



Mental stress and its relationship to self-control and accuracy in performing some types of basketball shooting for female students

Noor Sabah Farhan* 

University of Iraq. University Presidency. Department of Administrative and Financial Affairs, Iraq.

*Corresponding author: noor.s.farhan@aliraqia.edu.iq

Received: 23-06-2025

Publication: 28-10-2025

Abstract

The research aims to identify the type of relationship between mental stress, self-control, and the performance of some types of basketball shooting for female students. The problem of the research lies in the exposure of female students at the university to mental stress due to the nature of life, such as stressful circumstances due to performing multiple tasks with cognitive requirements for a long time, which usually leads to mental stress, which affects the skill performance of sports, especially basketball. Therefore, the researcher decided to conduct this study to identify mental stress, self-control, and the level of accuracy of some types of basketball shooting for fourth-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls. The researcher adopted the descriptive approach with the survey method for its suitability to the nature and problem of the research. The research community was determined intentionally, and they are fourth-year female students/College of Physical Education for Women for the academic year (2024-2025), numbering (109). As for the research sample, its number reached (100) at a rate of (91.74%) after excluding (9) female students due to absence from work.

Keywords: Mental Stress, Self-Control, Shooting, Basketball..



الاجهاد الذهني وعلاقته بالتحكم الذاتي ودقة اداء بعض انواع التصويب
بكرة السلة للطالبات

م.م. نور صباح فرحان

العراق. الجامعة العراقية. رئاسة الجامعة. قسم الشؤون الادارية والمالية

noor.s.farhan@aliraqia.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/6/23 تاريخ نشر البحث 2025/10/28

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على نوع العلاقة بين الاجهاد الذهني والتحكم الذاتي واداء بعض انواع التصويب بكرة السلة للطالبات ، اما مشكلة البحث تكمن في تعرض الطالبات في الجامعة الى الاجهاد الذهني بسبب طبيعة الحياة كالظروف الضاغطة بسبب القيام بمهام متعددة ذات متطلبات معرفية لوقت طويل عادة مما يؤدي الى الاجهاد الذهني مما يؤثر على الاداء المهاري للألعاب الرياضية وبشكل خاص لعبة كرة السلة ، لذا ارتأت الباحثة اجراء هذا البحث للتعرف على الاجهاد الذهني والتحكم الذاتي ومستوى دقة اداء بعض انواع التصويب بكرة السلة لطالبات المرحلة الرابعة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الرابعة/كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهن (109) اما عينة البحث فبلغ عددها (100) وبنسبة (91.74%) بعد استبعاد (9) طالبات بسبب التغيب عن الدوام وهنا تم استخدام الاختبارات المناسبة وتم معالجة النتائج باستخدام برنامج spss.

الكلمات المفتاحية: الاجهاد الذهني، التحكم الذاتي، التصويب، كرة السلة.

1- المقدمة:

