الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء مهارتي المناولة والتصويب في كرة السلة لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة وصفية على عينة من تلاميذ الأقسام النهائية في ثانويات دائرة جمورة

Psychological stress and its relationship to the performance of the skills of handling and correction in basketball for secondary school students A descriptive study on a sample of secondary school students in the high schools of the district of Djamoura- Biskra

شميني معاذ[1]، رواب عمار[2]

[1] جامعة محمد خيضر بسكرة، مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة، Mouadh.chemini@univ-biskra.dz

[2] جامعة محمد خيضر بسكرة، مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة، Amar.rouab@univ-biskra.dz

تاريخ الاستلام: 2022/10/13 تاريخ القبول: 2022/12/09 تاريخ النشر: 2022/12/31

ملخص

هدفت دراسة البحث الحالي للتعرف على مستوى الضغوط النفسية، والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ومهارة المناولة والتصويب بكرة السلة، وبفروض توجد علاقة ارتباط معنوية في مستوى الضغوط النفسية ومهارة المناولة والتصويب بكرة السلة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي لاختيار عينة البحث، حيث قام الباحث بتحديد مجتمع البحث من خلال ثانويات دائرة جمورة ولاية بسكرة وتم اختيار العينة المكونة من (15) تلميذ وتلميذة بالطريقة القصدية، فتوصل الباحث إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط

Abstract

The current research study aimed to identify the level of psychological stress, and to identify the relationship between psychological stress and the skill of handling and shooting in basketball, and assuming there is a significant correlation relationship in the level of psychological stress and the skill of handling and shooting basketball on a sample of secondary school students, where the researcher relied on the descriptive analytical approach. To choose the research community, where the researcher identified the research community through the secondary schools of the district of Djamoura Wilayat of Biskra, and the sample consisting of (15) male and female

النفسية والمناولة والتصويب في كرة السلة، وان الضغوط النفسية تتماشى طرديا مع الأداء المهاري في كرة السلة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، المناولة والتصويب، كرة السلة، المرحلة الثانوية

students was selected by intentional method. The researcher concluded that there is a statistically significant relationship between psychological stress, handling and shooting in basketball, and that Psychology is directly compatible with skill performance in basketball.

Keywords: psychological stress, handling and shooting, basketball, secondary school students

1. مقدمة

يعتبر الضغط النفسي أحد أهم الموضوعات التي شغلت فكر العديد من العلماء والباحثين في العديد من المجالات من بينها مجال الصحة وعلم النفس والتربية وهذا راجع للعديد من النتائج والاثار المدمرة للإنسان التي خلفها، وينظر عدة خبراء في هذا المجال للضغط النفسي بأنه مشكلة من مشكلات هذا العصر حيث أثر على المجتمع في العديد من الجوانب من بينها الجانب السياسي والاقتصادي والاجتماعي، كما يخلف هذا الضغط العديد من الأمراض من بينها مرض القلب وارتفاع ضغط الدم. (الغرير و أسعد، 2008، صفحة 17)

ان الضغوط النفسية من العوامل السيكيولوجية التي تؤثر على الإنسان سواء من الناحية النفسية او الجسدية حيث تؤثر عليه سلبيا عند القيام بجميع الأعمال والوظائف التي يحتاجها في حياته اليومية، تنجم هذه الضغوط عن مسببات كثيرة يتعرض لها الانسان نتيجة لتراكم المشاعر السلبية (شارف، 2022، صفحة 201) وقد عرف لازاروس الضغط النفسي "بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، أي مدى الملاءمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية" (ختاتنة و سعد، 2010، صفحة 154)

كرة السلة هي رياضة جماعية تنافسية حيث يتنافس فيها فريقان كل فريق يتكون من خمسة لاعبين حيث يحاول كل فريق احراز نقاط ضد الفريق المنافس وذلك عن طريق محاولة التقدم بالكرة وتصويبها في السلة حيث عندما تدخل الكرة السلة يحتسب هدف حيث تعتبر كرة السلة احدى أكثر الرياضات شعبية ومشاهدة بعد كرة القدم (عبد ربه، 2010، صفحة 7) ، فهي من أكثر الألعاب الرياضية التي تعاني من ظاهرة الضغط النفسي ويرجع ذلك لاعتمادها على التوافق العضلي العصبي حيث كلما كانت درجة الضغط أكبر كان التوافق أقل، فظاهرة الضغوط النفسية تكون في حالة عدم ادراك الفرد لعدم قدرته على الوفاء

بالمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل ادراك اللاعب بعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه انجازه وبين قدرته على ذلك (جابر، 2012، صفحة 268)

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع والذي يهدف إلى الكشف عن إمكانية وجود علاقة بين الضغوط النفسية ومهارتي التمرير والتصويب في كرة السلة لدى تلاميذ الطور الثانوي "الأقسام النهائية".

