



## فروق الحواجز النفسية لدى لاعبي بعض مسابقات المضمار

\* د.أ / أحمد كمال الأنصارى

\*\* د.أ / محمود عطيه بخيت

\*\*\* د.م.أ / أحمد عبده حسن

\*\*\*\* الباحث / أحمد محمد أحمد عبدالرحمن

### مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر الحواجز النفسية من الظواهر النفسية التي تنتاب اللاعب الرياضى فى أثناء المشاركة الفعلية فى التدريب والمباريات المحلية والدولية والمقترنة باستجابات انفعالية سلبية شديدة كالخوف من الفشل والقلق وانخفاض الثقة بالنفس والتردد، وتؤثر سلبياً على آدائهم وقابلياتهم فى التكيف مع متطلبات البيئة الرياضية، وبالتالي على نتائجهم فى المباريات المحلية والدولية، وذلك يدل على أنه كلما امتلك اللاعب مستوى عالي من الصفات النفسية الإيجابية التي تخدم الإنجاز استطاع أن يستثمر أكبر قدر ممكن من طاقته البدنية والعقلية للارتقاء بأدائه الرياضى وتتغلب على الحواجز النفسية التي تعيق أدائه. (٩: ١٠٥)

لذلك أصبح الإعداد النفسي واقعاً منظوراً بشكل عام بجانب الإعداد البدنى والمهاري والخططى للمنظومة المتكاملة لعملية التدريب الرياضى للاعبى المستويات الرياضية العليا، ويعتبر تطوير واستثارة دافعية الإنجاز الرياضى واستثمارها لأقصى مدى من أهم أهداف الإعداد النفسى لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية خلال التدريب والمنافسات الرياضية. (١: ٢٩)

وتعد ألعاب القوى واحده من أفضل الرياضات وذلك للإثارة والمتعة والمنافسة خلال فعاليتها لذلك اهتمت الدول الكبرى كالولايات المتحدة وأوروبا وحتى بعض الدول الفقيرة في أفريقيا للحصول على الأوسمة الأولمبية في الدورات الأولمبية ورياضة ألعاب القوى تلعب دوراً رئيسياً في الفوز بالمجموع النهائي بعدد الميداليات الأولمبية للدول المشاركة كونها تضم هذا الكم الكبير من الفعاليات الأولمبية للدول الأولمبية ورياضة ألعاب القوى تعد من الرياضات القديمة جدا وتعود إلى التاريخ الإغريقي القديم. (٣: ٤)

\* أستاذ علم النفس الرياضى ونائب رئيس جامعة جنوب الوادى لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - جامعة جنوب الوادى.

\*\* أستاذ تدريب ألعاب القوى - قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

\*\*\* استاذ مساعد ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة الوادى الجديد.

\*\*\*\* معلم أول تربية رياضية - بمحافظة الوادى الجديد.



ومن خلال الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية ومتابعة نتائج اللاعبين فى بعض مسابقات المضمار للاعبى ألعاب القوى بمحافظة الوادى الجديد، فقد لاحظ الباحثين إختلاف وتذبذب مستوى أداء اللاعب الرياضى سواء بالانخفاض أو الارتفاع عن مستوى أدائهم فى المنافسات الرياضية، بالرغم من إمتلاك اللاعبين لمستوى عالى من القدرات البدنية والمهارية والخطوية والتدريبات المتشابهة فى أداء المسابقات التى يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة، إلا أن هناك إخفاقات بالنتائج التى حققوها فى المسابقات، وعدم تحقيق المستوى المطلوب أدائه، وقد يرجع الباحث ذلك إلى أن هناك الكثير من العوائق والصعوبات والأعباء النفسية والضغوطات التى تواجههم فى التدريب والمنافسة وخاصة فى الألعاب الفردية لتحمل اللاعبين مسئولية الفوز والخسارة إضافة إلى الجهد والامكانيات الفردية التى تقع عليهم فى التدريب والمنافسة، مما قد تتولد لديهم بعض المظاهر النفسية السلبية التى تُعيق تحقيق أهدافهم والوصول إلى النتائج المطلوبة، وهذه الإخفاقات الرياضية وعدم تحقيق المستوى المطلوب، قد ترجع إلى عوامل نفسية عديدة منها ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير السلبى والانفعالات السلبية الشديدة التى بدورها تكون حواجز نفسية أمام الأداء الأمثل وتزيد من الاستثارة الإنفعالية، مما يجعلهم فى حاجة ماسة إلى دافعية الإنجاز الرياضى التى تؤهل وتساعد اللاعب فى كسر الحواجز النفسية، عندئذ تصبح المشكلة هنا ليست المهارة أو اللياقة البدنية ولكن عدم إهتمام المدربين بالإعداد النفسى للاعب والتي من الممكن أن تساهم بصورة واضحة فى تحقيق أهدافهم والوصول إلى الأداء الناجح و النتائج والأرقام المطلوبة فى المسابقات. مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة لمحاولة التعرف على الحواجز النفسية وعلاقتها بكل من دافعية الإنجاز الرياضى ونتائج مسابقات المضمار.