يعد التعلم الجامعي احدى الدعامات الرئيسية التي يركز عليها تقدم المجتمع ونموه وذلك لان الجامعة هي مركز التخصصات اللازمة للتنمية البشرية الشاملة والحقيقية واداة كسب المعرفة وعليه يعد طلاب الجامعات من المدخلات المهمة للمنظومة التعليمية الجامعية كونهم سلسلة الانجازات والنتائج النهائية التي تحقق هذه المنظومة ومدى نجاحها ومقدار التغيرات المتوقعة حصولها من خلال التعلم والتعليم الجامعي ، ولكن قد تتعرض الطالبات في الجامعة الى الاجهاد الذهني بسبب طبيعة الحياة في المجتمع العراقي في الوقت الحالي كالظروف الضاغطة بسبب القيام بمهام متعددة ذات متطلبات معرفية وبدنية لوقت طويل عادة مما يؤدي الى الاجهاد الذهني مما يؤثر على الاداء وهنا يظهر دور التحكم الذاتي واهميته في السيطرة على الانفعالات الناتجة عن الاجهاد الذهني من خلال قوة الارادة والعزم في التحكم في السلوك لتحقيق الاداء المطلوب كون التحكم الذاتي هو بمثابة الاطار الايجابي الذي يحصن الطالبة من السلوك غير المرغوب فيه والسيطرة على سلوكها في المواقف الصعبة وقدرتها على اتخاذ القرارات الصحيحة ، وهذا ما يؤكد حمدي (1999.11) التحكم الذاتي هو "ادراك الفرد لقدراته على ضبط البيئة من حوله او التأثير فيها مما يزيد من دافعيته للتحسن وهو الاسلوب الذي يعمل على احداث التغير في السلوك عن طريق احداث التعديلات في العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة على هذا السلوك " وتعد لعبة كرة السلة من المواد الدراسية المنهجية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من علاقة مباشرة بحياة الفرد والمجتمع من خلال ما تحتاجه خلال الممارسة من لياقة بدنية مع قدرة سرعة التغيرات في الاتجاهات داخل الملعب والتخطيط المسبق والقفز والمراوغة والدفاع عن الملعب والتي تعد من مؤشرات قدرة الممارسة لهذه اللعبة وان عملية تعلم واتقان المهارات ومن ضمنها مهارات التصويب بكرة السلة وادائها بالشكل الصحيح من اساسيات هذه اللعبة. وان مشكلة الطالبات تكمن في تعرض الطالبات في الجامعة الى الاجهاد الذهني بسبب طبيعة الحياة كالظروف الضاغطة بسبب القيام بمهام متعددة ذات متطلبات معرفية لوقت طويل عادة مما يؤدي الى الاجهاد الذهني مما يؤثر على الاداء المهاري للألعاب الرياضية وبشكل خاص لعبة كرة السلة، لذا ارتأت الباحثة اجراء هذه البحث للتعرف على الاجهاد الذهني والتحكم الذاتي ومستوى دقة اداء بعض انواع التصويب بكرة السلة لطالبات المرحلة الرابعة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على العلاقة بين الاجهاد الذهني ودقة اداء بعض انواع التصويب في كرة السلة لطالبات المرحلة الرابعة.
- 2- التعرف على العلاقة بين التحكم الذاتي ودقة اداء بعض انواع التصويب في كرة السلة لطالبات المرحلة الرابعة.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية طالبات المرحلة الرابعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهن (109) طالبة اما عينة البحث فقد بلغ (100) طالبة بنسبة (91.74%) المنتظمات في الدراسة وقد تم اختيار عينة عددها (35) طالبة وبنسبة (35%) للتجربة الاستطلاعية لعمل المعاملات العلمية للتحليل الاحصائي كما اختيرت (5) طالبات عشوائيا ايضا ليمثلن العينة الاستطلاعية بنسبة (5%) اما العينة المستهدفة للدراسة الرئيسية كانت بعدد (60) طالبة وبنسبة (60%) بالطريقة العشوائية البسيطة.

- تجانس العينة:

تم التحقق من تجانس عينة الدراسة في بعض المتغيرات الدخيلة التي قد تشكل تطرفا في نتائج اختبارات المتغيرات التابعة وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول والكتلة والعمر)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
الطول (سم)	43.37	2.477	-0.424	5.711%
الكتلة (كغم)	53.8	2.09	0.148	3.885%
العمر البيولوجي(سنة)	183.32	1.524	0.302	0.831%

يتبين من الجدول (1) والخاص بالتوصيف الاحصائي ان جميع بيانات متغيرات عينة البحث متجانسة وتتسم بالاعتدالية وعدم الالتواء. اما التوصيف الاحصائي الخاص لبيانات عينة الدراسة في مقياسي (الاجهاد الذهني والتحكم الذاتي) لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات متجانسة وتتسم بالاعتدالية وعدم الالتواء حيث تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (0.60 الى 0.78) في حين بلغت قيمة معامل الالتواء ما بين (1.40 الى 1.70) وهذه القيم تتراوح ما بين (+ -3) وهذا يعني تجانس افراد العينة في المقياسين وكانت ادوات الدراسة وخصائصها (الصدق والثبات) لمقياسي (الاجهاد الذهني والتحكم الذاتي).

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- مقياسين الاجهاد الذهني والتحكم الذاتي.
- برنامج (Excel) لتفريغ البيانات.
- برنامج (Spss) لمعالجة البيانات احصائيا.
- قرطاسية (ورقة وقلم).
- جهاز حاسوب لمعالجة البيانات.
- جهاز تصوير.
- كرة سلة.
- ملعب كرة سلة.

2-4 توصيف الاختبارات:

2-4-1 تحديد المقياس:

تم بعد اطلاع الباحثة على المصادر العلمية والدراسات السابقة توصلت لمقياس الاجهاد الذهني والتحكم الذاتي (رسن، 2015، 159167) للباحثة.

