المستبعدين	
العدد	216	82	10	60	12	25
النسبة المئوية	%100	%38	%12,2	%73,17	%14,63	

2-3 أداتي البحث

2-3-1 مقياس الانهاك النفسي

نظرا لوجود مقياس لقياس الانهاك النفسيلعينة من طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة الموصل، فقد تم تطبيقه مع تغيير الفقرات لكي تلائم عينة البحث الحالي، فلجأت الباحثة الى المعاملات الإحصائية المبينة أدناه.

2-3-1-1 صدق المقياس

تحققت الباحثة من صدق المقياس عبر الصدق الظاهري (المحكمين)، وصدق التمييز.

2-3-1-1-1الصدق الظاهريللمقياس

تم عرض المقياس المتكون من (50) فقرة بصورته الاوليةعلى شكل استبيان وجه الى عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص (*) في مجالا لعلوم الرياضية، ومجال القياس والتقويم،اذ طلب منهمأبداءالرأي حولمدى صلاحية فقرات المقياس وذلك لغرض الحكم على مدى ملاءمتها للعينة، اواضافة وتحديد بدائل للإجابة التي يرونها مناسبة للمقياس،اذ يعد هذا الأجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس، والملحق (1) يبين ذلك، اذ يشير(الصميدعي وآخرون، 2010) الى انه "يمكن حساب صدق الاختبار بعرض عبارات المقياس او الاختبار على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار فإذا قال الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه فان الباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء".

(الصميدعي وآخرون، 2010، 117)

وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق المحكمين من خلال النسبةالمئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحيةفقرات المقياس،اذتم قبول الفقرات التي اتفق عليها (85%) فأكثر من أراء الخبراء، وبهذا الأجراء حصلت فقرات المقياس جميعها على نسبة اتفاق المذكورة انفا، اذتكون عدد فقرات مقياسالانهاك النفسي من (50) فقرة، تم الاعتماد عليها في عمليةأجراءصدق التمييز (التحليل الإحصائي للفقرات).

2-3-1-1-2التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

2-3-1-1-2-1 أسلوب المجموعتين المتضادتين

من مواصفات المقياس الجيد أجراء عملية التحليل الإحصائي لفقراته لمعرفة " قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السمة من ناحية، وبين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة

(*) أسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص

الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
أ.د.عصام محمد	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.م.د. علي حسين طبيل	قياس وتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.م. فراس محمد علي	قياس وتقويم	التربية االبدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.م.د. وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
م.د. محمد خير الدين	علم النفس الرياضي	التربية االبدنية وعلوم الرياضة	الموصل