#### أهمية البحث والحاجة إليه:

#### – الأهمية النظرية للبحث:

تتناولت الدراسة الحالية موضوعاً على درجة عالية من الأهمية، كما أنه لا توجد دراسة عربية واحد علم الباحث تعرضت لدراسة الحواجز النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز ونتائج مسابقات المسافات القصيرة، كما تفيد الدراسة الحالية فى إثراء الجانب النظرى للدراسات والبحوث المتعلقة بالحواجز النفسية، لدى لاعبي مسابقات المضمار.

#### – الأهمية التطبيقية للبحث:

تتضمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية إمكانية توظيف نتائجها فى مجال التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية للارتفاع بمستوى الأداء الرياضى، حيث تساعد



هذه الدراسة في التعرف على الفروق في مستوى الحواجز النفسية لدى لاعبي مسابقات المضمار، كما يتوقع الباحثين أن تسفلا هذه الدراسة عن عدد من التوصيات التي يمكن أن تكون مفيدة للمدربين في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة للتعرف على الفروق في مستوى الحواجز النفسية لدى لاعبي مسابقات المضمار، وذلك لوضع أنسب الإجراءات التي تعمل على تحسين ورفع مستوى اللاعبين أثناء هذه المسابقات ومن ثم تحقيق أفضل الأرقام والفوز والتفوق.

#### أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الحالي إلى التعرف على الفروق في مستوى الحواجز النفسية لدى بعض مسابقات المضمار.

#### فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار (م١٠٠، م٢٠٠، م٤٠٠) في مستوى الحواجز النفسية.

#### مصطلحات البحث:

- الحواجز النفسية :

هو إعتقاد أو إقتناع اللاعب بإستحالة تحقيق الفوز أو أنه غير مهياً لتحقيق رقم أو مستوى أمام المنافس مما يترتب عليه عدم تحقيق للإنجاز أو الأداء المتوقع منه. (٥: ٢٤٨)

#### الدراسات السابقة:

- الدراسات السابقة العربية:

- **ظافر ناموس الطائي (٢٠١٩م) (٤):** دراسة بعنوان نسبة مساهمة الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية في دقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي العراق والسعودية، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي العراق والسعودية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على ٣٠ لاعباً من نادى ديالى الرياضى بالعراق ونادى حفر الباطن بالسعودية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط إحصائية بين الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية ودقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم قيد لبحث لدى عينة البحث. وكما توصلت إلى وجود نسب مساهمة متباينة بين الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية ودقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم قيد لبحث لدى عينة البحث.



- مختار أمين عبدالغنى وآخرون (٢٠١٨م) (٦): دراسة بعنوان توجهات دافعية الإنجاز وعلاقتها بالطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين توجهات دافعية الإنجاز والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة قيد البحث، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٥٠) لاعب ناشئ في كرة السلة، وأظهرت النتائج أن التدريب التنفسي من أجل رفع الطلاقة النفسية لدى اللاعبين يؤدي إلى رفع توجهات دافعية الإنجاز لديهم، وأظهرت أيضاً أن السعى من أجل الإنجاز يلزمه التحرر النفسي من القيود العصبية والنفسية والضغط الحياتية.

- Yang Li (٢٠١٣) (٩): الحواجز النفسية في المنافسة، هدفت هذه الدراسة إلى فحص الحواجز النفسية التي يواجهها المشاركون في مسابقات ، وتحديد الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها للتغلب عليها، استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، تكونت العينة من ١٠٠ مشارك في مسابقات الطيران المدني في جامعة الصين، جينغام. كان متوسط عمر المشاركين ٢٥ عامًا، وكان ٦٠٪ من الرجال، توصلت النتائج إلى ان المشاركين في المنافسة يواجهون مجموعة متنوعة من الحواجز النفسية، حيث بلغ الخوف من الفشل ٦٠٪ من المشاركين أنهم شعروا بالخوف من الفشل في المسابقة، وبلغ الشعور بالتوتر والقلق ٨٠٪ من المشاركين سواء قبل أو أثناء المنافسة، وبلغ أيضاً الشعور بالضغط ٧٠٪ من المشاركين حيث انهم شعروا بالضغط المنافسة اثناء المسابقة.

**خطة وإجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

بناءً على طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها فقد استخدم الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

**مجتمع وعينة البحث:**

- **مجتمع البحث:**

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي ألعاب القوى بمحافظة الوادى الجديد والمقيدين بسجلات اتحاد ألعاب القوى بإجمالى عدد (٥٧) لاعب للموسم الرياضى عام ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م.



## - عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية إجمالى (٢٧) لاعبين كعينة اساسية، و (١٠) عينة استطلاعية للموسم الرياضى ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م.

## وسائل وأدوات جمع البيانات :

### - وسائل جمع البيانات:

- مقياس الحواجز النفسية (إعداد الباحث).

مقياس الحواجز النفسية للاعبى المسافات القصيرة (إعداد الباحث):

### - خطوات بناء المقياس:

#### ١- تحديد تعريف مقياس الحواجز النفسية للاعبى المسافات القصيرة:

قام الباحثين بتعريف الحواجز النفسية تعريفاً إجرائياً اعتماداً على ما أورده كلاً من (عزت الكاشف) (١٩٩١م) (٤)، (عزيز حنا وآخرون) (١٩٩١م)، (زينب شقير) (٢٠٠٢م)، هى عبارة عن مجموعة من العوامل والمشاعر السلبية التى يمكن أن تؤثر سلباً على مستوى أداء اللاعب، وتجعله غير قادر على تحقيق أهدافه وطموحاته.

#### ٢- تحديد الهدف من المقياس:

تم إعداد مقياس الحواجز النفسية بهدف توفير اداة سيكومترية تتاسب هدف البحث الحالى وذلك للوصول إلى اداة على درجة عالية من الصدق والثبات تستخدم للتعرف على درجة ومستويات الحواجز النفسية لدى لاعبى المسافات القصيرة بمحافظة الوادى الجديد.

#### ٣- تحديد الأطر النظرية والدراسات المرجعية المرتبطة بالحواجز النفسية :

تم الإطلاع على القراءات النظرية والدراسات المرجعية ذات العلاقة التى تناولت موضوع الحواجز النفسية بشكل عام والحواجز النفسية للاعبى المسافات القصيرة بشكل خاص، مثل (٣)، (٥)، (٧)، (٨).

#### ٤- صياغة عبارات المقياس وتحديدھا:

من خلال فهم وتحليل القراءات النظرية والدراسات المرجعية والإطلاع على الإختبارات والمقاييس النفسية السابقة، تم تحديد عدد أبعاد المقياس قى صورتها المبدئية وقد بلغت (١١) بعد مرفق (٣).

وقد تم عرض الأبعاد المقترحة لمقياس الحواجز النفسية للاعبى مسابقات المضمار على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى ومسابقات المضمار والميدان مرفق



(١) للتأكد من مناسبتها لقياس الحواجز النفسية للاعبين المسافات القصيرة، وتم التوصل إلى عدد (٧) أبعاد بعد تعديل وحذف عدد (٤) أبعاد وتم دمج بعدين لتصبح عدد الأبعاد (٦) أبعاد. والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

الأهمية النسبية لمتوسط آراء الخبراء حول

مقياس الحواجز النفسية (ن = ١٠)