مشكلة البحث:

الضغوط النفسية أمر لابد منه في حياتنا اليومية وقد تكون هذه الضغوط أمر ضروري في بعض الأحيان لتكون دافعا لنا لأداء أعمالنا ومهامنا المختلفة. وقد تكون هذه الضغوط أكبر من أن نستطيع تحملها، هذا ما يؤدي الى عدم القدرة على مواجهتها وهذا الأمر يؤثر على نفسية وسلوك الانسان (جمال، 2016، صفحة 14) كما تفرض الضغوط على الفرد متطلبات فسيولوجية او اجتماعية او نفسية فهي جزء من حياتنا وتختلف مصادرها من شخص الى اخر (عثمان، 2001، صفحة 96)

والضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد والإنعصاب ويحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، ويحدث عنده حالة من اختلال التوازن، والاضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات بيئية خارجية، ومنها ما يرجع ذلك لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي والطموح الزائد، والتنافس وطريقة التفكير. (قاسم، 2001، صفحة 115)

من خلال احتكاكنا بالجانب الرياضي اتضح لنا أن اللاعبين يؤدون بعض المهارات الحركية بصعوبة، وهذا ما دفع بنا الى البحث على الأسباب والعوامل التي تؤثر على أداء هذه المهارات، فوجدنا من بين أهم هذه العوامل الضغط النفسي الذي له تأثير كبير على الرياضي، وفي دراستنا هذه تطرقنا لعلاقة هذا العامل برياضة كرة السلة، وذلك لأن هذه الرياضة تتميز عن الرياضات الأخرى بنسبة ضغوط عالية لاعتمادها على الدقة في أداء مهاراتها الأساسية من بينها المناولة والتصويب.

من هنا تبرز أهمية البحث الحالي في دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية ومهارتي المناولة والتصويب في كرة السلة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وتكمن مشكلة البحث في دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية ومهارتي المناولة والتصويب بغية الوقوف على الحقائق العلمية المساهمة في رفع مستوى الأداء ودور اساتذة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الاستقرار والطمأنينة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية ومعالجة أو التقليل من أسباب الضغوط النفسية على التلاميذ الممارسين للعبة كرة السلة.

ومن هذا المنطلق نطرح الإشكال الرئيسي الذي مفاده: **هل هناك علاقة بين الضغوط النفسية ومهارتي المناولة والتصويب في كرة السلة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.**

التساؤلات الجزئية:

1. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومهارة المناولة من الدفع على الحائط في كرة السلة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي؟
2. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومهارة التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة في كرة السلة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

1. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومهارتي المناولة والتصويب في كرة السلة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

1. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومهارة المناولة من الدفع على الحائط في كرة السلة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.
2. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومهارة التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة في كرة السلة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.

أهداف البحث:

1. التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ومهارتي المناولة والتصويب في كرة السلة للتلاميذ الأقسام النهائية في الطور الثانوي.
2. التعرف على العلاقة الإحصائية بين الضغوط النفسية ومهارة المناولة من الدفع على الحائط في كرة السلة للتلاميذ الأقسام النهائية في الطور الثانوي.
3. التعرف على العلاقة الإحصائية بين الضغوط النفسية ومهارة التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة في كرة السلة للتلاميذ الأقسام النهائية في الطور الثانوي.

أهمية البحث:

تكمن الأهمية العلمية لهذه الدراسة في أن نتائجها قد تفيد في معرفة ما يلي:

1. الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها وتشخيصها للمساهمة في حلها بطريقة علمية.
2. درجة الضغوط النفسية للتلاميذ الممارسين لكرة السلة بصفة عامة والمهارات قيد الدراسة (المناولة والتصويب) بصفة خاصة.
3. العلاقة بين الضغوط النفسية ومهارتي المناولة والتصويب لدى التلاميذ في ظل الوضع الراهن الذي من خلاله نلاحظ عزوف التلاميذ على ممارسة كرة السلة والذهاب إلى رياضة كرة القدم.

4. رفد المكتبة العربية بالدراسات التي تتناول الجوانب النفسية المؤثرة في الأداء المهاري.
5. مساعدة الأساتذة في التعرف على الضغوط النفسية للتلميذ من خلال لعبة كرة السلة، وبالتالي التعرف على كيفية التعامل معها.
6. تزويد الباحثين بنتائج مهمة تساعدهم في بناء دراسات جديدة تعتمد على متغيرات أخرى.

2. التعريف بالمصطلحات قيد البحث:

1.2 الضغوط النفسية :

الضغط النفسي: لقد عرف سبيلبيرجر الضغوط بأنها القوة الخارجية التي تحدث تأثيرا على الفرد، كخواص موضوعات البيئة، أو ظروف مثيرة، تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي.