منخفضة من نفس السمة من ناحية أخرى" (رضوان، 2006، 244)، اذ تم تطبيق المقياس بصورته الاولية، الملحق(2) على عينة التمييز البالغ قوامها (60) طالبا، ونظرا لصغر حجم عينة التمييز الحالية، ولإضفاء الصيغة الإحصائية المناسبة تم "تقسيم أفراد العينة الى مجموعتين متساويتين، ويؤكد (النبهان، 2004)"على ترتيب الممتحنين تنازليا ثم تحديد أعلى نسبة (50%)، واقل نسبة (50%) اذا كان عدد المفحوصين قليلا" (النبهان، 2004، 196)، اذ اختيرت نسبة (50%) من الدرجات العليا والدنيا لتمثلا المجموعتين المتضادتين، وقد تضمنت كل مجموعة (30) طالبا، بعد أن رتبت درجاتهم ترتيبا تنازليا على ضوء إجاباتهم على فقرات المقياس، واعتمدت قيمة اختبار (ت) المحتسبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من الفقرات،والجدول(2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبار التائي لحساب التمييز لفقرات مقياس الانهاك النفسي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (sig)	القدرة التميزية للفقرة
	س	ع	س	ع			
1	3,900	1,093	2,666	1,093	4,368	0,000	مميزة
2	3,866	0,819	2,533	0,937	5,867	0,000	مميزة
3	3,900	1,241	2,466	0,973	4,977	0,000	مميزة
4	3,833	1,019	2,300	0,749	6,635	0,000	مميزة
5	3,733	0,980	2,733	1,014	3,882	0,000	مميزة
6	3,766	0,935	2,367	0,964	5,708	0,000	مميزة
7	4,033	0,808	2,666	0,844	6,403	0,000	مميزة
8	3,966	0,899	2,133	0,776	8,504	0,000	مميزة
9	3,733	0,944	2,266	0,868	6,262	0,000	مميزة
10	3,633	0,999	2,466	0,730	5,162	0,000	مميزة
11	3,633	0,964	2,266	0,868	5,769	0,000	مميزة
12	3,700	1,149	2,366	0,999	4,795	0,000	مميزة
13	3,633	1,129	2,266	0,907	5,168	0,000	مميزة
14	3,900	0,884	2,133	0,776	8,222	0,000	مميزة
15	3,900	0,758	2,333	0,994	6,861	0,000	مميزة
16	3,733	1,142	2,133	0,819	6,233	0,000	مميزة
17	3,700	0,894	2,433	0,817	5,274	0,000	مميزة
18	3,766	0,858	2,333	0,884	6,371	0,000	مميزة
19	3,866	1,008	2,200	0,761	7,227	0,000	مميزة
20	3,466	0,860	2,300	0,836	5,325	0,000	مميزة
21	3,366	1,033	2,466	0,973	3,473	0,001	مميزة
22	3,500	1,137	2,366	0,999	4,100	0,000	مميزة
23	3,800	1,030	2,700	1,087	4,021	0,000	مميزة
24	3,766	1,135	2,600	0,894	4,422	0,000	مميزة
25	3,933	0,868	2,533	1,074	5,551	0,000	مميزة
26	3,866	1,074	2,333	0,922	5,932	0,000	مميزة
27	3,833	0,949	2,333	0,844	6,465	0,000	مميزة
28	3,866	0,937	2,600	1,003	5,053	0,000	مميزة
29	4,033	0,764	2,433	0,935	7,253	0,000	مميزة
30	3,866	0,973	2,300	0,794	6,831	0,000	مميزة
31	3,700	0,876	2,433	1,040	5,100	0,000	مميزة

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (sig)	القدرة التميزية للفقرة
	س	ع	س	ع			
32	3,633	0,964	2,200	0,805	6,249	0,000	مميزة
33	3,666	1,061	2,133	0,776	6,388	0,000	مميزة
34	3,733	0,944	2,466	0,937	5,215	0,000	مميزة
35	3,766	0,897	2,233	0,773	7,086	0,000	مميزة
36	3,766	0,935	2,300	0,749	6,702	0,000	مميزة
37	3,466	1,041	2,533	1,136	3,316	0,002	مميزة
38	3,433	1,278	2,266	0,868	4,136	0,000	مميزة
39	3,700	0,987	2,333	0,922	5,539	0,000	مميزة
40	3,633	0,889	2,400	0,932	5,242	0,000	مميزة
41	3,866	1,105	2,366	0,927	5,691	0,000	مميزة
42	3,466	1,105	2,233	0,817	4,913	0,000	مميزة
43	3,433	1,040	2,366	0,999	4,051	0,000	مميزة
44	3,566	1,104	2,400	1,003	4,283	0,000	مميزة
45	4,000	0,946	2,400	0,894	6,728	0,000	مميزة
46	3,866	0,860	2,266	0,944	6,860	0,000	مميزة
47	3,666	0,994	2,700	1,055	3,652	0,001	مميزة
48	4,033	1,066	2,200	0,805	7,516	0,000	مميزة
49	4,133	0,819	2,400	0,813	8,222	0,000	مميزة
50	3,766	0,971	2,466	0,899	5,378	0,000	مميزة

يبين الجدول (2): ان القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين (3,316- 8,504)، وعند الرجوع الى قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (58)، وأمام مستوى معنوية ≥ (0.05) نجد أنها تساوي (2,00)، وفي ضوء ذلك يتضح ان جميع فقرات المقياس اثبتت بأن لها قدرة تمييزية، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ت) المحتسبة مع قيمتها الجدولية.

2-3-1-1-2-2 أسلوب معامل الاتساق الداخلي

ان هذا الأسلوب "يقدم لنا مقياسا متجانسا في فقراته ، فضلا عن قدرته على ابراز الترابط بين فقرات المقياس"(كاظم، 1990، 101)، اذ تم أيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس لنفس عينة التمييز البالغة (60) طالبا،اذ يسمى"بصدق الاتساق الداخلي لل مقياس،ويتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والمجموع الكلي للمقياس"(فرحات، 2001، 68)، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط لتحقيق ذلك، والجدول(3) يبين ذلك.