حيث تكون مقياس الاجهاد الذهني من (3) مجالات وهي (الاعباء الجسدية) (الاعباء النفسية) (الاعباء المعرفية) علما ان الفقرات كانت (44) فقرة ذات تدرج خماسي (تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تتطبق علي بدرجة كبيرة ، تتطبق علي بدرجة متوسطة ، تتطبق علي بدرجة قليلة ، لا تتطبق علي) اما مقياس التحكم الذاتي تكون ايضا من (3) مجالات أيضا وهي (السيطرة والتحكم ، الارادة والعزم ، مقاومة الاغراء) من (41) فقرة ذات تدرج خماسي ايضا (تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تتطبق علي بدرجة كبيرة ، تتطبق علي بدرجة متوسطة ، تتطبق علي بدرجة قليلة ، لا تتطبق علي) وعلى كل طالبة تختار اختيار واحدة من البدائل التي تتطبق عليها ، وبعد عرض المقياسين على خبراء ومختصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة وكما في ملحق (2) ، وذلك لإيجاد صدق المحتوى للمقياسين . حيث تم ايجاد معامل صدق للاتساق الداخلي لعبارات المقياسين بحيث تراوحت في مقياس الاجهاد الذهني من (0.709 - 0.845) اما مقياس التحكم الذاتي (0.757 - 0.849) اما معامل الثبات فقد تم عن طريق التطبيق واعادته بعد فترة زمنية (20 يوم) حيث تراوح معامل الارتباط بين (0.468 - 0.501) في حين تراوح معامل الفا كر ونباك بين (0.658 - 0.778) مما يعني ان المقياسين يعطي نفس النتائج إذا ما اعيد تطبيقه مرة اخرى.

2-4-2 اختبارات البحث:

- اسم الاختبار: اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد اداء الطبطبة.
- الغرض من الاختبار: تقييم مستوى دقة التصويب بعد أداء مهارتي الطبطبة (dribble) والقفز (الثالثية)، وهو مزيج من التوافق الحركي والمهاري للذراعين والرجلين.
- ادوات الاختبار: (كرة سلة، سلة كرة السلة)
- طريقة اداء الاختبار:
- 1- يبدأ اللاعب بالطبطبة من منتصف الملعب باتجاه السلة.
- 2- يؤدي حركة "الثالثية" أي القفز، ثم يكمل بالتصويب السلمي من الأعلى (lay-up).
- 3- يُحدد أسلوب التصويب من قبل المدرب أو وفق الشكل الموضح في المصدر.
- شروط الاختبار:
- 1- يُخصص لكل نوع من أنواع التصويب 10 محاولات.
- 2- يجب أن تكون كل من الطبطبة والثالثية وفقًا للقوانين.
- 3- أي كرة تدخل السلة بعد مخالفة تُعتبر غير محتسبة.
- التسجيل: تُمنح نقطة واحدة لكل محاولة ناجحة خلال العشر محاولات.
- اسم الاختبار: اختبار التصويب من القفز بعد اداء الطبطبة:
- الغرض من الاختبار: تقييم مهارة دقة التصويب بالقفز.
- ادوات الاختبار: (كرة سلة، سلة كرة السلة، كاميرا فيديو (مثلاً بخاصية 100 إطار/ثانية) لتسجيل الأداء وتحليله لاحقاً).

- طريقة اداء الاختبار:

- 1- يبدأ اللاعب بـ طبطبة (dribble) متحكمًا بسرعة الكرة.
 - 2- بعد عدد معين من الطبطبات أو بعد تجاوز مسافة محددة، يقوم بالقفز نحو السلة.
 - 3- أثناء القفز، ينفذ التصويب (Jump Shot) نحو السلة.
- التسجيل: يُكرر الاختبار ثلاث مرات لتقييم الدقة (عدد الكرات المسددة من إجمالي المحاولات) وتحليل السرعة والدقة الفنية.

- اسم الاختبار: اختبار التصويب الامامي:

- الغرض من الاختبار: تقييم مدى دقة التصويب من الوضع الثابت.

- ادوات الاختبار: (كرة سلة، سلة كرة السلة).

- طريقة اداء الاختبار:

- 1- يثبت اللاعب كرة السلة خلف خط ثابت على الأرض.
 - 2- يُعطى لاعب الإشارة ليحاول التصويب الأمامي إلى السلة من مكانه دون الحركة.
 - 3- يتم تنفيذ عدد معين من المحاولات (5 - 10 محاولة).
 - 4- تُسجل عدد الكرات التي دخلت السلة من إجمالي المحاولات.
- التسجيل: يتم احتساب الدقة عبر نسبة المحاولات الناجحة إلى إجمالي المحاولات (مثال: 6 من أصل 10 = 60%).

ربما قسّمت النتائج إلى فئات (مقبول، جيد، ممتاز)، اعتمادًا على نسب محددة

(مثل فوق 70% ممتاز، 40-70% جيد، أقل من 40% مقبول).

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (5 طالبات) من نفس المرحلة الدراسية ولكن من خارج عينة البحث الرئيسية يوم الاثنين الموافق (2024/12/30) الساعة (10 صباحا).