ويعرف (**kyriaco,1979**) الضغط بأنه استجابة فسيولوجية ونفسية تنتج من محاولة الفرد في التوافق والتكيف مع كل الضغوط التي يتعرف لها (خليفة وعيسى، 2008، صفحة 127)

بينما يعرفه كل من طلعت منصور فيولا الببلاوي (1989) بأنه تلك الظروف المرتبطة بالضغط والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من اعادة التوافق وما ينتج عن ذلك من أثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والاحباط والحرمان والقلق (فتحي و عيسو، 2021، صفحة 4)

إجرائيا: حالة يشعر فيها الفرد بالتوتر والضيق نتيجة لضغوط الحياة سواء كانت هذه الضغوط شخصية، أسرية، مالية، دراسية، اجتماعية.

2.2 المهارة الحركية:

هي قدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال اداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان بأقل طاقة وأقل زمن (زموري، 2020، صفحة 78)

إجرائيا: هي قدرة الفرد على اداء واجب حركي متقن في زمن قصير واستغلاله لهذه المهارة في العديد من الرياضات.

3.2 مهارتي المناولة والتصويب في كرة السلة:

مهارة المناولة (التمرير): هي أحد المبادئ الأساسية لممارسة لعبة كرة السلة، وفيه يوجه اللاعب الكرة بدفعها بأصابع اليدين أو احداهما الى زميل له وذلك اما بطريقة مباشرة او غير مباشرة (فوزي، 2014، صفحة 32)

إجرائيا: هي مهارة من مهارات كرة السلة حيث يقوم اللاعب بمناولة الكرة الى زميله في الفريق، ونقصد في دراستنا مهارة المناولة من الدفع على الحائط.

مهارة التصويب: الغرض من المبارات هو اصابة الهدف عدد أمثر من الفريق المضاد وهذا يعتمد على إجادة التصويب نحو الهدف لذا كان التصويب هو المبدأ الأساسي الذي يعطيه معظم المدربين وقتا أكثر من غيره (السيد، 2015، صفحة 74)

إجرائيا: هي مهارة من مهارات كرة السلة حيث يقوم فيها اللاعب بتصويب الكرة نحو السلة لتسجيل الهدف ضد الفريق المنافس له، ونقصد في دراستنا مهارة التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة.

4.2 المرحلة الثانوية (التعليم الثانوي):

التعليم الثانوي هو المرحلة التالية من مراحل نضام التعليم العام فهو يأتي بعد التعليم المتوسط وفي هذه المرحلة يتخصص التلاميذ اما في شعبة العلوم او شعبة الأداب (فروجة، 2011، صفحة 174)

اجرائيا: هي المرحلة الثالثة من مراحل التعليم، ومدة الدراسة بها ثلاث سنوات ويكون التلاميذ في المرحلة (15-18 سنة) ومنها يتم الولوج إلى المرحلة الجامعية وفي هذه الدراسة تم اختيار تلاميذ الأقسام النهائية (بكالوريا) من دائرة جمورة ولاية بسكرة.

3. الدراسات السابقة والمشابهة:

1. دراسة إبراهيم الحجار، وكامل دخان"2006" الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم"، حيث هدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى الطلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، أقيمت الدراسة بغزة فلسطين، على عينة 541 طالبا وطالبة، وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحثان استبيانين الأول لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لدى الطلبة، واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: النسبة المئوية، معامل الارتباط بيرسون، اختبار **test.T** وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان 62.05، ومعدل الصلابة النفسية 77.33 كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا ضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

2. دراسة مؤيد عبد الرزاق حسون 2005 تأثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقا للسمات الخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، وهدفت إلى بناء مقياس للتعرف على أسباب الضغوط النفسية، الكشف عن الفروق في تأثَير الضغوط النفسية بين المواقف الرياضية المختلفة، الكشف عن الفروق في تأثَير الجهد البدني والضغوط النفسية في المواقف الرياضية المختلفة لدى لاعبي كرة السلة، وبلغت عينة البحث 12 من نادي الموصل الرياضي بالدوري الممتاز لفئة المتقدمين ولغرض تحقيق السلامة الداخلي للبحث تم استبعاد 3 لاعبين من فئة الراشدين، وتم عزل 5 لاعبين لا يحملون الصفة الشخصية، وخلصت الدراسة إلى: كلما زادت أهمية المباراة زادت درجة الضغوط النفسية، يعد اختبار الجهد البدني أحد أنواع الضغوط التي تزيد من معدل إفراز هرمونات الكورتيزول والبرولاكتين والتايروتين ثلاثي اليود، يستجيب الجهاز الهرموني للضغوط النفسية أو البدنية و هذه الاستجابات تمثل رد فعل تجاه هذه الضغوط.