الجدول(3)

يبين معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياسالانهاك النفسي

الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (sig)	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (sig)	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (sig)	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة (sig)

0,000	**0,558	40	0,000	**0,605	27	0,000	**0,709	14	0,000	**0,548	1
0,000	**0,643	41	0,000	**0,577	28	0,000	**0,737	15	0,000	**0,654	2
0,000	**0,549	42	0,000	**0,732	29	0,000	**0,630	16	0,000	**0,586	3
0,000	**0,447	43	0,000	**0,708	30	0,000	**0,617	17	0,000	**0,674	4
0,000	**0,547	44	0,000	**0,618	31	0,000	**0,649	18	0,000	**0,503	5
0,000	**0,692	45	0,000	**0,653	32	0,000	**0,661	19	0,000	**0,575	6
0,000	**0,650	46	0,000	**0,672	33	0,000	**0,623	20	0,000	**0,662	7
0,000	**0,502	47	0,000	**0,600	34	0,003	**0,377	21	0,000	**0,777	8
0,000	**0,708	48	0,000	**0,675	35	0,000	**0,464	22	0,000	**0,650	9
0,000	**0,755	49	0,000	**0,635	36	0,000	**0,492	23	0,000	**0,579	10
0,000	**0,593	50	0,000	**0,456	37	0,000	**0,534	24	0,000	**0,612	11
			0,000	**0,495	38	0,000	**0,600	25	0,000	**0,519	12
			0,000	**0,604	39	0,000	**0,609	26	0,000	**0,595	13

* معنوي عند مستوى معنوية ≥ (0,05) وأمام درجة حرية (59)، قيمة (ر) الجدولية تساوي (0,250). (الراوي، 2000، 463)

يبين الجدول (3): ان قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الانهاك النفسي تراوحت بين (0,377– 0,777)، وعند الرجوع الى جدول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (59)، وأمام مستوى معنوية ≥ (0,05) نجد ان قيمة (ر) الجدولية تساوي (0,250)، وفي ضوء ذلك يتبين ان جميع فقرات المقياس أثبتت قدرة تمييزية، وبذلك يصبح المقياس بصورته النهائية بعد عملية التحليل الإحصائي لفقراته مؤلفا من(50) فقرة، وكما مبين في الملحق(2).

2-3-1-2 التجربة الاستطلاعية

تم أجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) طلاب تم اختيارهم من المجتمع الأصلي، علما أنهم لم يكونوا من عينة البحث وكان الهدف من التجربة هو ماياتي:

- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض.
- مدى وضوح الفقرات للمستجوب.

2-3-1-3 ثبات المقياس

تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العجيلي وآخرون،1990، 143) وبغية الحصول على ثبات المقياس قام ت الباحثةبتوزيع المقياس على عينه من (30)طالب كاختبار اولي ثم اعيد الاختبارنفسه بعد مرور (10) ايام من الاختبار الاول على العينة نفسها اذ تشير بعض المصادر الى ان الفترة مابين التطبيق الاول للأداة والتطبيق الثاني لها يجب ان لايتجاوز اسبوعين–ثلاثة اسابيع ،وبعد جمع البيانات تمت معالجتها احصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون ظهرت قيمة (ر) المحتسبة(0,87) وهذا يدل على وجود ارتباط وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس.

2-3-1-4 وصف المقياسوتصحيحه

مقياس الانهاك النفسيلطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،تالف المقياس بصورته النهائية من(50) فقرة حيث تم صياغة فقرات الاستبيان بصيغة ايجابية وسلبية لأنها تقيس الانهاك النفسي،وتتم الإجابة عنفقرات المقياس من خلال خمسة بدائل هي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) ، وقد شملت فقرات المقياس

عبارات ايجابية وسلبية وأعطيت الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للفقرات الايجابية وأعطيت الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات السلبية، واقتربت الدرجة الكلية للمقياس مابين (50-250) درجة.
(الطائي والخفاف، 2012)

2-4 تطبيق المقياس

2-4-1 تطبيق مقياس الانهاك النفسي

تم تطبيق المقياس على عينة متكونة من (25)طالبا، ودون تحديد وقت ثابت للإجابة على المقياس، وزعت عليهم كراسات المقياس اذ تم شرح طريقة الإجابة على فقراتالمقياس، وذلك بوضع علامة ( ) أمام كل فقرة، وتحت البديل الذي يراه مناسبا ، وتم التأكيد عليهم للإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة ، علما ان الإجابة تكون على كراسة المقياس نفسه، ثم تم جمع كراسات المقياس من المختبرين، وتم تصحيحها،وبهذا تكون درجة المختبر على المقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياس جميعا.

