



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Psychological stress and its relationship to the accuracy of shooting in the three-pointer skill of basketball players

Karrar ali Hussain ¹  
Middle Technical University^{1,2}

Ali Safaa Chasib ²  

Article information

Article history:

Received 7/9/2024

Accepted 18/9/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

Psychological pressure, basketball,
three-point shot, shooting accuracy



Abstract

The research aims to identify the relationship between psychological pressures and shooting accuracy in the three-point shot skill for basketball players by identifying the psychological pressures associated with the psychological characteristics of the players. The researchers used the descriptive approach because it is appropriate for the nature of this study. The researchers selected a random sample of (60) basketball players in the clubs participating in the Iraqi Basketball League (Kahraba, Police, Dijlah University, Popular Mobilization, Samawah, Hilla, North Oil, North Gas, Darbandikhan, Air Defense, Karkh, Zakho). The researchers relied on the psychological pressure scale as a basic tool for collecting data. One of the most important conclusions was the construction of a psychological pressure scale for basketball players, which includes six axes. (Psychological pressures associated with the psychological characteristics of players, psychological pressures associated with time management and organization, psychological pressures associated with training, pressures associated with sports competition, psychological pressures associated with the media, psychological pressures associated with the technical and administrative apparatus) for basketball players of clubs participating in the Iraqi Basketball League, and one of the most important recommendations was to use the scale that the researcher reached as a scientific means to measure the psychological pressures of basketball players.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة التصويب في مهارة الرمية الثلاثية للاعبين كرة السلة



علي صفاء جاسب²

معهد اعداد المدربين التقنيين / الجامعة التقنية الوسطى²



كرار علي حسين¹

معهد الادارة التقني / الجامعة التقنية الوسطى¹

المخلص

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودقة التصويب في مهارة الرمية الثلاثية للاعبين كرة السلة من خلال تحديد الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين ، واستعمل الباحثان المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، وقام الباحثان باختيار عينة عشوائية قدرها (60) من لاعبي كرة السلة بالاندية المشتركة في الدوري العراقي لكرة السلة (الكهرياء، الشرطة ، دجلة الجامعة ، الحشد الشعبي ، السماوة ، الحلة ، نفط الشمال، غاز الشمال ، دربندخان ، الدفاع الجوي ، الكرخ، زاخو) ، واعتمد الباحثان على مقياس الضغوط النفسية كأداة أساسية لجمع البيانات ، وكان من أهم الاستنتاجات بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة والذي يشتمل على ستة محاور (الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين ، الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت ، الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب ، الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية ، الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام ، الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري) للاعبين كرة السلة للأندية المشاركة في الدوري العراقي لكرة السلة ، وكان من أهم التوصيات استخدام المقياس الذي توصل إليه الباحثان كوسيلة علمية لقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الإستلام : 2024/9/7

أقبول : 2024/9/18

التوفر على الانترنت: 15 نوفمبر، 2024

الكلمات المفتاحية :

الضغط النفسي ، كرة السلة، الرمية الثلاثية ، دقة التصويب

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن الضغوط النفسية بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية، وذلك لتحفيز الفرد ودفعه الى الانجاز وتحقيق النجاح ، غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تقضي الى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية، وذلك أن عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي الى تفاقم الوضع وحدوث حالات الاحتراق النفسي الذي ينظر اليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية. (Masoud & Shabib, 2024) يعد علم النفس الرياضي من المجالات المرتبطة بإعداد اللاعب الاعداد الامثل حيث يهدف الى تحديد المواصفات التي يجب توافرها في اللاعب لكي يتمكن من تحقيق أعلى المستويات واستمراره في الملاعب بمستوى ممتاز من الكفاءة وتجذب الاخفاقات النفسية للاعبين الناتجة عن عدم تكيفهم النفسي مع المشكلات التي تواجههم من الجمهور والجهاز الفني والاداري أو الجانب الاجتماعي والاقتصادي. تعتبر الضغوط النفسية احد المظاهر النفسية اللازمة والمؤثرة على صحة اللاعب وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها الى تدهور صحة اللاعب والتأثير السلبي في الاداء الرياضي وخلل في الصحة النفسية قد يصل الامر في النهاية الى الانهك العقلي والاجهاد النفسي الذي يصعب على اللاعب مقاومتها ومواجهتها ويصبح عرضة للانسحاب من المجال الرياضي(Shakhari, 2003)

و يوضح (Alawi, 1998) أنه تعتبر الضغوط من العوامل المؤثرة في حدوث الاجهاد والانفعال الزائد للفرد وهي بذلك موجودة لدى كل الفرد بدرجة متباينة , كما ان التعرض المستمر للضغوط يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد بدرجة متباينة , كما ان التعرض المستمر للضغوط يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي الى ظهور الاعراض الجسمية والنفسية . (Ali et al., 2023)

ويشير (Tariq, 2003) عندما نتحدث عن المجال الرياضي نلاحظ ان هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب الرياضي نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي (Abd Ali Khdhim et al., 2023) واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الاخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف والفشل او الهزيمة من الاصابة والقلق والتوتر والاستتارة كل هذه العوامل تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب الرياضي (Sabet & Ali, 2012) وينكر (Osama, 2006) أن الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل في

- العبء التدريبي: عند محاولة المدرب الرياضي الارتقاء بحمل التدريب الرياضي إلى الحد الأقصى لقدرة اللاعب (الحمل القصوى) لأكثر من مرة خلال مدة التدريب الأسبوعية أو خلال المراحل المختلفة لأعداد اللاعب دون أن يرتبط ذلك بالالتزام بمبدأ (الحمل النموذجي) الذي تتبادل فيه مستويات الحمل المختلفة على مدار الوحدات التدريبية فنلك يؤدي إلى حالة عدم قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط الناجمة عن الحمل التدريبي الزائد لعملية التدريب الرياضي وبذلك ينصرف عن الممارسة الرياضية.
- بيئة التدريب: حينما تتوافر مختلف المستلزمات والوسائل المطلوبة للتدريب والمنافسة للاعب يتمكن من تحقيق النتائج والانجازات المطلوبة التي ينبغي الوصول إليها وتحقيقها.
- الغموض في أهداف التدريب والمنافسات إن استمرار اللاعب في التدريب يعتمد على اقتناعه أن ممارسة التدريب تمثل نوعا من المكافأة والإثابة للجهد الذي يبذله ، فبعض اللاعبين يمارسون الرياضة لأجل المتعة والبعض الآخر من اجل المنافسة والبطولة، ففي هذا المجال يجب وضع أهداف واضحة ومميزة للتدريب بحيث يكون لكل جرعة تدريبية هدف أو أهداف عدة عندما يحققها تصبح بمثابة المكافأة لأدائه

- رد الفعل العدائي: يكون رد الفعل العدائي للاعب على وفق إدراكه للمطالب الواقعة على كاهله وفي إطار استجابته لهذه الضغوط وإدراكه بأنها مهددة له فقد يتأثر أداء اللاعب في المنافسات الرياضية بصورة سلبية ، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطالب الواقعة على كاهله في المنافسة الرياضية غير مهددة له فقد يؤثر ذلك في أداء اللاعب بصورة ايجابية على الرغم من أن بعض الباحثين يرون انه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك اللاعب للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه في المنافسة الرياضية إلى تعبئة قوى اللاعب بصورة ايجابية ، إلا أن ذلك الأمر يرتبط إلى حد كبير بالعديد من العوامل الشخصية المميزة للاعب .

- الضغوط العائلية :إن حصول اللاعب على الإسناد العائلي والكلمات التشجيعية من الوالدين يكون له التأثير في مستوى أداءه ، إذ تشير الدراسات إلى أن غياب الإسناد العائلي لدى اللاعب عند مواجهته للمواقف الضاغطة في التدريب أو المنافسة يجعل منه لاعبا سريع التأثر بالضغط في حين لا يظهر هذا التأثير في الضغط بشكل ملحوظ على اللاعب الذي يحظى بالإسناد العائلي .

- لوم الذات: عندما يتيقن اللاعب بأنه السبب في حدوث مشكلة اعترضته ، أو انه هو الذي جلبها لنفسه ، قد يلجأ إلى لوم ذاته على أن ذلك نوع من أساليب التعامل مع الضغط الناشئ عن المشكلة.

أن الافراد يختلفون فيما بينهم من حيث قدرتهم على مقاومة العوامل والاسباب التي تؤدي الى إحداث الضغوط النفسية ، فالبعض يتحمل قدر كبير منها ، والبعض الاخر يتحمل درجة متوسطة والبعض الثالث يتأثر بأقل قدر من الضغوط ، ويتوقف مدى التأثير وإحداث التغيرات النفسية السلوكية على الافراد بدرجات متفاوتة وفقا لقدرتهم الجسمية والنفسية على التوافق والتكيف مع هذه المؤثرات والضغوط ليست بالضرورة أن تكون شيئا سلبيا ضارا ، ولكنها تعد في بعض المواقف دافعا وحافزا للشخص لتحقيق الاهداف المنشودة والوصول الى أفضل أداء في العمل والحياة . (A. R. K. Ibrahim, 2008)

أن بعض اللاعبين الرياضيين قد يعانون المزيد من الضغوط الواقعة على كاهلهم سواء في عملية التدريب الرياضي والاشتراك في المنافسات الرياضية الهامة أو من ناحية أعمالهم أو وظائفهم أو دراستهم أو من ناحية أسرهم أو علاقتهم الاجتماعية بالآخرين ولا يستطيعون مواجهة العديد من هذه الضغوط أو التغلب عليها أو مواجهتها ويتأثر مستوياتهم بدرجة كبيرة وتتخفف لأقل درجة ويشعرون بعدم قدرتهم على الاستمرار في الممارسة الرياضية وقدم ذلك الى تقاعدهم كلاعبين ، ويرى الباحثان أن الضغوط النفسية للاعب كرة السلة هي مجموعة من المتغيرات النفسية الناتجة عن كل من التدريب ، وظروف المنافسة، وإدارة الوقت ، والاعلام التي يتعرض لها اللاعب خلال اللقاءات الرياضية العليا والتي تهدف الى التوافق والتكيف مع البيئة المحيطة باللاعب لتحقيق الاهداف المنشودة في المنافسات الرياضية.(Kadhim et al., 2024)

وتتمثل أهمية البحث في كونه يعمل على معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبي كرة السلة وعلاقتها بدقة التصويب في مهارة الرمية الثلاثية للاعب كرة السلة ، كما يعمل على معرفة أنواع الضغوط التي يتعرض اليها اللاعبون ، وما هي الضغوط التي تؤثر عليهم ، وبالتالي سيعمل البحث على معرفة الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون من خلال العمل على وضع مقترحات للتخلص من تلك الضغوط

1-2 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في الضغوط التي تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الاجهاد الانفعال الزائد لدى الفرد ومن ناحية اخرى فان الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة كما ان التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي الى ظهور الاعراض المرضية الجسمية والنفسية .

ويرى الباحثان أن ارتفاع مصادر الضغوط النفسية على لاعبي كرة السلة يعمل على حدوث الانهك البدني والانفعالي والعقلي وهو ما يطلق عليه الاحتراق لدى اللاعبين ، مما يؤدي الى نقص الدافعية والاهتمام بالنشاط وأن هناك ثلاث مصادر للضغوط

المرتبطة تحدث ظاهرة الاحتراق للاعب الرياضي وهي ضغوط مرتبطة بتحقيق المكسب ، ضغوط الحمل التدريبي الزائد والافتقار الى المتعة ، ضغوط الافتقار الى المساندة الاجتماعية
كما يرى الباحثان رياضة كرة السلة من الالعاب الجامعية التي تحتاج الى الكثير من المتطلبات والسمات النفسية والتفاعل والتعاون الإيجابي بين اللاعبين ، حيث أن لاعبي كرة السلة يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية سواء من المنافسات في المباريات أو من خلال الجمهور أو وسائل الاعلام أو المدربين ، حيث أن اللاعب هو فرد من افراد المجتمع يتأثر به ويؤثر فيه فاللاعب يتأثر بالعلاقات الاجتماعية والمستوى الاقتصادي ولهذا يجب على لاعب كرة السلة أن يكون لديه القدرة على التكيف النفسي والثبات الانفعالي.