3. دراسة فؤاد متعب الحيدري وأحمد خميس السوداني 2011: الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية في كـرة اليـد، وهدفت الدراسة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية وآداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى بعض من طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، التعرف على العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية وآداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، وكذا التعرف على مستوى الفروق في الضغوط النفسية وفق متغير الجنس، وقد بلغت عينة البحث 288 طالبا وطالبا من المرحلة الثالثة للشعبتين (أ) و (ج) وبقوام 40 طالبا وطالبا بحيث تم استبعاد كل من لم ينتظم بالدوام أو من لديه عذر صحي، ومن أهم ما توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى عينة البحث.

4.دراسة محمد خير الويسي، سليمان محمد قزاقزة و عيد محمد كنعان 2019: الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لفاعلية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وقد هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لفغالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليمروك، تكونت عينة الدراسة من 114 طالبا وطالبا من كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق نظريات تدريب ألعاب القوى خلال الفصل الدراسي الثاني للسنة 2016–2017، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة كلية التربية الرياضية جاءت بمستوى مرتفع، وأنه لا يوجد تأثير لمتغير الجنس على مستوى الضغوط النفسية في مجالي الدراسة والأداة ككل، وأن هناك علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليمروك.

التعليق حول الدراسات السابقة:

تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في الجانب النظري من خلال خطة البحث وكذا اقتباس بعض العناصر التي لم نستطيع التحصل عليها من المرجع الأصلي له، كما استفدت منها في الجانب الميداني وذلك من اختيار المنهج، والأساليب الإحصائية المناسبين لدراستنا الحالية لأنها دراسات تحمل متغير من متغيرات الدراسة، قمنا في هذا العنصر بمراجعة ما تمكنا من الحصول عليه من دراسات سابقة، لما لها صلة بموضوع الدراسة قد تفاوتت هذه الدراسات في أهدافها وفرضياتها وتساؤلاتها، بالإضافة إلى تفاوت الأدوات المستخدمة والأساليب الإحصائية المستخدمة، كذلك اختلاف نتائجها، وهذا كل من خلال اطلاعنا والدراسات السابقة اتضح ما يلي:

- ✓ تعددت أهداف الدراسات وتنوعت، ويمكن حصر هذا التنوع بحسب نوع الدراسات والأبحاث.
- ✓ كانت الدراسات السابقة عيناتها مكونة مختلفة ومتنوعة، وهذا ما ينطبق على دراسات مذكورة سابقا، وهذا ما يتفق مع عينة الدراسة الحالية.

- ✓ تباينت الدراسات السابقة في استخدامها للمقاييس، فبعضها استخدم أكثر من مقياس والبعض استخدم مقياس واحد، وهذا ما ينطبق مع الدراسة الحالية (مقياس الضغوط النفسية واختبارات مهارية في كرة السلة).
- ✓ تعدد استخدام الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات، وذلك نظرا لاختلاف طبيعة الموضوع والفرضيات.
- ✓ تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة بتناول متغير الضغوط النفسية إلا أن هذه الأخيرة اختلفت في العينة.
- ✓ تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في منهج الدراسة وهو المنهج الوصفي.
- ✓ تم الاستفادة من الدراسات السابقة من حيث الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات وتفسيرها، ومن حيث الأدبية النظرية، ومن حيث بناء الإشكالية.

4. الإجراءات الميدانية للبحث:

1.4 الدراسة الاستطلاعية:

تكونت من 10 تلاميذ من ثانوية (لغويل منفوخ) للأقسام النهائية (السنة 3 ثانوي) لهم نفس خصائص عينة البحث الأساسية، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وذلك لإعطاء أكثر مصداقية لنتائج الدراسة، حيث أجريت في شهر (ماي 2022) في المؤسسة سابقة الذكر.

وطبقت عليهم أدوات الدراسة والمتمثلة في المقياس واختبار المناولة والتصويب في كرة السلة للتأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى التلاميذ في كرة السلة، وللتأكد من سهولة تنفيذ الاختبارات ومدى تطبيقيها والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات بهدف تفاديها عند التطبيق الفعلي وتحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار.

جدول رقم 01 يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية للاختبارات قيد البحث

اختبار الصدق والثبات:

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	وحدة القياس	مستوى الدلالة

اختبار المناولة من الدفع على الحائط	0.708	0.841	مرات	0.05
اختبار التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة	0.837	0.914	مرات	

التحليل:

تشير نتائج الجدول رقم 01 أن قيم معامل الثبات لاختبار المناولة من الدفع على الحائط بقيمة قدرت بـ: 0.708 بمعامل الصدق قدرت قيمته بـ: 0.841. أما اختبار التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة جاءت النتائج كالآتي: معامل الثبات قدر بـ: 0.837 ومعامل الصدق قدر بـ: 0.914.

من خلال نتائج الجدول يمكننا القول أن نتائج اختبارات الصدق والثبات للعينة الاستطلاعية جدية ويمكننا اعتمادها في الدراسة.