2-6 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التجربة الرئيسية على عينة قوامها (60 طالبة) يوم الاثنين الموافق (2025/1/27) وذلك عن طريق توزيع استمارة المقياسين على عينة البحث الرئيسية بعد توضيح المقياسين وكيفية الاجابة على استفسارات الطالبات تم جمع الاستبيانات ومعالجة ارقامها احصائيا. اما تاريخ اجراء الاختبارات المهارية فكان يوم الثلاثاء الموافق (2025/1/28)

2-7 الوسائل الاحصائية: تمت معالجة البيانات في برنامج spss باستخدام الوسائل الاحصائية الاتية:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط

- النسبة المئوية

- معامل الاتساق

- الفا كر ونباك

3- عرض ومناقشة النتائج:

1-3 عرض النتائج:

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

المتغيرات	س	ع
الاجهاد الذهني	180.34	21.62
التحكم الذاتي	143.93	27.10
التصويب من الحركة السلمية	5.69	1.17
التصويب بالقفز	3.21	0.84
تصويب الرمية الحرة	4.74	1.27

جدول (3) يبين علاقة الارتباط بين الاجهاد الذهني والتحكم الذاتي

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	المعنوية
الاجهاد الذهني	0.86	معنوي
التحكم الذاتي		

جدول (4) يبين علاقة الارتباط بين الاجهاد الذهني والتصويب من الحركة السلمية

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	المعنوية
الاجهاد الذهني التصويب من الحركة السلمية	0.11	معنوي

جدول (5) يبين علاقة الارتباط بين الاجهاد الذهني التصويب من القفز

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	المعنوية
الاجهاد الذهني	0.14	معنوي
التصويب من القفز		

جدول (6) يبين علاقة الارتباط بين الاجهاد الذهني وتصويب الرمية الحرة

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	المعنوية
الاجهاد الذهني	0.002	معنوي
التصويب بالرمية الحرة		

2-3 المناقشة:

من خلال ملاحظة الجداول (2,3,4,5,6) تبين وجود علاقات ارتباط معنوية بين الاجهاد الذهني والتحكم الذاتي والمهارات الهجومية قيد الدراسة والبحث. وتعزو الباحثة هذه النتائج الى:

امتلاك الطالبات قدرة التحكم في المواقف الصعبة والتي تعتمد بالدرجة الاساس على التحكم الذاتي والارادة في تحويل الاساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك الى الاساليب المرغوبة فضلا عن مستوى التعلم والخبرة التي لديهن التي تم اكتسابها من الدروس مما جعلهن اكثر تحكم بسلوكهن خلال اداء المهارات فضلا لامتلاكهن استراتيجيات التكيف مع المواقف المجهدة لمواجهة الاجهاد الذهني خلال اداء مهارات التصويب إضافة الى ما يمتلكه من بنية معرفية وتعاون اجتماعي وتحكم ذاتي مما جعلهن اكثر استعداد لمواجهة الاجهاد الذهني كما تعزو علاقات الارتباط المعنوية لتمتعنهن بالقدرة على التحكم الذاتي في مواجهة الاجهاد الذهني من خلال التخطيط لأداء مهارات التصويب بكرة السلة قيد الدراسة والبحث.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاجهاد الذهني والتحكم الذاتي ودقة اداء بعض انواع التصويب بكرة السلة للطلّابات 2- الاجهاد الذهني لم يؤثر على دقة اداء انواع التصويب بكرة السلة قيد الدراسة والبحث للطلّابات.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة مساهمة المدرسات بدور فاعل من اجل تخفيف الاجهاد الذهني للطلّابات خلال ممارسة اداء مهارات التصويب في كرة السلة.
- 2- ضرورة الابتعاد خلال وقت الدرس عن كل ما هو من شأنه ان يؤثر سلبا على سير الدرس.
- 3- ضرورة الافادة من تجارب الدراسات العلمية بما يخدم العملية التعليمية لمادة لعبة كرة السلة.

المصادر

- حمودات، فائز بشير ؛ عبد الله، مؤيد (1999) كرة السلة ، ط2 الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ريسان خريبط (2013) مجموعة المختارة في التدريبات الرياضي وفسولوجيا الرياضة، القاهرة مركز الكتب والنشر.
- حمدي، نزيه (1999) فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين. مجلة دراسات تربوية/الجامعة الأردنية. مجلد 19، العدد2.
- على سموم (2016) مبادئ الطرائق الاحصائية لطلاب التربية الرياضية، ط3، مطبعة المهيم، بغداد.
- رسن سراب كريم (2015) الاجهاد الذهني وعلاقته بالتحكم الذاتي لدى تدريسين جامعة بغداد، جامعة بغداد كلية ابن الرشد، رسالة ماجستير.

ملحق (1)

يبيّن أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الشهادة والاختصاص	مكان العمل
1	د. ندى محمد امين	دكتوراه/ علم التدريب/ كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد
2	د. هناء عباس	دكتوراه/ علم التعلم الحركي/ كرة سلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد

ملحق (2)

يبيّن أسماء الخبراء والمختصين الذين استعانوا بهم الباحثة

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. لمى سمير	استاذ	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد
2	د. نور حاتم	استاذ	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد
3	د. سحر حر	استاذ مساعد	تعلم حركي/ كرة السلة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد