



## بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبى كرة القدم

أ.م.د/ محمود محمد رفعت تركي

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب  
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

أ.م.د/ مروة محمد الباقيري

أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

م.د/ محمد فاروق جبر هاشم

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب  
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

الباحث / محمود محمد سالم حنيش

باحث ماجستير بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب  
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

Doi :

### ملخص البحث باللغة العربية

ومن خلال متابعة نتائج اللاعبين لبعض الفرق الرياضية لاحظ الباحث أن هناك اخفاقات بالنتائج التي حققوها إذ أكد المدربين أن بالرغم من امتلاك اللاعبين القدرات البدنية والمهارية والخططية لكن هناك الكثير من العوائق والصعوبات والأعباء النفسية والضغوطات التي تواجههم في المنافسة وخاصة في رياضة كرة القدم لتحمل اللاعبين مسئولية الفوز والخسارة إضافة إلي الجهد والامكانيات الفردية التي تقع عليهم في المنافسة مما تتولد لديهم عوامل وظواهر نفسية سلبية تعيق تحقيق أهدافهم والوصول للنتائج المطلوبة ، وأن هذه الاخفاقات الرياضية وعدم تحقيق المستوي المطلوب يرجع إلي عوامل نفسية عديدة منها ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير السلبي والانفعالات السلبية الشديدة التي بدورها تكون حواجز نفسية أمام تحقيق الأداء الأمثل ومن خلال اطلاع الباحث علي العديد من المصادر العلمية والمقاييس النفسية المختلفة دفع الباحث إلي بناء مقياس للحواجز النفسية في المنافسة وعلاقتها بخطوط اللعب في كرة القدم لدي عينة البحث

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(الحواجز النفسية ، المهارات النفسية ، مقياس)





## مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الحواجز النفسية التي تنتاب اللاعب الرياضي في أثناء المشاركة الفعلية في المباريات المحلية والدولية الرياضية متعددة , والتي يمكن أن تؤثر علي مستوى أدائه بصورة واضحة , ولعل أبرز هذه المظاهر هي القلق وضعف القدرة علي التركيز والتفكير والسيطرة الذاتية وعدم التناغم مع تغير المواقف , وانخفاض الثقة بالنفس , فضلاً عن الاستثارة غير المثالية لذا دائماً ما يأتي الأداء خاطئاً , إلا أن هذه المظاهر قد تتغير أو تتبدل طبقاً للعديد من العوامل والمواقف التي يدركها اللاعب في المباريات المحلية والدولية وما يحدث فيها من توترات نتيجة لأحداث المباريات المحلية والدولية الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات وفقاً لخصائص المباريات المحلية والدولية وخصائص اللاعب. (٢١: ١٠٥)

ويشار إلي الحواجز النفسية أنها من الظواهر النفسية المؤثرة بشخصية اللاعبين في المباريات المحلية والدولية والمقترنة بأستجابات انفعالية سلبية شديدة كالخوف من الفشل والقلق وانخفاض الثقة بالنفس والتردد , وتؤثر سلباً علي أدائهم وقابليتهم في التكيف مع متطلبات البيئة الرياضية وبالتالي علي نتائجهم في المباريات المحلية والدولية , وذلك يدل علي أنه كلما امتلك اللاعب مستوى عالي من الصفات النفسية الايجابية التي تخدم الانجاز استطاع أن يستثمر أكبر قدر ممكن من طاقته البدنية والعقلية للأرتقاء بأدائه الرياضي والتغلب علي الحواجز النفسية التي تعيق أدائه بالتالي فهي حالة نفسية وعقلية تعوق أهداف الفرد وتوافقه وتمثل في سلبية الفرد وتمنعه من أداء أفعال معينة وتمثلة بخبرات ومواقف انفعالية سلبية.(١٤ : ٣٤)

وبالرغم من امتلاك اللاعبين القدرات البدنية والخطوية إلا أنه هناك الكثير من العوائق والصعوبات والأعباء النفسية والضغوطات التي تواجههم في المباريات المحلية والدولية , فضلاً عن عدم تحقيق المستوى المطلوب نتيجة عوامل نفسية عديدة منها ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير السلبي والانفعالات السلبية الشديدة التي بدورها تكون حواجز نفسية أمام تحقيق الأداء الأمثل وتزيد من استنارتهم الانفعالية في دقة أداء الخطط الهجومية لدي لاعبي كرة القدم. (١٨ : ٧٦)

ومن خلال متابعة نتائج اللاعبين لبعض الفرق الرياضية لاحظ الباحثون أن هناك اخفاقات بالنتائج التي حققوها إذ أكد المدربون أن بالرغم من امتلاك اللاعبين القدرات البدنية والمهارية والخطوية لكن هناك الكثير من العوائق والصعوبات والأعباء النفسية والضغوطات التي تواجههم في المنافسة وخاصة في رياضة كرة القدم لتحمل اللاعبين مسئولية الفوز والخسارة إضافة إلي الجهد والامكانيات الفردية التي تقع عليهم في المنافسة مما تتولد لديهم عوامل وظواهر نفسية سلبية تعيق تحقيق أهدافهم والوصول للنتائج المطلوبة , وأن هذه الاخفاقات الرياضية وعدم تحقيق المستوى المطلوب يرجع إلي عوامل نفسية عديدة منها ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير السلبي والانفعالات السلبية الشديدة التي بدورها تكون





حواجز نفسية أمام تحقيق الأداء الأمثل ومن خلال اطلاع الباحثون علي العديد من المصادر العلمية والمقاييس النفسية المختلفة دفع الباحثون إلي بناء مقياس للحواجز النفسية للاعبين كرة القدم قيد البحث.

**أهمية الدراسة:-**

تأتي أهمية دراسة بناء مقياس للحواجز النفسية التي تعوق أداء اللاعب وتؤثر علي مستواه سلباً فيما يلي:

- تعبر عن الواقع النفسي للاعبين.
- يساعد علي الكشف عن درجات الاستثارة الانفعالية لديهم.
- علاقة الحواجز النفسية ببعض المتغيرات الفنية للاعبين عينة البحث في خطوط اللعب المختلفة.
- الاهتمام الجاد بهذا الجانب المهم والحيوي للارتقاء بمستوي اللاعبين وتحقيق أفضل النتائج.

#### **هدف الدراسة:-**

يهدف البحث إلى بناء مقياس للحواجز النفسية للاعبين كرة القدم.