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودقة التصويب في مهارة الرمية الثلاثية للاعبي كرة السلة من خلال:

- 1- بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبي الاندية المشاركة في الدوري العراقي لكرة السلة
- 2- تحديد الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين- الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت - الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب- الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية- الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام - الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري.

1-4 فرض البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ودقة التصويب في مهارة الرمية الثلاثية للاعبي كرة السلة.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري / لاعبي الاندية المشتركة في الدوري العراقي لكرة السلة (الكهرياء، الشرطة ، دجلة الجامعة ، الحشد الشعبي ، السماوة ، الحلة ، نفط الشمال، غاز الشمال ، دربندخان ، الدفاع الجوي ، الكرخ، زاخو)
- 1-5-2 المجال المكاني / تم تطبيق البحث في مقرات الاندية المشتركة في الاتحاد العراقي لكرة السلة
- 1-5-3 المجال الزمني/ تم تطبيق البحث في الفترة من 17-5-2024 الى 23-6-2024 وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2024/5/25 الى 2024/6/6

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية.

2-2 مجتمع وعينة البحث .

- مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من لاعبي الاندية المشتركة في الدوري العراقي لكرة السلة (الكهرياء، الشرطة ، دجلة الجامعة ، الحشد الشعبي ، السماوة ، الحلة ، نفط الشمال، غاز الشمال ، دربندخان ، الدفاع الجوي ، الكرخ، زاخو)

2-2-1 عينة البحث : قام الباحثان باختيار عينة عشوائية قدرها (60) من لاعبي كرة السلة من الاندية السابق ذكرها في مجتمع البحث.

وتم تقسيم العينة على النحو الآتي :-

2-2-2 عينة الدراسة الاستطلاعية : قوامها (17) لاعب بغرض تقنين مقياس الضغط النفسي من صدق وثبات ، ومن خارج العينة الاساسية .

2-2-3 عينة الدراسة الأساسية : قوامها (43) لاعب بغرض تطبيق مقياس الضغط النفسي ومهارة الرمية الثلاثية للاعبين

2-3 ادوات البحث مقياس الضغوط النفسية للاعب كرة السلة :

2-3-1 المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية:

- الصدق:

لكي يتوصل الباحثان إلى صدق مقياس الضغوط النفسية تم الاعتماد على:

- صدق المحتوى (صدق المحكمين):

- قام الباحثان بعرض المحاور على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والذي تتوفر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراه والبالغ عددهم (9) خبراء لاستطلاع آراءهم حول مناسبة المحاور المقترحة لإبداء الرأي في مدى ملائمتها لتحقيق اهداف البحث.

جدول رقم (1)

التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور مقياس الضغوط النفسية

ن = 9 خبراء

الخبراء الموافقون		المحاور
النسبة المئوية	التكرار	
100%	9	المحور الاول : الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
100%	9	المحور الثاني : الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت
88.89%	8	المحور الثالث: الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب
100%	9	المحور الرابع: الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية
100%	9	المحور الخامس: الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام
100%	9	المحور السادس: الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري

يتضح من جدول (2) اتفاق آراء الخبراء على صلاحية المحاور الموضوعية من قبل الباحثان بنسبة تراوحت ما بين (88.89% - 100%)

ثم قام الباحثان بوضع العبارات المناسبة الخاصة بكل محور، ثم تم عرض المحاور والعبارات لمقياس الضغوط النفسية على الخبراء وقد تم تسليم الاستمارة الى الخبراء من قبل الباحثان لإبداء آراءهم في :-

- مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه لتحقيق هدفه

- صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة

- حذف او دمج او نقل او تعديل ما ترونه مناسباً

ويوضح الجدول رقم (2) التكرارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية.

جدول رقم (1)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية

ن = 9

المحور	م	التكرار	النسبة المئوية	ملاحظات	المحور	م	التكرار	النسبة المئوية	ملاحظات
الاول	1	9	100%		الثالث	27	9	100%	

	%100	9	28			%100	9	2		
	%100	9	29			%100	9	3		
	%100	9	30	الرابع	حذف	%44.44	4	4		
	%100	9	31			%100	9	5		
	%88.89	8	32			%100	9	6		
	%100	9	33			%88.89	8	7		
	%100	9	34			%100	9	8		
	%100	9	35			%100	9	9		
	%100	9	36			%88.89	8	10		
	%100	9	37			%100	9	11		
	%100	9	38			%100	9	12		
	%100	9	39			%100	9	13		
حذف	%33.33	3	40		%100	9	14			
	%88.89	8	41	الخامس		%100	9	15		
	%77.78	7	42			%100	9	16		
	%100	9	43			%100	9	17		
	%100	9	44			%100	9	18		
	%100	9	45			%100	9	19		
	%77.78	7	46		%100	9	20			
	%77.78	7	47	السادس		%88.89	8	21		
	%100	9	48			%100	9	22		
	%100	9	49			%100	9	23		
	%100	9	50			حذف	%33.33	3	24	
	%100	9	51			%100	9	25		
						%100	9	26		

يتضح من جدول رقم (2) التكرارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية والتي تراوحت ما بين (33.33% - 100%) وقد ارتضى الباحثان بنسبة اتفاق بلغت (75%) فأكثر. وبناءً على آراء الخبراء تم تعديل عبارات المقياس وهذا ما يوضحه جدول (3)

جدول (2)

التعديلات الي تمت بمقياس الضغوط النفسية

المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
الاول	3	أعاني من عدم تأكدي من قدراتي على الأداء الجيد في المنافسة	حذف	-----
الثالث	24	أشعر بصعوبة التدريب	حذف	-----
الرابع	40	مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي في المنافسة	حذف	-----

وبناء على التعديلات التي تمت بمقياس الضغوط النفسية من حذف بعض العبارات ، قد بلغ عدد عبارات استمارة مقياس الضغوط النفسية بعد التعديل (48) عبارة كما موضح في مرفق رقم (1)

- صدق الاتساق الداخلي :

تم التأكد من صدق عبارات مقياس الضغوط النفسية بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول (3) .

جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

ن = 17

المحور	رقم العبارة	معامل ارتباط بيرسون		المحور	رقم العبارة	المحور	
		العبارة مع المحور	العبارة مع المقياس				
الاول	1	*0.699	*0.910	الثالث	25	*0.801	
	2	*0.714	*0.864		26	*0.821	
	3	*0.485	*0.499		27	*0.504	
	الثاني	4	*0.585	*0.910	الرابع	28	*0.659
		5	*0.745	*0.910		29	*0.784
		6	*0.529	*0.910		30	*0.584
		7	*0.625	*0.610		31	*0.694
		8	*0.717	*0.910		32	*0.856
		9	*0.562	*0.459		33	*0.625
		10	*0.512	*0.910		34	*0.859
		11	*0.615	*0.910		35	*0.502
12		*0.651	*0.910	36		*0.509	
13		*0.801	*0.910	37		*0.580	
الثالث		14	*0.480	*0.700		الخامس	38
	15	*0.621	*0.732	39	*0.632		
	16	*0.469	*0.910	40	*0.505		
	17	*0.741	*0.910	41	*0.799		
	18	*0.901	*0.910	42	*0.506		
	19	*0.587	*0.910	43	*0.683		
	20	*0.682	*0.854	44	*0.790		
	21	*0.520	*0.910	45	*0.745		
الثالث	22	*0.591	*0.609	السادس	46	*0.554	
	23	*0.817	*0.901		47	*0.651	
	24	*0.705	*0.910		48	*0.472	

* دال إحصائيًا عند 0.05 (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = 0.468)

يتضح من جدول رقم (4) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة و المحور الذي تنتمي اليه المجموع الكلي للمقياس ذات دلالة إحصائية .

- الثبات:

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات عبارات المقياس وهذا ما يوضحه جدول رقم (5).

جدول (4)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لعبارات مقياس المدركات الصحية

ن = 17

المحور	رقم العبارة	معامل الثبات		المحور	رقم العبارة	المحور	
		في حالة حذف العبارة للمحور	في حالة حذف العبارة للمقياس				
الاول	1	0.871	0.928	الثالث	25	0.871	
	2	0.872	0.928		26	0.865	
	3	0.864	0.928		27	0.883	
	الثاني	4	0.873	0.928	الرابع	28	0.874
		5	0.864	0.928		29	0.871
		6	0.870	0.928		30	0.869
		7	0.869	0.928		31	0.877

0.928	0.884	32	الخامس	0.928	0.872	8	الثاني
0.928	0.859	33		0.928	0.864	9	
0.928	0.874	34		0.928	0.869	10	
0.928	0.871	35		0.928	0.888	11	
0.928	0.864	36		0.928	0.871	12	
0.928	0.873	37		0.928	0.870	13	
0.928	0.874	38		0.928	0.873	14	
0.928	0.875	39		0.928	0.897	15	
0.928	0.893	40		0.928	0.898	16	
0.928	0.874	41		0.928	0.861	17	
0.928	0.897	42		0.928	0.859	18	
0.928	0.893	43		0.928	0.874	19	
0.928	0.888	44		السادس	0.928	0.866	
0.928	0.870	45	0.928		0.859	21	
0.928	0.887	46	0.928		0.870	22	
0.928	0.865	47	0.928		0.856	23	
0.928	0.870	48	0.928		0.866	24	

معامل الفا كرونباخ $0.70 \leq$

يتضح من جدول رقم (5) أن معامل ثبات عبارات المقياس مقبول (أكبر من 0.70) مما يدل على ثبات عبارات المقياس وان حذف أي عبارة سيؤثر سلباً على ثبات المقياس.

اعتمد الباحثان في تحديد استجابات مقياس الضغوط النفسية على (ميزان ليكرت الثلاثي) والذي يتمثل في (نعم- إلى حد ما - لا) وقد اعطت الاستجابات (1، 2، 3) وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس = 48 درجة والدرجة العظمى للمقياس = 144 درجة

جدول (5)

الحد الأدنى والأقصى للدرجة الكلية لمحاور المقياس

م	محاور المقياس	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
1	المحور الاول : الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين	11	33
2	المحور الثاني : الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	7	21
3	المحور الثالث: الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	9	27
4	المحور الرابع: الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية	10	30
5	المحور الخامس: الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام	6	18
6	المحور السادس: الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري	5	15
	مقياس الضغوط النفسية	48	144

- وضع معايير للمقياس :

استخدم الباحثان الدرجة الثانية المعدلة لوضع درجات معيارية للمقياس لتحويل الدرجة الخام إلى درجات معيارية كما هو موضح بجدول (8) ، وقد استخلصت هذه الدرجات المعيارية من التطبيق على العينة الأساسية للبحث وقد استخدم الباحثان المعادلة التالية

$$(الدرجة الخام - المتوسط) \times 10$$

$$50 + \frac{\text{الدرجة الخام} - \text{المتوسط}}{50} \times 10 = \text{الدرجة الثانية (المعيارية المعدلة لثورندايك)}$$

الانحراف المعياري

جدول (6)

الدرجة الثانية (المعيارية الثانية المعدلة لثورندايك) لدرجات المقياس الخام

ن=43

الدرجة الثانية	الدرجة الخام						
70.1	129	53.1	102	38.1	75	23.8	48
72.0	132	54.9	105	39.7	78	25.4	51
73.2	135	57.4	108	40.9	81	27.0	54
75.6	138	59.1	111	42.8	84	28.5	57
76.9	141	61.6	114	44.2	87	30.2	60
78.00	144	63.7	117	46.0	90	31.8	63
		64.9	120	47.9	93	33.4	66
		66.8	123	49.3	96	35.0	69
		68.5	126	51.2	99	36.6	72

جدول (7)

مفتاح تصحيح الدرجة المعيارية لمقياس الضغوط النفسية

الدرجة الثانية	مستوى الضغوط النفسية
78.0-61.6	ضغوط نفسية مرتفعة
59.1-40.9	ضغوط نفسية متوسطة
39.7-23.8	ضغوط نفسية منخفضة

تطبيق العينة الأساسية

تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على لاعبي كرة السلة وعددهم (43) لاعب بغرض تطبيق مقياس الضغط النفسي ومهارة الرمية الثلاثية للاعبين ، وذلك في الفترة من 2024/6/8 الى 2024/6/15

2-4 المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية وتمثلت في :

- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي
- معامل ثبات الفا كرونباخ
- معامل ارتباط بيرسون
- مربع كاي
- الاتجاه السائد

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض ومناقشة نتائج المحور الأول : الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين

جدول (8)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الأول (الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين) (ن = 43)

م	محتوى العبارة	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكرت)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار					
1	أعاني من صعوبات في تركيز انتباهي في الأوقات الحرجة من المباراة	72.09%	31	18.60%	8	9.30%	4	29.628	.000	2.63	نعم	81.40%
2	عندما أبدأ في المباراة بصورة غير موفقة، فإن ثقتي في نفسي تنخفض بصورة واضحة	62.79%	27	23.26%	10	13.95%	6	17.349	.000	2.49	نعم	74.42%
3	يصعب علي التحكم في انفعالاتي اتجاه أخطاء المنافس	27.91%	12	6.98%	3	65.12%	28	22.372	.000	1.63	لا	31.40%
4	أشعر بان تركيز انتباهي يقل تدريجياً كلما قاربت المباراة من الانتهاء	74.42%	32	16.28%	7	9.30%	4	32.977	.000	2.65	نعم	82.56%
5	أشعر بعدم القدرة على تحمل ضغوط المنافسة	23.26%	10	16.28%	7	60.47%	26	14.558	.001	1.63	لا	31.40%
6	أشعر بتوتر شديد قبل اشتراكي في المباراة وهو يؤثر بعض الشيء على خططي في بداية المباراة	55.81%	24	27.91%	12	16.28%	7	10.651	.005	2.40	نعم	69.77%
7	أشعر بالتوتر من القلق عند الهزيمة خلال المنافسة	62.79%	27	25.58%	11	11.63%	5	18.047	.000	2.51	نعم	75.58%
8	أشعر بقلق بالغ لاحتمال ارتكابي لبعض الأخطاء عند المباراة الهامة	20.93%	9	16.28%	7	62.79%	27	16.93	.000	1.58	لا	29.07%
9	ينتابني القلق قبل المباراة ، لدرجة أجد صعوبات في محاولة النوم	23.26%	10	18.60%	8	58.14%	25	12.047	.002	1.65	لا	32.56%
10	يصعب علي السيطرة على انفعالاتي في المنافسة	32.56%	14	13.95%	6	53.49%	23	10.093	.006	1.79	إلى حد ما	39.53%
11	أشعر بتأنيب الضمير عندما تتسبب بعض قراراتتي غير الصحيحة في خسارة فريقي	65.12%	28	25.58%	11	9.30%	4	21.256	.000	2.56	نعم	77.91%

يتضح من جدول (9) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الأول (الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين) وجود فروق معنوية ذات دلالة

إحصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (29.07% إلى 82.56%)

وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة (Balaid Adel, 2015) أن حالات الاخفاق في المنافسات تكون سبب في ظهور الضغط النفسي.

3-2 عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني : الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثاني (الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت) (ن = 43) جدول (9)

م	الدلالات الإحصائية	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكرت)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار					
12	انتظامي في التدريب يجعلني لا أجد الوقت للراحة والاسترخاء	23.26%	10	11.63%	5	65.12%	28	20.419	.000	1.58	لا	29.07%
13	الانتظام في التدريب يتسبب في سهري واجهادي لإنجاز الواجبات الدراسية	27.91%	12	20.93%	9	51.16%	22	6.465	.039	1.77	إلى حد ما	38.37%
14	انتظامي في التدريب لا يمكنني من القيام بمعظم مسؤولياتي	27.91%	12	60.47%	26	11.63%	5	15.953	.000	2.16	إلى حد ما	58.14%
15	انتظامي في التدريب يسبب تراكمات في واجباتي المدرسية	51.16%	22	11.63%	5	37.21%	16	10.372	.006	2.14	إلى حد ما	56.98%
16	التدريب يعوق انتظامي في الدراسة	37.21%	16	37.21%	16	25.58%	11	1.163	.559	2.12	إلى حد ما	55.81%
17	اضطر للتغيب عن التدريب لإنجاز أعمال المذاكرة	30.23%	13	16.28%	7	53.49%	23	9.116	.010	1.77	إلى حد ما	38.37%
18	أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تنظيم الوقت بين الدراسة والتدريب	60.47%	26	27.91%	12	11.63%	5	15.953	.000	2.49	نعم	74.42%

يتضح من جدول (9) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثاني (الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات، عدا العبارة رقم (16)، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (29.07% إلى 74.42%) وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة (Nadia, 2012) ان اهم مصادر الضغوط النفسية هي ضغوط مرتبطة بتنظيم الوقت

3-3 عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث : الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثالث (الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب) (ن = 43) جدول (10)

م	الدلالات الإحصائية	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكرت)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار					
19	أعاني من عدم عدالة المدرب في التعامل معي	27.91%	12	11.63%	5	60.47%	26	15.953	.000	1.67	إلى حد ما	33.72%
20	أعاني من عدم القدرة على التحكم في مستوى توترتي قبل مشاركتي لمباراة حساسة ومهمة	25.58%	11	23.26%	10	51.16%	22	6.186	.045	1.74	إلى حد ما	37.21%
21	انتظامي في التدريب يمثل عبء نفسي علي	62.79%	27	25.58%	11	11.63%	5	18.047	.000	2.51	نعم	75.58%
22	أشعر بعدم الاستمتاع بالتدريب	23.26%	10	18.60%	8	58.14%	25	12.047	.002	1.65	لا	32.56%
23	أعاني من زيادة حمل التدريب	72.09%	31	18.60%	8	9.30%	4	29.628	.000	2.63	نعم	81.40%
24	بضايقتني إهمال المدرب لي على المستوى الإنساني	69.77%	30	18.60%	8	11.63%	5	26	.000	2.58	نعم	79.07%
25	أشعر بفقدان الرغبة في التدريب	53.49%	23	16.28%	7	34.88%	15	11.349	.003	2.19	إلى حد ما	59.30%
26	أشعر بان أهداف التدريب أكبر من قدراتي	18.60%	8	23.26%	10	58.14%	25	12.047	.002	1.60	لا	30.23%
27	أشعر بان التدريب غير مجدي في رفع مستواي	16.28%	7	16.28%	7	67.44%	29	22.512	.000	1.49	لا	24.42%

يتضح من جدول (11) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثالث (الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (24.42% إلى 81.40%) وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة (R. S. Ibrahim, 2008) أن ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل وبعد المنافسة - ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة في سنة مبكرة 3-4 عرض ومناقشة نتائج المحور الرابع : الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية

جدول (11)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الرابع (الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية) (ن = 43)

م	الدلالات الإحصائية	موافق		إلى حد ما		لا وأفق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكرت)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار					
28	يضايفني تركيز المدرب على الفوز في المنافسة	27.91%	12	20.93%	9	51.16%	22	6.465	.039	1.77	إلى حد ما	38.37%
29	أشعر بالإحباط عندما ينجح أحد اللاعبين بخداعي وتسجيل نقاط	65.12%	28	16.28%	7	18.60%	8	19.581	.000	2.47	نعم	73.26%
30	أعاني من عدم تناسب قدراتي مع واجبات المنافسة	27.91%	12	27.91%	12	44.19%	19	2.279	.320	1.84	إلى حد ما	41.86%
31	أعاني من عدم تقدم مستواي في المنافسة	27.91%	12	23.26%	10	48.84%	21	4.791	.091	1.79	إلى حد ما	39.53%
32	التفكير في نتيجة المنافسة يؤثر على أدائي	62.79%	27	20.93%	9	16.28%	7	16.93	.000	2.47	نعم	73.26%
33	أعاني من مواجهة الجمهور في المنافسات	74.42%	32	13.95%	6	11.63%	5	32.698	.000	2.63	نعم	81.40%
34	أعاني من التفكير في الانتقاد مدربي لأدائي في المنافسة	74.42%	32	13.95%	6	11.63%	5	32.698	.000	2.63	نعم	81.40%
35	كثرة الاعتراضات أثناء المباراة تؤثرني	74.42%	32	9.30%	4	16.28%	7	32.977	.000	2.58	نعم	79.07%
36	أحافظ على هدوئي اتجاه اللعب الخشن من قبل بعض اللاعبين	65.12%	28	13.95%	6	20.93%	9	19.86	.000	2.44	نعم	72.09%
37	أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي في المنافسة	20.93%	9	6.98%	3	72.09%	31	30.326	.000	1.49	لا	24.42%

يتضح من جدول (12) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الرابع (الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات، عدا العبارات أرقام (30، 31)، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (24.42% إلى 81.40%) وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة (R. S. Ibrahim, 2008) أنه توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة وفقا لاختلاف نوع النشاط الرياضي المختار - ضغوط قبل واثناء المنافسة

3-5 عرض ومناقشة نتائج المحور الخامس : الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام

جدول (12)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الخامس (الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام) (ن = 43)

م	محتوى العبارة	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكرت)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار					
38	نقد وسائل الإعلام يسبب هبوطاً في مستوى أدائي	18.60%	8	27.91%	12	53.49%	23	8.419	.015	1.65	لا	32.56%
39	أواجه رد فعل الإعلام والجمهور بهدوء وروح رياضية عالية.	83.72%	36	9.30%	4	6.98%	3	49.163	.000	2.77	نعم	88.37%
40	بضايقتني تحيز وسائل الإعلام لبعض اللاعبين	76.74%	33	18.60%	8	4.65%	2	37.721	.000	2.72	نعم	86.05%
41	أعاني من شدة انتقاد وسائل الإعلام عند الفشل	20.93%	9	16.28%	7	62.79%	27	16.93	.000	1.58	لا	29.07%
42	أشعر بالقلق والتوتر من متابعة وسائل الإعلام لحياتي الشخصية	76.74%	33	9.30%	4	13.95%	6	36.605	.000	2.63	نعم	81.40%
43	أعاني من النقد غير العادل لوسائل الإعلام	74.42%	32	18.60%	8	6.98%	3	33.535	.000	2.67	نعم	83.72%

يتضح من جدول (13) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الخامس (الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (29.07% إلى 88.37%) وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة (Wael, 2015) حيث أنه تم التوصل الى خمسة مصادر رئيسية للضغوط النفسية لدى ناشئ قطاعات كرة القدم تحت 18 سنة منها اعضاء الفريق والجمهور ووسائل الاعلام

3-6 عرض ومناقشة نتائج المحور السادس : الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري

جدول (13)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور السادس (الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري) (ن = 43)

م	محتوى العبارة	موافق		إلى حد ما		لا أوافق		مربع كاي	مستوى الدلالة	المتوسط الحسابي	الاستجابة المجدلة (ليكرت)	نسبة الموافقة %
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار					
44	بضايقتني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري للجهد الذي أبذله	74.42%	32	16.28%	7	9.30%	4	32.977	.000	2.65	نعم	82.56%
45	بضايقتني تمييز الجهاز الفني والإداري لبعض اللاعبين	74.42%	32	13.95%	6	11.63%	5	32.698	.000	2.63	نعم	81.40%
46	بضايقتني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري لظروف حياة اللاعبين	67.44%	29	18.60%	8	13.95%	6	22.651	.000	2.53	نعم	76.74%
47	أعاني من أن قدرات المدرب اقل من أن تحقق قدراتي.	6.98%	3	20.93%	9	72.09%	31	30.326	.000	1.35	لا	17.44%
48	أستطيع السيطرة على انفعالاتي عندما يرتكب اللاعب أو المدرب خطأ	13.95%	6	20.93%	9	65.12%	28	19.86	.000	1.49	لا	24.42%

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة $0.05 \geq$ عند درجة الحرية = 2 ، 5.99 ، درجة الحرية = 1 ، 3.84
مقياس ليكرت : المتوسط الحسابي المرجح بالأوزان :- 1.00-1.66 (لا أوافق) ، 1.67-2.33 (إلى حد ما) ، 2.34-3.00 (موافق)

يتضح من جدول (14) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة بعبارات المحور السادس (الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاستجابات وهذه القيم لمربع كاي معنوية عند مستوى 0.05 في جميع العبارات ، وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (17.44% إلى 82.56%)

وفي هذا الصدد أكدت نتائج دراسة

وائل محمد السعيد (2015) حيث أنه تم التوصل الى خمسة مصادر رئيسية للضغوط النفسية لدى ناشئى قطاعات كرة القدم تحت 18 سنة منها الضغوط النفسية المرتبطة بكل من اسلوب تعامل الجهاز الفني مع الناشئى 3-7 عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين الضغوط النفسية ومهارة الرمية الثلاثية للاعبى كرة السلة

جدول (14)

الارتباط بين الضغوط النفسية ومهارة الرمية الثلاثية للاعبى كرة السلة

(ن = 43)

مهاراة الرمية الثلاثية للاعبى كرة السلة	محاور مقياس الضغط النفسي
-*0.514	المحور الاول : الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
-*0.489	المحور الثاني : الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت
-*0.521	المحور الثالث: الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب
-*0.502	المحور الرابع: الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية
-*0.378	المحور الخامس: الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام
-*0.287	المحور السادس: الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري

* دال إحصائياً عند 0.05 (بيرسون الجدولي عند 0.05 = 0.297)

يتضح من جدول (15) وجود علاقة عكسية دال إحصائياً بين محاور مقياس الضغوط النفسية ومهارة الرمية الثلاثية فكما قلت الضغوط النفسية كلمات ازدادت مهارة الرمية الثلاثية للاعبى كرة السلة وأكدت نتائج دراسة (Adel, 2011) ان اسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة تنقسم الى (اسباب ترتبط بالجهاز الفني والإداري، اسباب ترتبط بالمستوى البدني والمهاري ، اسباب ترتبط بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي. وأشارت نتائج دراسة (R. S. Ibrahim, 2008) أنه توجد فروق دالة احصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة وفقاً لاختلاف نوع النشاط الرياضي المختار - ضغوط قبل واثاء المنافسة - ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئى قبل وبعد المنافسة - ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة في سنة مبكرة - ضغوط الاهتمام بمكسب واتجاهات الاسرة نحو موقف المنافسة - ضغوط تنظيم الناشئى للمشاركة بالمنافسة.

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبى كرة السلة والذي يشمل على ستة محاور (الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين ، الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت ، الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب ، الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية ، الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام ، الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري) للاعبى كرة السلة للأندية المشاركة في الدوري العراقي لكرة السلة
- المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية تشير الى إمكانية تطبيقه.

- تم التوصل الى مستويات معيارية لمقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة
- وجود علاقة عكسية دال إحصائيًا بين محاور مقياس الضغوط النفسية ومهارة الرمية الثلاثية فكلما قلت الضغوط النفسية كلما ازدادت مهارة الرمية الثلاثية للاعبين كرة السلة

2-4 التوصيات :

- استخدام المقياس الذي توصل إليه الباحثان كوسيلة علمية لقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة
- ضرورة توفير أخصائي نفسي مع فرق كرة السلة
- الاهتمام بالدورات التثقيفية والتدريبية للاعبين والمختصين لاطلاعهم على البحوث النفسية وذلك للتدريب على تعليم المدربين كيفية مواجهة الظروف المحيطة ومواجهتها.
- تدعيم المهارات النفسية لجميع التدريبات النفسية لما لها من أثر في خفض الضغوط النفسية

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة لاعبي الاندية المشتركة في الدوري العراقي لكرة السلة (الكهرياء ، الشرطة ، دجلة الجامعة ، الحشد الشعبي ، السماوة ، الحلة ، نفط الشمال ، غاز الشمال ، دريندخان ، الدفاع الجوي ، الكرخ ، زاخو). تضارب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هناك تضارب في المصالح

كرار علي حسين <https://orcid.org/0009-0009-7147-9139>

References

- Abd Ali Khdhim, M., Hussein Abdulrasool, T., & Hasan Aldewan, L. (2023). The Effect of Using Wheatley's Strategy in Learning the Technical Performance of the Javelin Throwing Event for Students Journal of Studies and Researches of Sport Education. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Adel, H. (2011). *Building a scale to identify psychological stress for basketball players* [Master's thesis]. Helwan University.
- Alawi, M. H. (1998). *Psychology, Training and Competition* (p. 402). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Ali, B. A., Youssef, M. A. H., & Hamad, S. H. (2023). The contribution of some physical measurements to the accuracy of the stabbing skill with the foil weapon for the third year students in the fencing game. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(55).
- Balaid Adel, Z. A. S. (2015). *The effect of psychological pressure on the skill performance of football players during competition*. Scientific Journal of Sports Sciences, Faculty of Physical Education, Helwan University.
- Ibrahim, A. R. K. (2008). *Sports Psychology, Foundations and Principles, Contemporary Theory and Directions*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Ibrahim, R. S. (2008). Psychological pressures and their relationship to some motivational and emotional aspects among young football players in Minya Governorate. *Unpublished Master's Thesis, Faculty of Physical Education, Minya University*.
- Kadhim, M. A. A., Mash, A. A. A., Al-Diwan, L. H., & Ghazi, M. A. (2024). Understanding the Mechanism of Conducting Benchmark Test for the Infrastructure of Physical Education Curricula in the Age of Artificial Intelligence. *International Journal of Elementary Education*, 13(1), 8–12. <https://doi.org/10.11648/j.ijeedu.20241301.12>
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>
- Nadia, M. T. S. (2012). Constructing a scale of psychological stress for swimmers. *Published Research, Faculty of Physical Education, Alexandria University*.
- Osama, K. R. (2006). *Psychological preparation for adolescents* (p. 47). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Sabet, S. H., & Ali, M. M. (2012). Effect of exercise on the level of learning some skills of basketball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32.

