

الانهك 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 الانهك النفسي لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف على العلاقة بين الانهك 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 الاوليفي 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 (الانهك النفسي)، المتكون من (50) فقرة، وقد تم إجراء 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 مقياس الانهك لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وان لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم انهك نفسي شديد، اذ ان النتيجة سلبية ومن ثم سيؤثر ذلك على مستوى تقدمهم في مجال اللعبة، توجد علاقة ارتباط معنوية بين مقياس الانهك 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 conclusions The 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 بدوره يؤثر 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 الطالب وذلك بسبب ضعف المقدرة الانجازية للطلاب وانخفاض مستوى الكفاءة البدنية والمهارية واختلاف الإمكانيات 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 الآتية:

1. معرفة درجة الانهاك النفسي وعلاقتها بالمهارات الهجومية لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, والاهتمام بهم تحقيق الأفضل في مجال اللعبة.
2. من خلال ما تقدم يمكن القول بان البحث الحالي يشكل إضافة علمية معرفية جديدة في المجال الرياضي نظرا لقلّة 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 الآتية:

- هل لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم درجة الانهاك النفسي شديد أم متوسط او معتدل؟
- ماهي علاقة الانهاك النفسي بأداء 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 الانهك النفسي واداء بعض المهارات الهجومية لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

#### 1-4-4 فرضية البحث

1-4-1 لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الانهك النفسي واداء بعض المهارات الهجومية لطلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

#### 1-4-4 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 الزمني: للفترة من 2017/11/1 ولغاية 2018/4/2.

#### 1-5-1 تحديد المصطلحات

- الانهك النفسي وقد 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 وللآخرين, 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 إلى 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

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

### 2-3 أدوات 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 (المحكمن)، وصدق التمييز.

#### 2-3-1-1-1 الصدق الظاهري للمقياس

تم عرض المقياس المتكون من (50) فقرة بصورته الاولى على شكل استبيان وجه الى عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص(\*) في مجالالعلوم الرياضية، ومجال القياس والتقييم،اذ طلب منهمأبداءالرأي حولمدى صلاحية فقرات المقياس وذلك لغرض الحكم على مدى ملاءمتها للعينة، واطرافه 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

(\*) 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 طنبيل	قياس وتقييم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
أ.م. فراس محمد علي	قياس وتقييم	التربية البدنية 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 البدنية وعلوم الرياضة	الموصل

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 النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، اذ تم قبول الفقرات التي اتفق عليها (85%) فأكثر من أراء الخبراء، وبهذا الأجراء حصلت فقرات المقياس جميعها على نسبة اتفاق المذكورة انفا، اذ تكون عدد فقرات مقياس الانهاك النفسي من (50) فقرة، تم الاعتماد عليها في عملية إجراء صدق التمييز (التحليل الإحصائي للفقرات).

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

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

من مواصفات المقياس الجيد إجراء 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 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 للمجموعتين 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 التمييزية للفقرة
	ع	س	ع	س			
1	1,093	3,900	1,093	2,666	4,368	0,000	مميّزة
2	0,819	3,866	0,937	2,533	5,867	0,000	مميّزة
3	1,241	3,900	0,973	2,466	4,977	0,000	مميّزة
4	1,019	3,833	0,749	2,300	6,635	0,000	مميّزة
5	0,980	3,733	1,014	2,733	3,882	0,000	مميّزة
6	0,935	3,766	0,964	2,367	5,708	0,000	مميّزة
7	0,808	4,033	0,844	2,666	6,403	0,000	مميّزة
8	0,899	3,966	0,776	2,133	8,504	0,000	مميّزة
9	0,944	3,733	0,868	2,266	6,262	0,000	مميّزة
10	0,999	3,633	0,730	2,466	5,162	0,000	مميّزة