2-5الاختبارات المهارية الهجومية في كرة السلة

قامت الباحثة بتحليل محتوى المصادر العلمية المتخصصة بمجال كرة السلة، فوجدت دراسة (الحجار، 2011)، متضمنة اختبارات مركبة والأقرب لحالة اللعب لكي يكون الاختبار أكثر صدقا تم عرضه على الخبراء في مجال كرة السلة وهي كما يأتي:

1- اختبار لقياس مهارات الطبطبة والمناولتين الصدرية ومن فوق الرأس

اسم الاختبار:

اختبار تحمل الأداء للطبطبة والمناولتين الصدرية ومن فوق الرأس.

هدف الاختبار:

قياس سرعة المناولة (الصدرية) ودقتها وسرعة المناولة من فوق الرأس والطبطبة (المتعرجة والمستقيمة).

الأدوات:

كرة سلة، جدار خشبي عدد (2)، (5) شواخص، ساعة توقيت، شريط لاصق.

طريقة الأداء:

يقف الطالب ممسكاً بالكرة على خط البداية، وعند سماع صافرة البدء يؤدي (10 مناولات صدرية) مع الجدار الخشبي الأول مع التأكيد على دقة المناولة وبعد استلام الكرة بعد المناولة العاشرة يقوم بالطبطبة المتعرجة بين الشواخص ثم أداء (10 مناولات من فوق الرأس) إلى جهة الجدار الخشبي الثاني وبعد استلام الكرة بعد المناولة العاشرة يقوم بالطبطبة المستقيمة حتى يجتاز الخط النهائي.

التسجيل:

تحسب الدرجة النهائية للطالب من خلال جمع الدرجة المعيارية للدقة والزمن ثم تقسم على اثنين.
(العبيدي، 2010، 42-43)

2- اختبار لقياس مهارتي الاستلام والتهديف من القفز

اسم الاختبار:

اختبار تحمل الأداء للتهديف.

هدف الاختبار:

قياس سرعة التهديف ودقته (القريب والمتوسط والبعيد).

الأدوات:

كرات سلة عدد (15)، ساعة توقيت، شريط لاصق، طباشير ملون.

طريقة الأداء:

تحدد (15) نقطة موزعة داخل منطقة الرمية الحرة وقوس الثلاث نقاط فوق كل نقطة نضع كرة ويقف الطالب عند المنطقة (1) ممسكا بالكرة وعند سماع الصافرة يقوم بالتهديف والانتقال إلى الكرة الثانية وهكذا إلى أن تنتهي التهديفات الخمسة عشر.

التسجيل:

تحسب الدرجة النهائية من خلال جمع الدرجات المعيارية لزمن التهديف ودقته الذي يحسب كما يأتي: (نقطتان للتهديف الناجح/ نقطة واحدة للكرة التي تلمس الحلقة ولم تدخل/ وصفر للكرة التي لا تدخل ولا تلمس الحلقة) ثم تقسم على أثنين. (العبيدي ، 2010 ، 48-49) نقلا عن (الحجار، 2011، 34-37)

2-6 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (Spss) من اجل أيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث وتم حساب كل من:

- الوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- قانون النسبة المئوية.
- معامل الارتباط البسيطلـ(بيرسون).
- اختبار (T) لعينة واحدة. (عمر واخران، ٢٠٠١، ٨٨-٩٠)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

بعد جمع البيانات التي حصلت عليها الباحثة وللتحقق من صحة فرضية البحث رصدت نتائج مقياس الانهاك النفسي لدى طلاب المرحلة الاولى، وتم تحليل البيانات إحصائيا على النحو الاتي:

3-1 عرض نتائج ملاءمة مقياس الانهاك النفسي لعينة البحث

ارادت الباحثة التأكد من مدى ملاءمة مقياس الانهاك النفسي للعينةعن طريق معادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون)، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لإجابات عينة البحث عن مقياسالانهاك النفسي