جدول رقم (02) يمثل ثبات مقياس الضغوط النفسية

المقياس	العينة	الثبات	الصدق
مقياس الضغوط النفسية	10	0.881	0.938

التحليل:

تشير نتائج الجدول رقم 02 أن قيم معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية قيد الدراسة (0.881) والصدق (0.938) عند مستوى الدلالة 0.05، مما يدل ويؤكد على ثبات المقياس قيد الدراسة وصلاحيتها لتحقيق أهداف الدراسة.

2.4 منهج البحث:

المنهج: هو كيفية او طريقة او فعل او تعليم شيء معين يكون ذلك وفقا لبعض المبادئ بصورة منظمة، كما يرى أيضا عبد الرحمان بدوي بأن المنهج هو فن التنظيم الصحيح لمجموعة من الأفكار يكون ذلك من اجل الكشف عن حقيقة أو البرهنة عليها (التائب، 2018، صفحة 220)

اعتمد الباحث على **المنهج الوصفي** للوصول إلى أهداف البحث والتحقق من فرضياته وذلك لملائمة طبيعة ومشكلة البحث.

المنهج الوصفي: هو طريقة يصف بها الباحث موضوعه ويكون ذلك بإتباع منهجية علمية وتصوير النتائج المتوصل اليها على أشكال رقمية يمكن تفسيرها في الأخير (المحمودي، 2019، صفحة 46)

3.4 مجتمع البحث :

هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث أو التقصي (أنجلس، 2004، صفحة 298)

اجرائيا: هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة ولذا فقد اعتمد الباحث في البحث هذا أن يكون مجتمع البحث خاص بتلاميذ الطور الثانوي (السنة 3 ثانوي) في مادة التربية البدنية والرياضية في دائرة جمورة ولاية بسكرة.

4.4 عينة البحث:

تعرف العينة بأنها مجموعة من المستجيبين يختارهم الباحث من المجتمع الأصلي وذلك من أجل تحقيق غرض الدراسة (سالم، 2021، صفحة 433)

اجرائيا: هي جزء من المجتمع الأصلي يستعين بها الباحث للوصول الى نتائج بحثه.

وتم اختيار العينة المكونة من (15) تلميذ وتلميذة في الطور الثانوي من دائرة جمورة، بالطريقة القصدية وذلك باختيار التلاميذ المنخرطين في نوادي كرة السلة وهذا لمصداقية العمل.

اسم الثانوية	عدد التلاميذ
ثانوية لغويل منفوخ	10
ثانوية الشهيد مسعود لطيف	05
المجموع	15

التكافؤ والتجانس في عينة البحث:

جدول رقم 03 توزيع عينة حسب متغيرات البحث (السن والجنس)

متغيرات الدراسة	العدد	النسبة المئوية
أقل من 17 سنة	13	86.66%
أكبر من 17 سنة	02	13.33%

السن	أنثى	05	33.33%
الجنس	ذكر	10	66.66%

العينة: 15 حسب متغير السن والجنس

التحليل:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن متغير السن جاء متفاوت النسب حيث كان (أقل من 17 سنة) بـ 13 تلميذ بنسبة **86.66%**، أما (أكبر من 17 سنة) بـ 02 تلاميذ بنسبة **13.33%**، أما متغير الجنس جاء كالتالي: أنثى بـ 05 تلاميذ بنسبة **33.33%**، والذكر بـ 10 تلاميذ بنسبة **66.66%**.

5. أدوات الدراسة:

استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية وكذا اختبارات مهارية قيد البحث (المناولة والتصويب في كرة السلة).

1.5 مقياس الضغوط النفسية:

مقياس الضغوط النفسية :استعمل الباحث مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل حيدر كريم ومحمد سعود 2009 والذي يتكون من 50 فقرة لقياس الضغوط النفسية لدى التلاميذ ووضعت أمام كل فقرة خمس بدائل للإجابة موافق جدا، موافق، متردد، غير موافق، غير موافق جدا. (سكر و صغير، 2009، صفحة 577)

ملاحظة: تم تعديل بعض فقرات المقياس وهذا لملائمة الدراسة الحالية (من وجهة نظر التلاميذ)

الفقرات قبل التعديل	الفقرات بعد التعديل
أجد صعوبة في توافقي مع الطلبة	أجد صعوبة في توافقي مع التلاميذ
يقلقني عدم وجود سفرات علمية	يقلقني عدم فهم المهارات المطلوبة
تضايقني الشدة والصرامة التي اواجهها من قبل الإدارة في الكلية	تضايقني الشدة والصرامة التي أواجهها من قبل الإدارة في المؤسسة
يقلقني سوء تنظيم وقت عملي ودراستي	يقلقني سوء تنظيم وقت دراستي
أشعر ان جو الكلية غير سليم	اشعر إن جو المؤسسة غير سليم
أشعر بعدم سيطرة أبي على الاسرة	اشعر بعدم سيطرة الأستاذ على التلاميذ
ينتابني القلق عندما يهجرني الحبيب	ينتابني القلق عندما يهجرني الصديق
تنتابني العصبية لعدم عثوري على الفتاة المناسبة	تنتابني العصبية لعدم عثوري على الصديق المناسب
اعاني من قلة النوم نتيجة الفراغ العاطفي	اعاني من قلة النوم نتيجة التفكير في الدراسة
اعاني من الارتباك عندما أكون مع فتاة	اعاني من الارتباك عند اجتياز الامتحانات

2.5 وصف الاختبارات قيد البحث:

الاختبار الأول: اختبار المناولة من الدفع على الحائط.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة ودقة المناولة على الحائط

الأدوات المستعملة: كرة سلة قانونية، وحائط مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة وساعة توقيت

وصف الأداء: ترسم على الحائط ثلاث دوائر، قطر كل واحدة منها كما يأتي :

- قطر الدائرة الكبيرة 1.52 م
- قطر الدائرة الوسطى 1.02 م
- قطر الدائرة الصغيرة 51 سم

ويرسم على الأرض خط موازي ومواجه للحائط، ويبعد عنه أي الحائط 3 م، ويقف اللاعب خلف خط البداية ممسكا الكرة باليدين، وبد الإشارة يقوم بمناولة الكرة باليدين إلى الحائط، ثم تستلمها سواء أكانت الكرة بالهواء أو على الأرض، ويكرر ذلك لمدة 30 ثانية، وتعطى له محاولتين تسجل أفضلهما.

التوجيه والتسجيل: عند الإشارة يبدأ الحكم بتسجيل الوقت كما يبدأ اللاعب بمناولة الكرة وتسلمها من الحائط بكلتا اليدين ومن خلف خط البداية، وقد يقترب لتسلم الكرة ولكن المناولة تكون دائما من وراء خط البداية وتحسب الدرجات كالتالي:

أ–اذا لمست الكرة الدائرة الصغيرة يمنح اللاعب 5 درجات

ب–اذا لمست الكرة الدائرة الوسطى يمنح اللاعب 3 درجات.

ج–اذا لمست الكرة الدائرة الكبيرة يمنح اللاعب 1 درجة واحدة.

د–اذا لمست الكرة الحائط خارج الدوائر الثلاث المتداخلة لا يمنح أي درجة، اما درجة اللاعب الكلية فتساوي مجموع ما يحصل عليه من درجات خلال 30 ثانية وتحسب أفضل المحاولتين للاعب المناول.

الاختبار الثاني: اختبار التهديف (التصويب) من القفز بعد أداء الطبطبة.

الهدف من الاختبار: تقييم مهارة دقة التهديف من القفز بعد أداء الطبطبة

الأدوات المستعملة: كرة سلة قانونية، هدف كرة السلة، وملعب كرة السلة .

وصف الأداء: يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب بإتجاه الهدف، وعند وصول خط الرمية الحرة يقوم بالقفز والتهديف.

التوجيه والتسجيل:

لا تحسب المحاولة التي لا تؤدى من حالة القفز.

لا تحسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.

يمنح المختبر 10 محاولات كذلك يمنح نقطة واحدة عن كل حالة تهديف ناجحة.

أعلى نقاط يمكن أن يجمعها المختبر في هذا الاختبار تساوي 10 نقاط.

3.5 الأساليب الإحصائية:

تم تحديد المعالجة الإحصائية التي استعملت في تصنيف وتبويب ومعالجة البيانات كالتالي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسب المئوية.
- معامل ألفا كرونباخ.
- معامل الارتباط بيرسون.

6. عرض ومناقشة نتائج الفرضيات:

1.6 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى التي تنص على: "هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومهارة المناولة من الدفع على الحائط في كرة السلة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي".

الجدول رقم 04 العلاقة بين الضغوط النفسية ومهارة المناولة من الدفع على الحائط.

مقياس الضغوط النفسية		عينة البحث	اختبار المناولة من الدفع على الحائط		معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
11.785	3.382	15	2.866	0.494	0.728	دالة إحصائيا

التحليل:

يتضح من خلال الجدول أعلاه العلاقة بين الضغوط النفسية ومهارة المناولة من الدفع على الحائط لعينة البحث، حيث أن المتوسط الحسابي لمجموع درجات اختبار المناولة من الدفع على الحائط قد بلغ 2.866 بانحراف معياري قدره 0.494 بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات إجابات نفس التلاميذ على مقياس الضغوط النفسية 11.785 بانحراف معياري قدره 3.382 كما يتضح لنا أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قد بلغت 0.728 وبهذا يتبين لنا أن الارتباط موجبة ودال إحصائيا عند مستوى الخطأ 0.05 بين

الضغوط النفسية المناولة من الدفع على الحائط وتعتبر هذه القيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05.

2.6 عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على: "هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومهارة التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة في كرة السلة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي".

الجدول رقم 05 العلاقة بين الضغوط النفسية ومهارة التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة.

مقياس الضغوط النفسية	عينة البحث	اختبار التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة		معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
11.785	3.382	15	6.866	1.742	0.839	دالة إحصائيا

التحليل:

يتضح من خلال الجدول أعلاه العلاقة بين الضغوط النفسية ومهارة التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة لعينة البحث، حيث أن المتوسط الحسابي لمجموع درجات اختبار التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة قد بلغ 6.866 بانحراف معياري قدره 1.742 بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات إجابات نفس التلاميذ على مقياس الضغوط النفسية 11.785 بانحراف معياري قدره 3.382 كما يتضح لنا أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قد بلغت 0.839 وبهذا يتبين لنا أن الارتباط موجبة ودال إحصائيا عند مستوى الخطأ 0.05 بين الضغوط النفسية ومهارة التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة وتعتبر هذه القيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05.

7. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1.7 الفرضية الأولى: "هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومهارة المناولة من الدفع على الحائط في كرة السلة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي".

جاءت البيانات الإحصائية للفرضية الأولى دالة إحصائيا فقد وجد الباحث أن قيمة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية ومهارة المناولة من الدفع على الحائط هي 0.728 عند مستوى الدلالة 0.05

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى أن التلميذ جزء حركي نفسي وأن إخلال أو اضطراب أي جانب منها هو اضطراب الجوانب جميعا، ففي أغلب الأحيان لا يستطيع الأستاذ في المؤسسة التربوية أن يتجاهل الجوانب النفسية والسلوكية لأنها قد تؤثر تأثيرا مباشر على مشاعره ونفسيته وتؤثر كذلك على المهارات الحركية وهذا ما لاحظناه في مهارة المناولة على الحائط، فمشاعر اللاعب نحو أدائه مرتبطة بالمنافع والفوائد التي يحصل عليها من ذلك الأداء وتحت ظروف أداء ملائمة، فكلما كانت تلك المشاعر ايجابية كلما كان راضيا عن أدائه بنسبة عالية مما يؤدي إلى شعوره بالارتياح والمتعة في أثناء ممارسته للأنشطة الحركية.

وبالتالي وللتخلص من الضغوط النفسية للتلاميذ يجب إتباع النقاط التالية: أن يقوم الأستاذ بشرح المهارة وأهميتها في المباراة (عرض من قبل الأستاذ ثم عرض من قبل التلميذ جيدا) ثم يقوم الأستاذ بشرح ما يحتوي كل مركز من مراكز التعلم وكيفية العمل في والتعامل معه ثم يقوم الأستاذ بعرض التمرين الأول الذي سوف يؤديه التلميذ ثم ينتقل التلاميذ بالإيعاز وبسرعة إلى مراكز التعلم لأداء المهارة ثم يعودون بعد الأداء بسرعة بإيعاز إلى أماكنهم ويصحح الأستاذ الحركة ويجعلها أكثر سهولة ثم بعد ذلك يتحرك التلاميذ للتعلم والتخلص من الضغوط النفسية.

2.7 الفرضية الثانية: "هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومهارة التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة في كرة السلة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي"

جاءت البيانات الإحصائية للفرضية الثانية دالة إحصائيا فقد وجد الباحث أن قيمة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية ومهارة التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة هي 0.839 عند مستوى الدلالة 0.05

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى من خلال المصادر السلبية للضغوط النفسية المرتفعة التي يتعرض لها التلميذ في كرة السلة والتي بدورها سوف تأثر سلبا على الأداء المهاري وذلك يرجع إلى الكفاءات الوظيفية المختلفة والأجهزة الوظيفية في الجسم.

وبالتالي فالعلاقة بين الضغوط النفسية والتصويب بعد أداء الطبطبة يتماشى طرديا وهذا راجع إلى: أن زيادة مصادر الضغوط النفسية للتلاميذ تقود إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي والعقلي وهو ما يطلق عليه بالاحتراق النفسي لدى التلاميذ مما يؤدي إلى نقص في الدافعية والاهتمام بالمهارة في حد ذاتها.

من خلال نتائج الفرضية الأولى والثانية نستنتج أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومهارتي التمرير والتصويب في كرة السلة لدى التلاميذ وهذا ما يتفق مع **دراسة فؤاد متعب الحيدري وأحمد خميس السوداني 2011** والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى بعض طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد.