القدرة التمييزية للفقرة	قيمة (sig)	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
			ع	س	ع	س	
مميّزة	0,000	5,769	0,868	2,266	0,964	3,633	11
مميّزة	0,000	4,795	0,999	2,366	1,149	3,700	12
مميّزة	0,000	5,168	0,907	2,266	1,129	3,633	13
مميّزة	0,000	8,222	0,776	2,133	0,884	3,900	14
مميّزة	0,000	6,861	0,994	2,333	0,758	3,900	15
مميّزة	0,000	6,233	0,819	2,133	1,142	3,733	16
مميّزة	0,000	5,274	0,817	2,433	0,894	3,700	17
مميّزة	0,000	6,371	0,884	2,333	0,858	3,766	18
مميّزة	0,000	7,227	0,761	2,200	1,008	3,866	19
مميّزة	0,000	5,325	0,836	2,300	0,860	3,466	20
مميّزة	0,001	3,473	0,973	2,466	1,033	3,366	21
مميّزة	0,000	4,100	0,999	2,366	1,137	3,500	22
مميّزة	0,000	4,021	1,087	2,700	1,030	3,800	23
مميّزة	0,000	4,422	0,894	2,600	1,135	3,766	24
مميّزة	0,000	5,551	1,074	2,533	0,868	3,933	25
مميّزة	0,000	5,932	0,922	2,333	1,074	3,866	26
مميّزة	0,000	6,465	0,844	2,333	0,949	3,833	27
مميّزة	0,000	5,053	1,003	2,600	0,937	3,866	28
مميّزة	0,000	7,253	0,935	2,433	0,764	4,033	29
مميّزة	0,000	6,831	0,794	2,300	0,973	3,866	30
مميّزة	0,000	5,100	1,040	2,433	0,876	3,700	31
مميّزة	0,000	6,249	0,805	2,200	0,964	3,633	32
مميّزة	0,000	6,388	0,776	2,133	1,061	3,666	33
مميّزة	0,000	5,215	0,937	2,466	0,944	3,733	34
مميّزة	0,000	7,086	0,773	2,233	0,897	3,766	35
مميّزة	0,000	6,702	0,749	2,300	0,935	3,766	36
مميّزة	0,002	3,316	1,136	2,533	1,041	3,466	37
مميّزة	0,000	4,136	0,868	2,266	1,278	3,433	38
مميّزة	0,000	5,539	0,922	2,333	0,987	3,700	39
مميّزة	0,000	5,242	0,932	2,400	0,889	3,633	40
مميّزة	0,000	5,691	0,927	2,366	1,105	3,866	41
مميّزة	0,000	4,913	0,817	2,233	1,105	3,466	42
مميّزة	0,000	4,051	0,999	2,366	1,040	3,433	43
مميّزة	0,000	4,283	1,003	2,400	1,104	3,566	44
مميّزة	0,000	6,728	0,894	2,400	0,946	4,000	45
مميّزة	0,000	6,860	0,944	2,266	0,860	3,866	46
مميّزة	0,001	3,652	1,055	2,700	0,994	3,666	47
مميّزة	0,000	7,516	0,805	2,200	1,066	4,033	48
مميّزة	0,000	8,222	0,813	2,400	0,819	4,133	49
مميّزة	0,000	5,378	0,899	2,466	0,971	3,766	50

يبين الجدول (2): ان القيم التائية ل فقرات المقياس تراوحت بين (3,316 - 8,504)، وعند الرجوع الى قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (58)، وأمام مستوى معنوية  $\geq (0.05)$  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) المحسوبة مع قيمتها الجدولية.

### 2-3-1-1-2 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 إيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس لنفس عينة التمييز البالغة (60) طالبا، اذ يسمى "بصدق الاتساق الداخلي للمقياس، 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 لمقياس الانهاك النفسي

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

\* معنوي عند مستوى معنوية  $\geq (0,05)$  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  $\geq (0,05)$  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).

### **2-1-3-2 التجربة الاستطلاعية**

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

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

### **2-1-3-3 ثبات المقياس**

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

### **2-1-3-4 وصف المقياس وتصحيحه**

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 عن فقرات 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 الايجابية وأعطيت الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات السلبية، واقتربت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (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 فقرات المقياس، 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.

#### **2-5 الاختبارات المهارة 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 لزمان التهديد ودقته الذي يحسب كما يأتي:  
(نقطتان للتهديد الناجح/ نقطة واحدة للكرة التي تلمس الحلقة ولم تدخل/ وصفر للكرة التي لا تدخل ولا تلمس الحلقة) ثم تقسم على اثنين. ( العبيدي ، 2010 ، 48-49 ) نقلا عن (الحجار ، 2011 ، 34-37)

## 2-6 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (Spss) من أجل إيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بمتغيرات

البحث وتم حساب كل من:

- الوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- قانون النسبة المئوية.

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

- اختبار (T) لعينة واحدة. (عمر واخران، 2001، 88-90)

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

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

## 3-1 عرض نتائج ملاءمة مقياس الانهك النفسي لعينة البحث

ارادت الباحثة التأكد من مدى ملاءمة مقياس الانهك النفسي للعينة عن طريق معادلة معامل الالتواء

(كارل بيرسون)، والجدول (4) يبين ذلك.

## الجدول (4)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمعدل ومعامل الالتواء لإجابات عينة البحث عن مقياس الانهك النفسي

المؤشرات الإحصائية المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المعدل	معامل الالتواء
الانهك النفسي	25	176,200	14,670	181	0,330

يتبين من الجدول (3) ان المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الانهك النفسي يبلغ (176,200) درجة، وانحراف معياري مقداره (14,670) درجة، اما قيمة المعدل فقد بلغت (181) درجة، وعليه بلغت معامل الالتواء (0,330) درجة، مما سبق تشير النتائج الى ملاءمة المقياس للعينة، وان التوزيع اقرب الى الطبيعي، اذ يشير (الاطرجي، 1980) الى انه " يعد الالتواء طبيعيا، والاختبارات ملائمة للعينة اذا وقع معامل الالتواء بين (1±) ". (الاطرجي، 1980، 204-206)

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

لألمعرفة 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 يكون مستوى انهاك شديد، والجدول (5) يبين ذلك.

### الجدول (5)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة اختبار (t) المحتسبة وقيمة (sig) لعينة البحث في مقياس الانهاك 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): أن قيم المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث عن مقياس الانهاك النفسي بلغ (176,200) درجة، وانحراف معياري قدره (14,670) درجة، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي للمقياس البالغة (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 اختبائي التحمل (الاستلام- التهديد من القفز) و(الاستلام- الطبطبة- والمناولتين الصدرية ومن فوق الرأس) لدى عينة البحث

قامت الباحثة بإيجاد العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس الانهاك النفسي ودرجة اختبائي التحمل (الاستلام- التهديد 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).

### الجدول (6)

يبين معامل الارتباط البسيط (لبيرسون) بين الدرجة الكلية لمقياس الانهاك النفسي ودرجة اختبائي التحمل (الاستلام- التهديد من القفز) و(الاستلام- الطبطبة- والمناولتين الصدرية ومن فوق الرأس) لدى عينة البحث

(\*) المتوسط الفرضي للمقياس:

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

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- المناولتين 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- المناولتين 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 معنوية بين 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 الاداء الغير 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 يتعرض الطالب 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 الطالب بالمقاومة 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 مقياس الانهاك 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 انهاك نفسي شديد, اذ ان النتيجة سلبية ومن ثم سيؤثر ذلك على مستوى تقدمهم في مجال اللعبة.

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين مقياس الانهاك النفسي ودرجة اختبائي التحمل (الاستلام- التهديف من الففز) و(الاستلام- الطبطة-المناولتين 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 للاعبين 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 الزوجي 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 الرادين للعلوم الرياضية, المجلد (20), العدد (64), كلية التربية الرياضية, جامعة الموصل.

7- العبيدي, سعد ياسين, 2010, (بناء اختبارات لتقويم عمل الأداء المهاري للاعبين 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، وأخران (2001): "الإحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضية"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10- فرحات، ليلي 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 تجاه زملائي لأنها تقربني منهم.					
2.	أصبحت أعاني من مشكلات أثناء نومين نتيجة ممارسة الدروس العملية.					
3.	زادت مشكلاتي البدنية منذ ممارسة الدروس العملية.					
4.	المدرس غير مقدر لجهودى 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 أحيانا.					
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 تتقصه 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.	تمنحي الكلية التقدير الاجتماعي الذي لاستحققه.					
20.	ممارستي للرياضة تحقق لي حياة غير جيدة.					
21.	أجد صعوبة في التعامل مع زملائي.					
22.	ينتابني الخجل عندما أخطأ في الملعب أثناء 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 عندما أراهم 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 ايجابيا على زملائي.					
37.	لدي قلق مستمر على طول السنة الدراسية.					
38.	استسلم إلى التعب بسرعة.					
39.	نتيح 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 أخطأ ولا أنسى ذلك لفترة طويلة.					
43.	ينتوقف 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.					