المؤشرات الاحصائية / المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الانهاك النفسي	25	176,200	14,670	181	0,330

يتبينمن الجدول(3) ان المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحثعلى مقياسالانهاك النفسيبلغ (176,200) درجة، وبانحراف معياري مقداره (14,670) درجة، اما قيم ة المنوال فقد بلغت (181) درجة، وعليه بلغتقيم معامل الالتواء (0,330) درجة، مما سبق تشير النتائج الى ملاءمة المقياس للعينة، وان التوزيع اقرب الى الطبيعي ، اذ يشير (الاطرقجي، 1980) الى انه " يعد الالتواء طبيعيا، والاختبارات ملائمة للعينة اذا وقع معامل الالتواء بين (±1) ".الاطرقجي، 1980، 204-206)

3-2 عرض نتائج التعرف على درجة الانهاك النفسي لدى عينة البحث

لأجلمعرفة درجة مقياس الانهاك النفسي لدى عينة البحث قامت الباحثة بإيجاد درجة المتوسط الفرضي للمقياس (*)، ومقارنتها بدرجة الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على المقياس، وسوف يصنف الانهاك النفسي، الى مستوى انهاك شديد، ومستوى انهاك معتدل ومتوسط ، وعلى أساس أن قيمة وسط العينة الذي يفوق قيمة المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية يكونمستوى انهاكشديد، والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة اختبار (t) المحتسبة وقيمة (sig) لعينة البحث في مقياسالانهاك النفسي

مؤشرات الاحصائية / المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t) المحتسبة	قيمة (sig)
الانهاك النفسي	25	176,200	14,670	150	8,929	*0,000

***معنوي عند مستوى معنوية (0.05)**

يتبين من الجدول (5):ان قيم المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث عن مقياسالانهاك النفسي بلغ (176,200) درجة، وبانحراف معياري قدره (14,670) درجة، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ ة (150) درجة، فيما بلغت قيمة اختبار (t) المحتسبة لعينة واحدة (8,929) درجة ، والقيمة الاحتمالية بلغت (0,000)، وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (0,05)، مما يدل على ان الفرق معنوي، ولمصلحة متوسط درجات عينة البحث، وهذا يدل على ظهور نسبة الانهاك بمستوى شديد لدى طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-3 عرض نتائج التعرف الى العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الانهاك النفسي ودرجة اختباري التحمل (الاستلام – التهديف من القفز) و(الاستلام –الطبطبة –والمناولتين الصدرية ومن فوق الرأس) لدى عينة البحث

قامت الباحثة بإيجاد العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الانهاك النفسي ودرجة اختباري التحمل (الاستلام – التهديف من القفز) و(الاستلام– الطبطبة–والمناولتين الصدرية ومن فوق الرأس) لدى عينة البحث ، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط البسيط (لبيرسون) بين درجتي المقياس والاختبارين، وكما مبين في الجدول (6).

(*) المتوسط الفرضي للمقياس:

= مجموع أوزان البدائل× عدد الفقرات ÷ عدد البدائل(علاوي، 1998، 146)

الجدول (6)

يبينمعامل الارتباط البسيط (لبيرسون) بين الدرجة الكلية لمقياسالانهاك النفسي ودرجة اختباري التحمل (الاستلام– التهديف من القفز) و(الاستلام–الطبطبة–والمناولتين الصدرية ومن فوق الرأس) لدى عينة البحث

المؤشرات الاحصائية / المقياس	الاختبار	قيمة (R) المحتسبة	قيمة (sig)
الانهاك النفسي	(الاستلام– التهديف من القفز)	0,432*	0,031
	(الاستلام– الطبطبة– والمناولتين الصدرية ومن فوق الرأس)	0,456*	0,022

*** معنوي عند مستوى معنوية (0,05)**

يتبين من الجدول (6): انه تم استخدام معامل الارتباط البسيط (R) لمعرفة العلاقة بين مقياس الانهاك النفسي والدرجات المعيارية لكل من اختباري (الاستلام– التهديف من القفز) و(الاستلام– الطبطبة–والمناولتين الصدرية ومن فوق الرأس)، اذ بلغت قيمة (R) المحتسبة بين مقياس الانهاك النفسي والدرجة المعيارية لاختبار (الاستلام– التهديف من القفز)(0,432)، وبلغت قيمة مستوى الاحتمالية (0,031)، وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (0,05)،وبلغت قيمة (R) المحتسبة بين مقياس الانهاك النفسي والدرجة المعيارية لاختبار (الاستلام – الطبطبة –والمناولتين الصدرية ومن فوق الرأس)(0,456)، وبلغت قيمة مستوى الاحتمالية (0,022)، وهي قيمة اصغر من قيمة مستوى المعنوية (0,05)، اذ يدل على وجود علاقة ارتباط معنويةبين مقياس الانهاك وكل من الاختبارين.