#### **تساؤلات الدراسة:-**

- ما هي أكثر الحواجز النفسية تأثيراً لحالة لاعبي كرة القدم ؟

#### **إجراءات البحث:**

**أولاً : منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج الوصفي، متبع الأسلوب المسحي، وذلك لمُناسبته لطبيعة وأهداف وإجراءات هذا البحث.

**ثانياً : مجتمع البحث:**

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث بمنطقة المنوفية لكرة القدم للموسم

٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م ، وقد بلغ عدد اللاعبين المسجلين بالمنطقة (٢٤٥) لاعب.

**ثالثاً : عينة البحث:**

**١- العينة الاساسية للبحث:**

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث بمنطقة المنوفية لكرة القدم للموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م ، وعددهم (٢٠٠) لاعب بما يمثل (٨١.٦٣%) من تعداد مجتمع البحث ، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية.



## ٢- العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث بمنطقة المنوفية لكرة القدم للموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م ، وعددهم (٣٠) لاعب بما يمثل (١٢.٢٤%) من تعداد مجتمع البحث.

## رابعاً: أدوات البحث:

### مقياس الحواجز النفسية في المنافسة للاعبين كرة القدم "إعداد الباحثون".

#### ١- خطوات إعداد مقياس الحواجز النفسية في المنافسة للاعبين كرة القدم:

في ضوء أهداف البحث قام الباحثون ببناء مقياس للتعرف على الحواجز النفسية في المنافسة للاعبين كرة القدم مسترشداً بالخطوات التالية في إعداده:-

- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث.
- تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس.
- تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة.
- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم.
- صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور.
- عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأي.
- صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء.

#### ٢- تحديد محاور المقياس:

لتحديد محاور مقياس الحواجز النفسية في المنافسة للاعبين كرة القدم قام الباحثون بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقاييس الحواجز النفسية بهدف تحديد المحاور المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الأولى على (٦) محاور كما هو موضح في مرفق (٢).

#### ٣- عرض المحاور الافتراضية المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأي:

تم عرض المحاور المقترحة في صورتها الأولى على (٧) من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم مرفق (١)

#### ٤- صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور من محاور المقياس:

صاغ الباحثون عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور من خلال إطلاعهم على المراجع والدراسات السابقة وآراء الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم، وقد راعى الباحثون في صياغة العبارات مايلي:-



- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة.
  - عدم إحياء العبارة بنوع الاستجابة.
  - أن تكون العبارات واضحة ومحددة , ولاتقبل أكثر من تفسير .
  - أن تتناسب العبارة مع الهدف الذي وضعت من أجله.
- ٥- عرض المقياس في صورته الاولية علي السادة الخبراء للتحقق من صدق (المحتوى):  
 قام الباحثون بعرض صورة أولية للمقياس على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى ،  
 وفي ضوء آراء المحكمين تكونت صورة المقياس على (٦) محاور تتضمن (٥٢) عبارة مرفق (٣) ،  
 ويوضح جدول (٢) نسبة آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات المقياس.
- ٦- صياغة الصورة المبدئية للمقياس:

جدول (١)

أرقام عبارات محاور مقياس الحواجز النفسية في المنافسة للاعبين كرة القدم  
 في صورته المبدئية بعد العرض على السادة المحكمين

م	المحاور	عدد العبارات لكل محور	أرقام العبارات	
			من	إلى
١	الثقة بالنفس	١٠	١	١٠
٢	ضغوط المنافسة	٩	١١	١٩
٣	الخبرة والمعرفة الرياضية	٦	٢٠	٢٥
٤	الوعي الذاتي	١٠	٢٦	٣٥
٥	التكيف الرياضي	١٠	٣٦	٤٥
٦	التشاؤم	٧	٤٦	٥٢

ويوضح جدول (٨) توزيع العبارات بالمقياس بعد عرض المقياس في صورته الاولية التي تضمنت (٥٢) عبارة علي السادة الخبراء ، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٥٢) عبارة وأن يتم تصحيح المقياس وفقا لميزان التقدير الثلاثي (نعم - الي حد ما - لا) ويتم توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي ، قام الباحثون بوضع الشكل المبدئي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي مرفق (٤) وذلك لتطبيقها على العينة الاستطلاعية التي بلغ عددها (٣٠) لاعب من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس.

**خامساً: الدراسة الاستطلاعية:**

قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة الاستطلاعية على "العينة الاستطلاعية" والتي يمثلها (٣٠) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث





بمنطقة المنوفية لكرة القدم للموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م الممثلة لمجتمع البحث وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتي:

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس.
- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيها.
- تحديد ما تستغرقه الدراسة الأساسية من وقت.
- حساب المعاملات العلمية للمقياس.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عما يلي:

- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أي منهم الاستفسار عن أى عبارة من عبارات المقياس.
- توصل الباحثون إلى الزمن الذي استغرقه اللاعبون في الإجابة على المقياس وكانت مدته (٤٠) دقيقة ، كما توصل أن العبارات سهلة الصياغة.

#### سادساً: المعاملات العلمية للمقياس:

##### ١- صدق المقياس:

قام الباحثون بحساب معامل الصدق لمقياس الحواجز النفسية في المنافسة للاعبين كرة القدم عن طريق كلا من صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي وصدق التمايز.

##### أ- صدق المحكمين:

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين وطلب الباحثون منهم إبداء الرأي حول مناسبة المحاور لموضوع البحث وكذلك مناسبة العبارات لكل محور من المحاور المذكورة مسبقاً ، ولقد حدد الباحثون نسبة مئوية قدرها (٧٠%) لقبول المحور أو العبارة ، وبناءً على آراء المحكمين قد احتوى المقياس على ستة محاور يتضمن (٥٢) عبارة ، واعتبر الباحثون نسبة اتفاق المحكمين على محاور وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

##### ب- صدق (الاتساق الداخلي):

قام الباحثون بحساب صدق مقياس الحواجز النفسية في المنافسة للاعبين كرة القدم قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحثون بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وكذلك حساب قيمة معاملات الارتباط لكل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، وكذلك حساب قيمة





معاملات الارتباط لكل محور علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وذلك بعد تطبيق الاختبار علي عينة عينة قوامها (٣٠) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث مرفق (٦) ج- صدق التمايز:

كما تم حساب صدق مقياس "الحواجز النفسية في المنافسة للاعبين كرة القدم" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٣٠) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث بمنطقة المنوفية لكرة القدم للموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قام الباحثون بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم علي المقياس لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين اللاعبين المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، حيث كان عدد كل مجموعة (٩) لاعب ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "الحواجز النفسية في المنافسة للاعبين كرة القدم".

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "الحواجز النفسية في المنافسة للاعبين كرة القدم"

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المقياس
		ن = ٢ = ٩		ن = ١ = ٩		
		ع±	/س	ع±	/س	
*٣٢.٥٥٧	٥١.٣٣٣	٤.٣١٤	٦٩.١١١	١.١٣٠	١٢٠.٤٤٤	"الحواجز النفسية في التدريب والمنافسة للاعبين كرة القدم"

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٦) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٢٠)

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مقياس "الحواجز النفسية في المنافسة للاعبين كرة القدم" قيد البحث ، مما يدل على صدق المقياس.

٢- ثبات المقياس:

قام الباحثون بإيجاد معامل ثبات المقياس ومحاوره عددها (٦) محاور وعباراته وعددها (٥٢) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط





بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، وكذلك إيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha .

#### أ- ثبات (التجزئة النصفية) للمقياس:

قام الباحثون بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٢٦) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان و براون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية.

قام الباحثون بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٥٢) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة بلغ قوامها (٣٠) لاعب من لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث بمنطقة المنوفية لكرة القدم للموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان و براون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، حيث أخذت درجات عينة البحث في العبارات الفردية مجموعة ، وأخذت العبارات الزوجية مجموعة ، وتم إجراء معادلة سبيرمان و براون لحساب معامل الارتباط (ثبات المقياس) بين النصفين.

#### جدول (١٨)

#### ثبات التجزئة النصفية للمقياس

ن = ٣٠

معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		الاختبار
	ع±	/س	ع±	/س	
*٠.٨٤٣	١٢.٢٩٠	٤٩.٠٠٠	١٢.٥٠١	٤٩.١٦٧	المقياس

قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣٦١)

يتضح من جدول (١٨) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مجموع درجات العبارات الفردية ومجموع درجات العبارات الزوجية وقد بلغ معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية (٠.٩٣٢) مما يدل على ثبات المقياس.

#### ب- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha للمقياس:

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات للمقياس والتي عددها (٥٢) عبارة هو

(٠.٩٧٧٧). مرفق (٧)







## خطوات تطبيق البحث:

### ١- المسح المرجعي:

قام الباحثون بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات الاختبارات والمقاييس ، وعلم النفس ، وعلم النفس الرياضي وذلك في الفترة من الأحد ٥ / ٦ / ٢٠٢٢م إلي الأحد ٢٤ / ٧ / ٢٠٢٢م.

### ٢- استطلاع رأي الخبراء:

قام الباحثون باستطلاع رأي السادة الخبراء وعددهم (٧) خبير وذلك في مدي مناسبة صياغة ووضوح العبارات، مدي مناسبة العبارة للمحاور الذي تنتمي اليه، كفاية العبارات للتعبير عن المحور الخاص بها، وذلك في الفترة من الثلاثاء ٢٦ / ٧ / ٢٠٢٢م إلي الخميس ٢٩ / ٩ / ٢٠٢٢م.

### ٣- التجربة الإستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من صدق، ثبات المقياس قيد البحث ، وذلك علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (٣٠) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث بمنطقة المنوفية لكرة القدم للموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م ، وقد تم إختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة، وذلك في الفترة من السبت ١ / ١٠ / ٢٠٢٢م إلي السبت ٢٩ / ١٠ / ٢٠٢٢م.

### ٤- التجربة الأساسية:

تم إجراء التجربة الأساسية علي عينة البحث الأساسية والتي قوامها (٢٠٠) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث بمنطقة المنوفية لكرة القدم للموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م ، علي أن لا يكونوا قد إشتراكوا في التجربة الإستطلاعية ، وذلك في الفترة من الاحد ٣٠ / ١٠ / ٢٠٢٢م إلي الخميس ٢٩ / ١٢ / ٢٠٢٢م.

## المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي ( SPSS ) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان

بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean.
- الانحراف المعياري Standard Deviation.
- اختبار "ت" "T.Test".





- معامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation ( person ) coefficient.
- معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha.
- تحليل التباين "ف" anova way one.
- إختبار مربع كاي (كا ٢) Chi – Square test Statistic ( X 2 )
- نسبة التحسن.



عرض ومناقشة النتائج:- أولاً: عرض نتائج تساؤل الدراسة:-

عرض نتائج إستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور " ما هي أكثر الحواجز النفسية تأثيراً لحالة لاعبي كرة القدم؟"

جدول (٢٨)

التكرار و النسبة المئوية وقيمة (كا) وترتيب العبارات لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الأول " الثقة بالنفس "

ن = ٢٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٤	*٨٤.٤٧٨	٨٣.٦٧	٥٠٢	٢.٠٠	١٢	٢٤.٦٧	٧٤	٥٧.٠٠	١١٤	أثق بقدراتي البدنية في المنافسة.	١
٣	*١١١.٥٨٠	٨٧.٠٠	٥٢٢	١.٥٠	٩	٢٠.٠٠	٦٠	٦٥.٥٠	١٣١	أعرض للوم من المدرب إذا لم أنجز المهام التدريبية المكلف بها.	٢
٩	*١٩٤.٢٣٤	٤٢.١٧	٢٥٣	٢٦.٦٧	١٦٠	٩.٠٠	٢٧	٦.٥٠	١٣	تتراجع ثقتي بقابليتي كلما إزداد تشجيع جمهور المنافس.	٣
٢	*١٢٢.٥٢٧	٨٧.٦٧	٥٢٦	١.٨٣	١١	١٧.٣٣	٥٢	٦٨.٥٠	١٣٧	أستطيع حل مشاكلتي بمفردي.	٤
٦	*١٥٠.٢٧٣	٧٠.٣٣	٤٢٢	٢.٥٠	١٥	٤٩.٣٣	١٤٨	١٨.٥٠	٣٧	أتردد في أداء حركة رياضية إذا شعرت أنها تسبب لي الإصابة.	٥
٨	*١٦٨.١٢٧	٤٢.٨٣	٢٥٧	٢٥.٣٣	١٥٢	١٣.٠٠	٣٩	٤.٥٠	٩	أتردد عندما أشعر بضعف اتقاني للمهارة في التدريب والمنافسة.	٦
٧	*١٨٥.٠٤٤	٦٨.٠٠	٤٠٨	٢.٨٣	١٧	٥٢.٦٧	١٥٨	١٢.٥٠	٢٥	تنخفض ثقتي بنفسي في الأوقات الحرجة.	٧
١	*١٤٧.٢٨٨	٨٧.٨٣	٥٢٧	٣.٥٠	٢١	١٠.٣٣	٣١	٧٤.٠٠	١٤٨	لدي القدرة علي الاستمرار في المنافسة حتي عند اخفاقي في الأداء.	٨
١٠	*٢٢٠.١٦٦	٤٠.٥٠	٢٤٣	٢٧.٦٧	١٦٦	٨.٣٣	٢٥	٤.٥٠	٩	أشعر بزيادة مخاوفي من الفشل كلما اقترب موعد لمنافسة.	٩
٥	*٧٧.٧٤٦	٧٤.٥٠	٤٤٧	٢.٨٣	١٧	٣٩.٦٧	١١٩	٣٢.٠٠	٦٤	اقترح علي مدربي بعض الآراء التي اجدها ترفع من مستوي أدائي.	١٠

\*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩١)

يتضح من جدول (٢٨) أن قيمة (كا) المحسوبة لإستجابات أفراد العينة لعبارات المحور الأول " الثقة بالنفس " جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (٢٩)

التكرار و النسبة المئوية وقيمة (٢كا) وترتيب العبارات لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثاني " ضغوط المنافسة "

ن = ٢٠٠

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حدأ ما		نعم		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٧	*٦١.٩٧١	٥١.٠٠	٣٠٦	١٩.١٧	١١٥	٢١.٣٣	٦٤	١٠.٥٠	٢١	أشعر بالتعب الشديد قبل بدء المنافسة.	١١
٤	*٢٤٥.٩٨٠	٧٤.١٧	٤٤٥	٢.٨٣	١٧	٤٠.٣٣	١٢١	٣١.٠٠	٦٢	يضايقني انتقاد الجمهور لمستوي أدائي في المنافسة.	١٢
٩	*١٧١.٩٣٢	٤٧.٣٣	٢٨٤	٢١.٦٧	١٣٠	١٨.٦٧	٥٦	٧.٠٠	١٤	أعرض لأحمال تدريبية زائدة عن قدراتي في التدريب.	١٣
٦	*١٦٦.٤٢٩	٥٣.٣٣	٣٢٠	١٦.٣٣	٩٨	٢٨.٠٠	٨٤	٩.٠٠	١٨	أشعر بالمزيد من التوتر قبل اشتراكي بالمنافسة.	١٤
٢	*٦٤.٤٢٩	٨١.٨٣	٤٩١	١.٨٣	١١	٢٩.٠٠	٨٧	٥١.٠٠	١٠٢	يزداد قلقي عند التفكير بأهمية المنافسة.	١٥
٣	*٨٧.٣٧٦	٧٩.٦٧	٤٧٨	٢.٥٠	١٥	٣٠.٦٧	٩٢	٤٦.٥٠	٩٣	ألوم نفسي إذا لم أحقق الفوز في المنافسة.	١٦
٨	*٢١٩.٢٨٨	٤٨.٦٧	٢٩٢	٢٠.٠٠	١٢٠	٢٢.٦٧	٦٨	٦.٠٠	١٢	تعرضي للجهد البدني يجعلني ابتعد عن التدريبات اليومية.	١٧
١	*٦٦.٢٧٣	٨٩.٥٠	٥٣٧	١.٥٠	٩	١٥.٠٠	٤٥	٧٣.٠٠	١٤٦	استطيع تحمل أعباء التدريب اليومية.	١٨
٥	*٤١.٠٤٤	٥٦.٠٠	٣٣٦	١٥.٥٠	٩٣	٢٦.٠٠	٧٨	١٤.٥٠	٢٩	أشعر بالخوف والارتباك عند مواجهة منافس قوي	١٩

\*قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩١)

يتضح من جدول (٢٩) أن قيمة (٢كا) المحسوبة لإستجابات أفراد العينة لعبارات المحور الثاني " ضغوط المنافسة " جميعها دالة إحصائياً عند مستوى

معنوية (٠.٠٥).

جدول (٣٠)

التكرار و النسبة المئوية وقيمة (٢كا) وترتيب العبارات لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثالث " الخبرة والمعرفة الرياضية "

ن = ٢٠٠

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلي حدأ ما		نعم		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٣	*٧٧.٦٨٨	٥٢.٦٧	٣١٦	١٩.١٧	١١٥	١٨.٠٠	٥٤	١٥.٥٠	٣١	يلازمني الحظ السيئ في المنافسة.	٢٠
١	*١٣٧.٧١٧	٦٩.٠٠	٤١٤	٨.١٧	٤٩	٢٩.٣٣	٨٨	٣١.٥٠	٦٣	تلاحقني أفكار سلبية عند الشعور بالهزيمة.	٢١
٤	*٦٩.١٤١	٥١.٣٣	٣٠٨	١٨.٣٣	١١٠	٢٤.٠٠	٧٢	٩.٠٠	١٨	أتوقع الهزيمة في أي منافسة اشترك فيها.	٢٢
٥	*١٨٥.٠٤٤	٤٥.٨٣	٢٧٥	٢٣.١٧	١٣٩	١٥.٦٧	٤٧	٧.٠٠	١٤	أشعر أنني غير قادر علي اتخاذ قرارات مناسبة إزاء مواقف المنافسة المختلفة.	٢٣
٢	*٦٦.٢٧٣	٥٥.٣٣	٣٣٢	١٥.٦٧	٩٤	٢٦.٦٧	٨٠	١٣.٠٠	٢٦	أتوقع فشلي في استغلال الفرص للفوز في أثناء المنافسة.	٢٤
٦	*١٨١.٨٢٤	٤٢.٨٣	٢٥٧	٢٥.٥٠	١٥٣	١٢.٣٣	٣٧	٥.٠٠	١٠	أشعر أنني غير قادر علي تحقيق طموحاتي الرياضية في المنافسة.	٢٥

\*قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩١)

يتضح من جدول (٣٠) أن قيمة (٢كا) المحسوبة لإستجابات أفراد العينة لعبارات المحور الثالث " الخبرة والمعرفة الرياضية " جميعها دالة إحصائياً عند

مستوي معنوية (٠.٠٥).

جدول (٣١)

التكرار و النسبة المئوية وقيمة (كا) وترتيب العبارات لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الرابع " الوعي الذاتي "

ن = ٢٠٠

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٨	*١٣٩.٤٤٤	٤٧.٥٠	٢٨٥	٢٢.٦٧	١٣٦	١٤.٣٣	٤٣	١٠.٥٠	٢١	أشعر باليأس عندما تتكرر نتائج غير سارة لي في المنافسة.	٢٦
١	*١٣٦.٨٩٨	٨٨.١٧	٥٢٩	٣.٠٠	١٨	١١.٦٧	٣٥	٧٣.٥٠	١٤٧	أشعر بالضيق عندما تنحاز إدارة النادي لبعض اللاعبين.	٢٧
٥	*٤٤.١٤٦	٥٩.١٧	٣٥٥	١٣.٣٣	٨٠	٣٣.٣٣	١٠٠	١٢.٥٠	٢٥	أجد صعوبة في أداء واجباتي التدريبية بسبب ضعف المتطلبات الأساسية للتدريب.	٢٨
١٠	*٥٥.٩٧١	٤٣.٥٠	٢٦١	٢٤.٨٣	١٤٩	١٣.٦٧	٤١	٥.٠٠	١٠	أرفض التعامل مع زملائي اللاعبين في التدريب والمنافسة.	٢٩
٧	*٨٠.٩٦٦	٥٠.٠٠	٣٠٠	١٩.٠٠	١١٤	٢٤.٠٠	٧٢	٧.٠٠	١٤	أجد صعوبة بالتكيف مع البيئة التدريبية لأختلاف ظروفها.	٣٠
٦	*٤٥.٤٣٤	٥٣.٦٧	٣٢٢	١٦.٨٣	١٠١	٢٥.٣٣	٧٦	١١.٥٠	٢٣	أختلف مع مدربي حول العديد من الموضوعات.	٣١
٩	*١١١.٥٨٠	٤٦.٦٧	٢٨٠	٢١.٦٧	١٣٠	٢٠.٠٠	٦٠	٥.٠٠	١٠	أشعر أنني غير مقبول من بعض اللاعبين.	٣٢
٣	*٤٤.١٤٦	٧٣.١٧	٤٣٩	١.٣٣	٨	٤٨.٣٣	١٤٥	٢٣.٥٠	٤٧	أشعر بأن لي مكانة حسنة بين اللاعبين.	٣٣
٢	*٤٤.٥٢٧	٧٩.٨٣	٤٧٩	٤.٦٧	٢٨	٢١.٦٧	٦٥	٥٣.٥٠	١٠٧	أندمج بسهولة مع زملائي اللاعبين في المنافسة.	٣٤
٤	*١٥٥.٧٧٦	٦٣.٦٧	٣٨٢	٣.٠٠	١٨	٤٩.٦٧	١٤٩	١٦.٥٠	٣٣	التدريب في ظروف جوية سيئة يؤثر سلباً علي أدائي في التدريب.	٣٥

\*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩١)

يتضح من جدول (٣١) أن قيمة (كا) المحسوبة لإستجابات أفراد عينة لعبارات المحور الرابع " الوعي الذاتي " جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)



جدول (٣٢)

التكرار و النسبة المئوية وقيمة (٢كا) وترتيب العبارات لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الخامس " التكيف الرياضي "

ن = ٢٠٠

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٦	*٣٧.٠٠٥	٨١.٦٧	٤٩٠	٣.٦٧	٢٢	٢٢.٠٠	٦٦	٥٦.٠٠	١١٢	أحاول أن أكون صداقات مع بقية اللاعبين.	٣٦
٣	*١٥٣.٤٣٤	٨٨.٨٣	٥٣٣	٢.٠٠	١٢	١٤.٣٣	٤٣	٧٢.٥٠	١٤٥	قلة معرفتي بقانون اللعبة يعيق أدائي في التدريب والمنافسة.	٣٧
٥	*١٠٣.٦٢٠	٨٦.٠٠	٥١٦	٣.٠٠	١٨	١٦.٠٠	٤٨	٦٧.٠٠	١٣٤	أعتمد كثيراً علي مخزون المعلومات لدي لأطبقها في أثناء المنافسة.	٣٨
١٠	*١١٢.٩٨٥	٤٥.٨٣	٢٧٥	٢٢.٨٣	١٣٧	١٧.٠٠	٥١	٦.٠٠	١٢	أشعر بأن مستوي أدائي الحالي لم يتطور عن العام الماضي.	٣٩
٤	*١١٩.٤٥٤	٨٦.٨٣	٥٢١	٣.١٧	١٩	١٣.٦٧	٤١	٧٠.٠٠	١٤٠	عدم توافر وسائل التدريب الحديثة تقلل من معرفتي العلمية باللعبة.	٤٠
٩	*١٠٠.٣٧١	٤٧.٨٣	٢٨٧	٢١.٣٣	١٢٨	١٩.٠٠	٥٧	٧.٥٠	١٥	أفتقد للمعرفة والخبرة الكافية حول تفاصيل التدريب والمنافسة وأهميتها بالنسبة لتطوير.	٤١
٢	*١٧٠.٨٢٠	٩٠.٣٣	٥٤٢	٢.٣٣	١٤	١٠.٠٠	٣٠	٧٨.٠٠	١٥٦	عدم اشتراكي في منافسات كثيرة يؤثر في أدائي بشكل سلبي.	٤٢
١	*١٧٤.٨٥٩	٩٢.٠٠	٥٥٢	١.٣٣	٨	١٠.٦٧	٣٢	٨٠.٠٠	١٦٠	أشعر بالغضب إذا لم تجر أحداث المنافسة بشكل صحيح.	٤٣
٨	*٣٧.٧٦٦	٧٧.٥٠	٤٦٥	٤.٥٠	٢٧	٢٧.٠٠	٨١	٤٦.٠٠	٩٢	أحافظ علي هدوء أعصابي عند وقوع أخطاء قبل المنافسة.	٤٤
٧	*٥٢.٦٠٥	٨١.٥٠	٤٨٩	٣.٠٠	١٨	٢٥.٠٠	٧٥	٥٣.٥٠	١٠٧	أستمر بالمنافسة بنفس الحيوية والنشاط رغم أصعب الظروف.	٤٥

\*قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩١)

يتضح من جدول (٣٢) أن قيمة (٢كا) المحسوبة لإستجابات أفراد عينة لعبارات المحور الخامس " التكيف الرياضي " جميعها دالة إحصائياً عند مستوى

معنوية (٠.٠٥).