3.7 الاستنتاجات:

من خلال الدراسة الوصفية التي تم القيام بها حول الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء مهارتي المناولة والتصويب في كرة السلة لدى تلاميذ الطور المتوسط، وباستخدام المنهج الوصفي التحليلي ومن خلال المعالجة الإحصائية للفرضيات تم استنتاج ما يلي:

1. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومهارة المناولة من الدفع على الحائط في كرة السلة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.
2. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومهارة التصويب من القفز بعد أداء الطبطبة في كرة السلة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.
3. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومهارتي المناولة والتصويب في كرة السلة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي.

8. خاتمة

يتعرض تلاميذ الطور الثانوي إلى العديد من الضغوط النفسية بدرجة متوسطة وتتفاوت درجات الضغوط هذه فيما بينها لدى التلاميذ في رياضة كرة السلة، حسب العديد من التقديرات الشخصية التي يضعها على هذه الضغوط المصاحبة التي يأمل من خلالها إلى التفاعل والتعامل الجيد من مختلف هذه المصادر وجعلها في خدمة الأداء الرياضي، ومن الصعب معرفة التفاصيل التي تحكم المواقف المختلفة والسيكولوجيات الفردية لدى التلميذ في التعرض للكثير من الضغوط النفسية السلبية نتيجة الكثير من مصادر الضغوط المختلفة التي يتعرض لها التلاميذ أثناء أداء المهارات الحركية في كرة السلة، وكذلك الأعراض المختلفة التي تسببها هذه الضغوط النفسية.

9. التوصيات:

1. يجب علينا الإشارة إلى إحاطة موضوع الضغوط النفسية بكثير من الدراسات والتحليلات من شئنها أن تأطر بصفة عامة هذه الجوانب المهمة التي تعتبر من أهم الجوانب المتحكمة في النشاط الرياضي التربوي.
2. ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل تلميذ.
3. إتباع طرق عصرية في التحضير النفسي.
4. يجب توفير أطباء نفسانيين للتلاميذ ولهذا نرجو من الجهات الوصية ضرورة توفير أطباء نفسانيين في كل مؤسسة.

10. قائمة المراجع

1. أحمد أمين فوزي. (2014). *كرة السل ة(التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية)* (الإصدار 1). الإسكندرية، مصر: دار الوفاء.
2. أحمد نايل الغرير، وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد. (2008). *التعامل مع الضغوط النفسية* (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار الشروق.
3. الكابتن رعد محمد عبد ربه. (2010). *الرياضات الكروية* (الإصدار 1). عمان، الأردن: الجنادرية.
4. بلحاج فروجة. (2011). التوافق النفسي الإجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي. تيزي وزو، كلية الاداب والعلوم الإنسانية، الجزائر: جامعة مولود معمري.
5. بلقاسم زموري. (2020). أهمية تعلم المهارات الحركية الرياضية لدى الناشئين لتحسين الأداء الرياضي. *مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الانسانية، 05*(03)، الصفحات 76-87.
6. بن عباد فتحي، وعقيلة عيسو. (2021). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. *مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، 13*(2)، الصفحات 2121-2170.
7. حيدر كريم سكر، ومحمد سعود صغير. (2009). قوة الأنا وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية الآداب* (89).
8. خالد جمال السيد. (2015). *كرة السلة بين الدفاع والهجوم* (الإصدار 1). الإسكندرية، مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء.
9. خديجة بن سالم. (2021). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى الطالب الجامعي في ظل أزمة كورونا. *مجلة دراسات نفسية وتربوية، 14*(2).
10. رمزي رسمي جابر. (2012). أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين. *الجنان، 3* (9)، الصفحات 267-293.
11. رنا أحمد جمال. (2016). *استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية* (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار أمجد.
12. سامي محسن ختاتنة، وأحمد عبد اللطيف أبو سعد. (2010). *علم النفس الإعلامي* (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار المسيرة.

13. سي العربي شارف. (2022). تأثير الضغوط النفسية على أداء التلاميذ المتفوقين رياضيا أثناء عملية الإنتقاء في الرياضة المدرسية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي. *مجلة المعيار، 13*(1)، الصفحات 200-217.

14. عبد الله محمد قاسم. (2001). *مدخل الى الصحة النفسية*. عمان، الأردن: دار الفكر.

15. فاروق السيد عثمان. (2001). *القلق وادارة الضغوط النفسية* (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

16. محمد سرحان علي المحمودي. (2019). *مناهج البحث العلمي* (الإصدار 3). اليمن: دار الكتب.

17. مسعود حسين التائب. (2018). *البحث العلمي (قواعده-إجراءاته-مناهجه)* (الإصدار 1). مصر: المكتب العربي للمعارف.

18. موريس أنجلس. (2004). *منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية*. (بوزيد صحراوي، بوشرف كمال، سبعون سعيد، وماضي مصطفى، المترجمون) الجزائر: دار القصبة.

19. وليد السيد خليفة، ومراد على عيسى. (2008). *الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي* (الإصدار 1). الاسكندرية، مصر: دار الوفاء.