تعزو الباحثة النتائج التي حصلت عليها من خلال علاقة الانهاك مع تحمل اداء بعض المهارات الهجومية التي تم تنفيذها من قبل الطلاب بعد استحصال درجات اداء الاختبارين ومعالجتهما احصائيا بتحويلهما الى درجات معيارية وفق شروط الاختبار تبين تعرض الطلاب لمستوى انهاك شديد جراء الاداءالغير جيد وضعف اللياقة البدنية والتعب النفسي من حيث شدة وطول الاختبار، وهذا يتفق مع (الطائي والخفاف، 204) حيث ان الطالب يمر بعدة مراحل قبل ان يصل الى حالة الانهاك وعدم الرغبة في مواصلة اللعب، ففي بداية الامر يتعرضالطالب الى ضغط نفسي وبدني كبير ثم يبدا بمحاولة مقاومة ومواجهة تلك الضغوطات والاجهادات التي يتعرض لها ويحاول استعادة ثقته بنفسه وتوازنه وفي حالة عدم الجدوى من محاولات الطالبالمقاومة بوجه هذه الضغوطات تصبح مقاومة هذه الضغوطات النفسية والبدنية غير فاعلة مما يؤدي الى وصول الطالب الى حالة الانهاك النفسي والبدني التي تستنزف قوى وامكانيات الطالب ويصبح غير قادر على مواصلة اللعب.(الطائي والخفاف، 2014، 251– 252)

4– الاستنتاجات والتوصيات

4–1 الاستنتاجات

– ملاءمة مقياسالانهاك النفسي لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

– ان لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم الوسط الحسابي للعينة يفوق قيمة المتوسط الفرضي وهذا يدل على انهم يمتلكون انهاكنفسي شديد، اذ ان النتيجة سلبية ومن ثم سيؤثر ذلك على مستوى تقدمهم في مجال اللعبة.

– توجد علاقة ارتباط معنوية بين مقياسالانهاك النفسي ودرجة اختباري التحمل (الاستلام– التهديف من القفز) و(الاستلام– الطبطبة–والمناولتين الصدرية ومن فوق الرأس)لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-2 التوصيات

– الاستفادة من مقياس الانهاك النفسي من اجل تطبيقه على العاب رياضية اخرى.

– ضرورة انتقاء الطلبة اثناء اختبارات القبول للتقديم من الذين يتمتعون بلياقة بدنية وتحمل عالي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المصادر العربية

1– الاطرقجي، محمد علي (1980): " الوسائل التطبيقية في الطرق الاحصائية، ط(1)، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت.

2– الحجار، اوس محمد طه (2011): " اثر منهاج تدريبي قائم عللا التحليل الفسيولوجي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة للاعبي كرة السلة الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

3– رضوان، محمد نصر الدين (2006): " المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط(1)، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة.

4– زكي، حسام محمود (2008): " الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المينا، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، القاهرة.

5– الصميدعي، لؤي غانم وآخرون (2010): الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل.

6– الطائي، احمد حازم والخفاف، نغم خالد نجيب (2014): " بناء مقياس الانهاك النفسي لممارسي الانشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (20)، العدد (64)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

7– العبيدي، سعد ياسين، 2010، (بناء اختبارات لتقويم عمل الأداء المهاري للاعبي كرة السلة)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

8– علاوي، محمد حسن (1998): " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين "، مكتب الكتاب للنشر ، القاهرة، مصر.