جدول (٣٣)

التكرار و النسبة المئوية وقيمة (٢كا) وترتيب العبارات لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور السادس " التشاؤم "

ن = ٢٠٠

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
١	*١٨٩.٠٢٤	٩٢.٥٠	٥٥٥	٠.٠٨٣	٥	١١.٦٧	٣٥	٨٠.٠٠٠	١٦٠	أحترم الأنظمة والقوانين لأنها ترشدني وتحميني.	٤٦
٢	*١٦٤.٩٦٦	٩٠.١٧	٥٤١	٢.١٧	١٣	١١.٠٠٠	٣٣	٧٧.٠٠٠	١٥٤	لدي القدرة علي تنظيم أفكارى بسرعة في المنافسة.	٤٧
٦	*١٨٠.٣٦١	٧٠.٥٠	٤٢٣	٢.٠٠٠	١٢	٥١.٠٠٠	١٥٣	١٧.٥٠٠	٣٥	أعتقد أنى متقلب المزاج في التدريب والمنافسة.	٤٨
٥	*١٩٢.٩٤٦	٧١.٣٣	٤٢٨	٩.١٧	٥٥	٢٠.٦٧	٦٢	٤١.٥٠٠	٨٣	لدي القدرة علي التحكم في انفعالاتى في التدريب والمنافسة.	٤٩
٧	*١٣١.٨٣٤	٤٦.٠٠٠	٢٧٦	٢٣.٣٣	١٤٠	١٤.٦٧	٤٤	٨.٠٠٠	١٦	تملكنى انفعالات سلبية طوال مدة المنافسة.	٥٠
٣	*١١٣.٨٣٤	٨٩.٦٧	٥٣٨	٢.١٧	١٣	١٢.٠٠٠	٣٦	٧٥.٥٠٠	١٥١	أفكر بإيجابية عند التعرض للهزيمة كي لا تتكرر الأخطاء.	٥١
٤	*٨٧.٣٧٦	٨٥.١٧	٥١١	٣.٠٠٠	١٨	١٧.٦٧	٥٣	٦٤.٥٠٠	١٢٩	أفقد القدرة علي التركيز عندما أرتكب أخطاء كثيرة.	٥٢

\*قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩١)

يتضح من جدول (٣٣) أن قيمة (٢كا) المحسوبة لإستجابات أفراد العينة لعبارات المحور السادس " التشاؤم " جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٠٥).



### ثانياً: مناقشة النتائج:

يناقش الباحثون النتائج التي توصلون إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينين في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي:

يتضح من خلال النتائج التي أظهرتها الجداول الإحصائية أن هناك علاقة عكسية بين الحواجز النفسية وعلاقته بلاعبي كرة القدم حيث كلما زادت الحواجز النفسية قلت علاقته بين اللاعبين وبالعكس ويفسر الباحثين ذلك إلى أن ضغوط المنافسة تحدث عندما يدرك اللاعب عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة ومقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات ، وعندما تزيد هذه المتطلبات لمدة طويلة يصبح اللاعب أكثر عرضة للضغوط النفسية ، وأن إدراك اللاعب للموقف الضاغط موضوعاً مهدداً أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية انجاز طموحه ، وأهدافه المرجوة ، فإن مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تظهر في انخفاض الكفاءة البدنية وزيادة التعب والقابلية للإثارة.

ويظهر من جدول (٢٨) إتجاه فرق الدالة الإحصائية بين متوسط درجات المحور الأول وهو محور الثقة بالنفس الذي يتكون من (١٠) عبارات خلال مقياس الحواجز النفسية في المنافسة للاعبي كرة القدم حيث كانت قيمة "ف" تحليل التباين ذات دلالة إحصائية وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه كل من أحمد عبدالزهرة و أنوار عبدالهادي ٢٠٢٠م (٣) ، أسامة راتب ٢٠٠٧م (٥) ، مختار مريول ٢٠١٧م (١٥) أن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة ، ومن ثم ينعكس ذلك على سلوكهم وأدائهم ، ونتيجة لذلك فإن اللاعبين الذين يعوزهم الثقة بالنفس أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس ، ويعد انخفاض ثقة اللاعب في نفسه يرجع إلى الأعباء التي تقع عليه ، والمهام التي يكلف بها وهي خارج حدود قدراته ، أيضاً عدم تشجيع المدرب له وعدم تحفيزه له والنقد الهدام من قبل المدرب للاعب ، كل هذه السلبيات لها الأثر السلبي على ثقة اللاعب في نفسه وأدائه لذلك يجب على اللاعب أن يتمتع بالثقة في النفس لما لها الأثر الإيجابي على اللاعب ، حيث أن اللاعب الذي يتصف بالثقة في النفس قادر على مواجهة أخطائه والتعامل معها على نحو إيجابي فتجده يتقبل النقد من الآخرين وإذا قصر في بذل الجهد فإنه يعترف بذلك ، كما يتميز بالثقة في قدراته بصرف النظر عن نتائج المنافسة في صالحه أم لا.

بينما يتبين أيضاً خلال الجدول وجود دلالة إحصائية اتجاه متوسط درجات المحور الثاني وهو محور ضغوط المنافسة الذي يتكون من (٩) عبارات خلال مقياس الحواجز النفسية في المنافسة





للاعبي كرة القدم حيث كانت قيمة "ف" تحليل التباين ذات دلالة إحصائية وفقاً لخطوط اللعب ويزر هذا المحور تعرض اللاعبين للضغوط النفسية نتيجة حالة التوتر النفسي الناشئة من قوى وضغوط نفسية واجتماعية وهي التي تقف عائقاً أمام مواصلة الكفاح وبذل الجهد للوصول إلى تحقيق الأهداف المرضية ، مع العلم أن الضغوط مهمة للاعب لتحفيز اللاعب على بذل الجهد والمثابرة والإنتظام في التدريب إلا أن عند نقطة معينة يصل إليها اللاعب تكون الضغوط عائقاً أمام تحقيق الأهداف والنتائج المرجوه ويستطيع اللاعب التحكم في مشاعره وتنظيمه لأفكاره حتى مع تعرضه للضغوط النفسية ، مما يدل على أن اللاعب الذي يستطيع ضبط إنفعالاته سيصل إلى نتيجة مرضية وإيجابية.