Shakhari, S. (2003). *Psychological pressure its nature, causes, self, help and treatment*. Dar Alfikr Al-Arabiya.

Tariq, B. E.-D. (2003). *Psychological pressures* (p. 3). Dar Al-Fikr Al-Arabi for Publishing.

Wael, M. E.-S. (2015). *Building a scale of psychological stress for young football players under 18 years old* [Master's thesis]. Assiut University.

مرفق (1) الاستمارة في صورتها النهائية

المحور الاول: الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين

م	العبارات	نعم	أحيانا	لا
1	أعاني من صعوبات في تركيز انتباهي في الأوقات الحرجة من المباراة			
2	عندما ابدأ في المباراة بصورة غير موفقة، فأنا أثقتي في نفسي تنخفض بصورة واضحة			
3	يصعب علي التحكم في انفعالاتي اتجاه أخطاء المنافس			
4	أشعر بان تركيز انتباهي يقل تدريجياً كلما قاربت المباراة من الانتهاء			
5	أشعر بعدم القدرة على تحمل ضغوط المنافسة			
6	أشعر بتوتر شديد قبل اشتراكي في المباراة وهو يؤثر بعض الشيء على خططي في بداية المباراة			
7	أشعر بالتوتر من القلق عند الهزيمة خلال المنافسة			
8	أشعر بقلق بالغ لاحتمال ارتكابي لبعض الأخطاء عند المباراة الهامة			
9	ينتابني القلق قبل المباراة ، لدرجة أجد صعوبات في محاولة النوم			
10	يصعب علي السيطرة على انفعالاتي في المنافسة			
11	أشعر بتأنيب الضمير عندما تتسبب بعض قراراتي غير الصحيحة في خسارة فريقي			

المحور الثاني: الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت

م	العبارات	نعم	أحيانا	لا
12	انتظامي في التدريب يجعلني لا أجد الوقت للراحة والاسترخاء			
13	الانتظام في التدريب يتسبب في سهري واجهادي لإنجاز الواجبات الدراسية			
14	انتظامي في التدريب لا يمكنني من القيام بمعظم مسؤولياتي			
15	انتظامي في التدريب يسبب تراكمات في واجباتي المدرسية			
16	التدريب يعوق انتظامي في الدراسة			
17	اضطر للتغيب عن التدريب لإنجاز أعمالتي المترجمة			
18	أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تنظيم الوقت بين الدراسة والتدريب			

المحور الثالث: الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب

م	العبارات	نعم	أحيانا	لا
19	أعاني من عدم عدالة المدرب في التعامل معي			
20	أعاني من عدم القدرة على التحكم في مستوى توترتي قبل مشاركتي لمباراة حساسة ومهمة			
21	انتظامي في التدريب يمثل عبء نفسي علي			
22	أشعر بعدم الاستمتاع بالتدريب			
23	أعاني من زيادة حمل التدريب			
24	يضايقني إهمال المدرب لي على المستوى الإنساني			
25	أشعر بفقدان الرغبة في التدريب			
26	أشعر بان أهداف التدريب أكبر من قدراتي			
27	أشعر بان التدريب غير مجدي في رفع مستواي			

المحور الرابع: الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية

م	العبارات	نعم	أحيانا	لا
28	يضايقني تركيز المدرب على الفوز في المنافسة			
29	أشعر بالإحباط عندما ينجح أحد اللاعبين بخداعي وتسجيل نقاط			
30	أعاني من عدم تناسب قدراتي مع واجبات المنافسة			
31	أعاني من عدم تقدم مستواي في المنافسة			
32	التفكير في نتيجة المنافسة يؤثر على أدائي			
33	أعاني من مواجهة الجمهور في المنافسات			
34	أعاني من التفكير في الانتقاد مدربي لأدائي في المنافسة			
35	كثرة الاعتراضات اثناء المباراة توترني			
36	أحافظ على هدوئي اتجاه اللعب الخشن من قبل بعض اللاعبين			
37	أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي في المنافسة			

المحور الخامس: الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام

م	العبارات	نعم	أحيانا	لا
38	نقد وسائل الإعلام بسبب هبوطاً في مستوى أدائي			
39	أواجه رد فعل الإعلام والجمهور بهدوء وروح رياضية عالية.			
40	يضايقني تحيز وسائل الإعلام لبعض اللاعبين			
41	أعاني من شدة انتقاد وسائل الإعلام عند الفشل			

م	العبارات	نعم	أحياناً	لا
42	اشعر بالقلق والتوتر من متابعة وسائل الإعلام لحياتي الشخصية			
43	أعاني من النقد غير العادل لوسائل الإعلام			

المحور السادس: الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري

م	العبارات	نعم	أحياناً	لا
44	يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري للجهد الذي أبذله			
45	يضايقني تمييز الجهاز الفني والإداري لبعض اللاعبين			
46	يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري لظروف حياة اللاعبين			
47	أعاني من أن قدرات المدرب أقل من أن تحقق قدراتي.			
48	أستطيع السيطرة على انفعالاتي عندما يرتكب اللاعب أو المدرب خطأ			