9– عمر، وآخران (2001): "الإحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضية "، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

10- فرحات، ليلى السيد (2001): " القياس المعرفي الرياضي "، ط(1)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
11- كاظم، علي مهدي (1990): " بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الاولى، جامعة بغداد.
12- النبهان، موسى (1990): " اساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية "، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

الملحق

مقياس الانهاك النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
.1	ارضى عن اداء واجباتي تجاهزملائي لأنها تقربني منهم.					
.2	أصبحت أعاني من مشكلات أثناء نومين تيجة ممارسة الدروس العملية.					
.3	زادت مشكلاتي البدنية منذ ممارسة الدروس العملية.					
.4	المدرس غير مقدر لجهودي المبذولة في الدروس العملية.					
.5	اعاني من بعض الاضطرابات الصحية نتيجة ضغوط الدروس العملية.					
.6	اشعر بالراحة عندما اغيب عن الكلية.					
.7	أتعرض لضغوط في الدروس العملية تفوق قدرتي على التحمل.					
.8	يضايقني زيادة أعبائي التدريبية.					
.9	توجد نظرة اجتماعية متدنية لممارسي الرياضة في المجتمع.					
.10	اتعمد الذهاب للدروس العملية متأخرا احيانا.					
.11	يهمل زملائي الأمور والملاحظات التي أقوم بطرحها.					
.12	اشعر بالتوتر عند اللعب مع المراحل الاخرى.					
.13	يصعب علي توفير وقت كاف لممارسة بعض الأنشطة الرياضية.					
.14	ممارستي للرياضة تنقصه فرص التطور والتقدم.					
.15	لو وجدت ظروف مناسبة لما تركت التدريب بعد الدوام.					
.16	يجهدني عمل ساعات اضافية احتياطية في التدريب بعد الدوام.					
.17	أتردد باتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.					
.18	أعاني من عدم قدرتي على ممارسة الأنشطة الرياضية الصعبة.					
.19	تمنحني الكلية التقدير الاجتماعي الذي لااستحقه.					
.20	ممارستي للرياضة تحقق لي حياة غير جيدة.					
.21	أجد صعوبة في التعامل مع زملائي.					
.22	ينتابني الخجل عندما أخطا في الملعب اثناء الدروس.					
.23	اشعر بعدم قدرتي على التمييز بين التعب والإرهاق.					
.24	توفر الكلية الادوات اللازمة للعملية التعليمية والتدريبية.					
.25	عملي الرياضي هو العمل الوحيد الذي اتيح لي.					
.26	أتجاهل زملائي عندم أأراهم خارج الكلية.					
.27	نظرات زملائي تفقدني السيطرة على نفسي أثناء اللعب.					
.28	اتدرب لفترات طويلة لأجل الوصول الى تحقيق اهدافي.					
.29	توفر لي الكلية مكان أي عقيني في إنجاز الدروس العملية.					

ت	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
.30	يضايقني البقاء في الملعب بعد انتهاء دروسي العملية.					
.31	زملائي غير متعاونين في مساعدتي على تحقيق الانجاز.					
.32	ارتبك عندما يشاهدني الآخرين في الدروس العملية.					
.33	ينتابني شعور عدم القدرة على التركيز في اثناء تنفيذنا للدروس العملية.					
.34	تضايقني بعض التدخلات غير الواعية من قبل زملائي في اثناء الدروس العملية.					
.35	واجباتي الدراسية تعيق من استمراري في الأنشطة الرياضية.					
.36	أعتقد أن لي تأثيرا ايجابياعلى زملائي.					
.37	لدي قلق مستمر على طول السنة الدراسية.					
.38	استسلم إلى التعب بسرعة.					
.39	تتيح لي الكلية الفرص الكافية للتعبير عن ارائي.					
.40	أغيب عن المحاضرات لانشغالي باللعب.					
.41	أجد سهولة في فهم مشاعر زملائي.					
.42	أحاسب نفسي دائما عندما أخطا ولا أنسى ذلك لفترة طويلة.					
.43	يتوقف تفكيري عند حصول التعب.					
.44	اشعر بتدني الوضع الاجتماعي للرياضي.					
.45	اشعر بعدم التوفيق بين الدراسة وممارستي لعمل خارج الكلية.					
.46	يتهرب زملائي من مقابلتي.					
.47	قلة قدرتي على تحمل هفوات الآخرين مهما كانت صغيرة أثناء الدروس.					
.48	يمنحني زملائي ما أستحق من تقدير.					
.49	استمر باللعب حتى لو عانيت بالدوار.					
.50	دور المدرس لايفيدني لتحسين علاقتي بزملائي.					