حيث تشير عبارات المحور الثالث والخاص بالخبرة والمعرفة الرياضية وهو أن اللاعب يجب عليه التمتع بالدافعية الذاتية التي تدفعه إلى بذل مزيد من الجهد ، وتحمل الصعاب في سبيل تحقيق الأهداف التي ستعكس عليه فيما بعد الشعور بالرضا والمتعة والسرور الناجمين عن تحقيق الأهداف وأيضاً يحتاج لفترات راحة طويلة لإستعادة نشاطه ، ورغبته في الإنسحاب بسبب كثرة الضغوط ، وافتقاده للدافعية أثناء المنافسة قد أكد كل من **حسن علاوي** ٢٠٠٩م (٦) ، **جمال عبدالناصر** ٢٠٠١م (٨) ، **غانى وسوجومار Ghani, K, Sugumar** ١٩٩٩م (١٧) أن اللاعب الذي يمارس الرياضة بدافع الحب وتحقيق الإستمتاع وإنجاز النجاح يعتبر لديه دافعية إلى النشاط ذاتي الأثابه ، والشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بالصعوبة.

أما خلال المحور الرابع الخاص بالوعي الذاتي يتضح أن التكيف النفسي للاعب هو عمل ديناميكي مستمر في تغيير سلوكه بين بيئته الرياضية التي يعيش فيها وبين ذاته في إتمام عملية التكيف والبيئة ، ونقصد بالبيئة ما يحيط باللاعب من انتمائه للنادي أو الفريق المنتمي اليه وكذلك نوع الملابس الرياضية التي يرتديها.

ويؤكد **بركان فوزي** ٢٠١٧م (٧) ، **حمروش رضا** ٢٠١٣م (٩) ، **غاليم سليم** ٢٠١٦م (١٣) أن مفهوم الذات للاعب يرتبط بقدرته على تقديره لذاته لأن تقدير الذات يتأسس على الإقتناع الداخلي للاعب بكفاءته وجدارته ، لذلك فإن إنخفاض تقدير اللاعب لذاته يترتب عليه فشله في تحقيق الإنجازات الرياضية والأعمال المنوط بها وأيضاً فشله في تنفيذ الخطة المكلف بها من قبل المدرب ورغبته في الإنسحاب وعدم الإستمرار في التدريب الرياضي وحتى أثناء المباريات ، فالتقدير الإيجابي للذات لا يتحقق عن طريق فوز أو هزيمة أو منافسة أو بطولة ولكن يتحقق عن طريق الأداء الإيجابي أثناء المباراة والقيمة التي يقدمها اللاعب.





ويرجع الباحثون هذه النتيجة إلى أن اللاعب أحياناً قد يجد نفسه في بيئة تستجيب لرغباته وحاجاته وتقوم بإشباعها ، وأحياناً قد لا يجد هذا الإشباع من البيئة ، وقد تكون البيئة ذاتها تعيق إشباع حاجاته ومتطلباته فمثل هذه البيئة المعوقة تستلزم من اللاعب يسعى ويبدل قسارى جهده لمواجهة صعوبات ومشاكل البيئة لكي يشبع حاجاته ويتكيف معها وهذا يتفق مع نتائج المحور الرابع الخاص بالتكيف الرياضي ، ويتفق ذلك مع نتائج كل من إيمان مصطفى ٢٠١٠م (٦) ، عبد الرزاق ياسين، انتصار محسن ، سهاد عبود ٢٠١٩م (١٢) ليت ديبرا Lett Debra ٢٠١٠م (٢٠) أن الإجهاد النفسي يحدث نتيجة لزيادة ضغوط المنافسة من الناحيتين البدنية والنفسية ، كما أن استمرار الإجهاد وعدم القدرة على إستخدام الوسائل المناسبة لمواجهته يؤدي إلى حدوث الإنهاك بإعتبار أن الإنهاك مرحلة متقدمة من الإجهاد والنتيجة المباشرة للإنهاك هو حدوث الاحتراق ، وتظهر أعراض الإجهاد النفسية في صورة زيادة في التوتر، القلق ، الخوف ، النرفزة ، حساسية النقد ، التعامل السلبي مع الآخرين وأيضا يكون نقص في الحماس ، الرغبة ، الطاقة ، الجهد ، الثقة ، الروح المعنوية ، التفاعل الإيجابي مع الآخرين.

وأن التشاؤم هو احساس اللاعب بعدم قدرته على مواجهة الصعاب وتحقيق أهدافه إزاء المنافسة ، فالتوقعات السلبية المستمرة تعمل على إزالة كل ما هو جيد وإيجابي في حياة الفرد ، فيصبح متشائماً يرى المواقف السلبية فقط ، ونتيجة هذه التوقعات السلبية يقع الفرد في مغالطة للنفس وهو واحد من المجالات التي يتكون منها مقياس الحواجز النفسية

وطبقاً لما أسفرت عنه نتائج المحور السادس الخاص بالتشاؤم تشير عباراته إلى قدرة الرياضي على مجابهة الفشل في المواقف الرياضية والتغلب عليها ، أيضا مقدرته على تحقيق أهداف أعلى من قدراته ، وإستمراره في المنافسة بنفس النشاط الذي بدأ فيه ، وأخيراً قدرته في التغلب على مشاعر الخوف من المنافسة ، وهذا ما أكده حسن علاوى ٢٠٠٩م (٦) ، دانيال وآخرون Daniel & et al ٢٠٠٢م (١٩) أن عدم التشاؤم يتمثل في القدرة على الإتجاه نحو الهدف المقصود بصورة تتضح فيها مظاهر المبادأة والإبداع والفتنة والتبصير بالعواقب وعدم التأثر بسلوك الآخرين ، كما أكد أن اللاعب الذي يتسم بالإستقلالية يستطيع تحمل المسؤولية في مواجهة مايقوم به من أخطاء بشجاعه ومحاولته بذل الجهد لتصحيح تلك الأخطاء ، واللاعب الذي يتسم بالتشاؤم يفتقر إلى الإستقلالية ويلاحظ عليه عدم اتصافه بالمرونة الكافية وعدم الإفادة الكاملة من خبراته السابقة وعدم القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة.





ومما سبق يتضح أن تلك النتائج تتفق مع نتائج كل من زينب شقير ٢٠٠٢م (١١) ، مختار مريول ٢٠١٧م (١٥) ، وليد حسن ٢٠٢٣م (١٦) ، بارسلا وبيبار Barslar & Bibar ١٩٩٢م (١٧) والتي توضح تعدد المجالات التي تظهر فيها محاور مقياس الحواجز النفسية في المنافسة وعلاقتها بخطوط اللعب في كرة القدم والتي تعوق اللاعب لتحقيق التوافق السوي والتي تبدو في شكل عقبات خارجية كضغوط المنافسة الاجتماعية والمادية بجانب الموانع الداخلية التي تتمثل في الضغوط النفسية وما يتعلق بالحساسية الزائدة نحو الذات والذي قد ينجم عنه ظهور بعض الشائعات خلال المنافسات الرياضية للاعب كما تظهر في الرفض وعدم التقبل الذاتي لقدرات اللاعب علاوة على ما يصاحب هذه الحواجز من مشاعر نفسية معينة تتمثل في حالة من التوتر والانفعال الذي يشعر بهما اللاعب أثناء المنافسات الرياضية.

وبهذه النتيجة يكون تم الاجابة علي تساؤل الدراسة والذي ينص علي أنه: **ما هي أكثر الحواجز النفسية تأثيراً لحالة لاعبي كرة القدم؟**

#### **الاستخلاصات:-**

في ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث توصل الباحثون إلي الاستخلاصات التالية:

- تم التوصل لصورة مختصرة للمقياس مكون من (٥٢) عبارة موزعين علي ست محاور (الثقة بالنفس - ضغوط المنافسة - الخبرة والمعرفة الرياضية - الوعي الذاتي - التكيف الرياضي - التشاؤم).
- فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس أكثر الحواجز النفسية تأثيراً لحالة لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة عكسية بين الحواجز النفسية وعلاقته بلاعبي كرة القدم حيث كلما زادت الحواجز النفسية قلت علاقه بين اللاعبين.
- بناء علي ما أسفرت عنه نتائج البحث أنه يوجد ارتباط قوي بين حجم حدقة العين وتعلم المهارات قيد البحث ، فكلما زاد حجم حدقة العين زاد مستوي التحسن في مستوي الأداء المهاري.







## التوصيات:-

إستناداً إلي البيانات والمعلومات الواردة في دراسة هذا البحث ، وإنطلاقاً مما تشير إليه نتائج وإستخلاصات الدراسة وإعتماداً علي الأسلوب الإحصائي المستخدم في دراسة البحث تقدم **الباحثون** بالتوصيات الآتية:

- تنمية وتطوير اتجاهات ايجابية نحو الأداء في التدريب والمنافسات الرياضية.
- استخدام مقياس الحواجز النفسية للاعبين المراحل السنية المختلفة وداخل كل نشاط رياضي.
- ضرورة وضع توجيهات تربوية ونفسية بأسلوب تعامل المدربين وأولياء الأمور مع اللاعبين.
- التقييم الدوري والمستمر للحواجز النفسية داخل كل نشاط رياضي.

## أولاً: المراجع العربية:-

- ١- ابراهيم حنفي شعلان ، : كرة القدم للناشئين ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٢- أبو الفضل جمال الدين : لسان العرب ، دار صادر، الجزء ١٥ ، جامعة مدينة السادات مكرم ، ٢٠٠٣م.
- ٣- أحمد عبدالزهرة عبدالله ، : الحواجز النفسية كدالة للتنبؤ بالتصويب من السقوط بكرة اليد : للاعبين منتخب جامعة القدس ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد ١٣ ، العدد ٧ ، كلية التربية الرياضية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية ، العراق ، ٢٠٢٠م.
- ٤- أسامه كامل راتب : المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي) ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٥- أسامه كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، الطبعة الأولى ، المكتبة الرياضية الشاملة ، القاهرة ، ٢٠٠٧م.
- ٦- إيمان مصطفى علي : بناء مقياس للحواجز النفسية لرياضي المستويات العليا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠م.
- ٧- بركان فوزي عادل : تأثير تقدير الذات لدي لاعبي كرة القدم عند تنمية دافعية الإنجاز والوصول إلي الاحتراف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة العربي





- ٨- جمال عبدالناصر محمد  
بن مهدي - أم البواقي ، ٢٠١٧م.  
: الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدي النشئ الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.
- ٩- حمروش أحمد رضا  
: دراسة العلاقة بين الحواجز النفسية والسلوك التنافسي لدي رياضي ألعاب القوي المعاقين حركياً ، بحث منشور ، مجلة التحدي ، العدد ٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي ، ٢٠١٣م.
- ١٠- رانيا علي حسن  
: الاحتراق النفسي ودافعية الانجاز لدي لاعبي المنتخب القومي المصري للهوكي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٧م.
- ١١- زينب محمود شقير  
: مقياس الحواجز النفسية ، الطبعة الأولى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
- ١٢- عبد الرازق وهيب ياسين ،  
انتصار محمد محسن ،  
سهاد عباس عبود  
: الدافعية العقلية وعلاقتها بالحواجز النفسية لدي طالبات المرحلة الرابعة بكرة القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الحادي عشر ، العدد ٣٩ ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالي ، ٢٠١٩م.
- ١٣- غالم سليم عبد الحميد  
: الدور النفسي للمدرب وتأثيره علي أداء لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد خضر بسكرة ، الجزائر ، ٢٠١٦م.
- ١٤- كمال ابراهيم دسوقي  
: ذخيرة علوم النفس ، الطبعة الأولى ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ١٥- محمد عبد الرحمن حبيب  
: الحواجز النفسية وعلاقتها بالإستهواء لدي طلبة الدراسات العليا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة كربلاء ، ٢٠٢١م.
- ١٦- مختار محمد مريول  
: أثر سمة القلق على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد علوم تقنيات





النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد بو ضياف ، الجزائر  
، ٢٠١٧م.

: تركيز الانتباه وعلاقته بالتدفق النفسي لدى لاعبي كرة القدم ،  
بحث منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد ١١٥ ،  
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٢٣م.

١٧- وليد سيد حسن

ثانياً: المراجع الأجنبية:-

- 18- **Barslar & Bibar** : The relationship of competitive anxiety and sources of anxiety among high school track and field football players, Journal of Sport and Exercise Psychology, 20: 54-80, 1992.
- 19- **Cox, R. & Liu.** : Sport psychology: Concepts and applications, NewYork: McGraw Hill, 5th Ed, 2004.
- 20- **Daniel & et al** :Psychological characteristics and their development among champion Olympic athletes, Journal of Applied Sport Psychology, 10: 201-211, 2002.
- 21- **Lett, Debra, F.** :psychological barriers associated with matriculation of African Of American students in predominantly White institutions, 2010.
- 22- **Yanhi, Li** :psychological barriers in competition (civil aviation, flight, university of china, guangan, china, 2013.