م	محاور الحواجز النفسية	موافق	غير موافق	نسبة الاتفاق
١	التوتر	١٠	—	%١٠٠
٢	الحديث الذاتي السلبي	١٠	—	%١٠٠
٣	الأنفعال	٩	١	%٩٠
٤	القلق	١٠	—	%١٠٠
٥	اللامبالاة	٦	٤	%٦٠
٦	الشعور بالعدوان إتجاه الآخرين	٥	٥	%٥٠
٧	الخوف من الفشل	٨	٢	%٨٠
٨	الإحباط	٨	٢	%٨٠
٩	الصراع النفسى	١	٩	%١٠
١٠	ضغوط المنافسة	١٠	—	%١٠٠
١١	الافتقاد إلى الثقة بالنفس	٦	٤	%٦٠

وقد إرتضى الباحثين بنسبة ٧٥% فأكثر لقبول هذه الأبعاد وإستخدامها فى هذه الدراسة وقد بلغ عددها (٧) أبعاد وقد أوصى الخبراء بدمج بعد (القلق والتوتر) معاً ليصبح عدد الأبعاد (٦) أبعاد وفقاً لإتفاق السادة الخبراء، وهى كالتالى:

(القلق والتوتر، الحديث الذاتي السلبي، الإنفعال، الخوف من الفشل، الإحباط، ضغوط المنافسة)، حيث قام الباحثين من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية والإطلاع على الإختبارات والمقاييس النفسية السابقة، تم تحديد عدد عبارات المقياس فى صورتها المبدئية وقد بلغت (٦٠) عبارة، وذلك من خلال وضع عبارات تشمل كل جانب من جوانب تعريف الحواجز النفسية للاعبين المسافات القصيرة (١٠٠م / ٢٠٠م / ٤٠٠م).

وقد رُوعى عند صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- أن تكون كل عبارة مستقلة عن بقية عبارات الاختبار.



- الابتعاد عن استخدام عبارات نفى النفي.  
- تجنب استعمال الكلمات التي تحمل أكثر من معنى.  
وقد تم عرض العبارات المقترحة لمقياس الحواجز النفسية للاعبين مسابقات المضمار (١٠٠م / ٢٠٠م / ٤٠٠م) على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى ومسابقات المضمار والميدان للتأكد من مناسبتها لقياس الحواجز النفسية للاعبين مسابقات المضمار، وتم التوصل إلى عدد (٤٧) عبارة بعد تعديل وإعادة صياغتها وحذف عدد (١٣) عبارة.

ثم قام الباحثين بإعداد صفحة الغلاف للمقياس والتي تضمنت جميع البيانات العامة عن اللاعب مع التأكيد على سرية هذه البيانات، وكذلك تعريفه بالهدف من المقياس، والتأكيد على ضرورة قراءة العبارات بدقة وعناية واختيار الإجابات التي تناسب شعوره الحقيقى وليس ما يجب أن يكون عليه، وبذلك أصبح المقياس فى صورته النهائية جاهزاً لتطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية لحساب المعاملات السيكمترية له .

#### عينة البحث الاستطلاعية:

اشتملت عينة البحث الإستطلاعية على عدد (١٠) لاعبين من لاعبي ألعاب القوى (نادى الوادى الجديد، نادى شباب مصر، المشروع القومى للموهوبين) تم إختيارهم بالطريقة العمدية من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

#### المعاملات العلمية المستخدمة فى البحث:

##### ١- المعاملات العلمية لمقياس الحواجز النفسية للاعبين المسافات القصيرة:

قام الباحثين بتطبيق المقياس فى صورته النهائية على عينة البحث وقوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بهدف التأكد من وضوح وصياغة العبارات ومناسبتها لعينة الدراسة وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) وقد أسفر هذا الاجراء عن النتائج التالية:

##### أ- صدق المقياس :

##### • صدق المحتوى :

للتأكد من صدق المحتوى قام الباحثين بعرضه على مجموعة من الخبراء فى علم النفس وعلم النفس الرياضى وألعاب المضمار والميدان قوامها (١٠) من السادة الخبراء مرفق ( ١ ). وقد أسفرت النتائج عن اتفاق هؤلاء الخبراء على عبارات المقياس بنسبة، والجدول التالى يوضح ذلك :



## جدول (٢)

النسبة المئوية للآراء الخبراء على عبارات المقياس (ن = ١٠)

العبارات								المحور
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	القلق و التوتر
١٠	٩	٩	١٠	١٠	٨	١٠	التكرار	
%١٠٠	%٩٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	النسبة	
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	الحديث الذاتي السلبى
١٠	١٠	٨	١٠	٩	٩	١٠	التكرار	
%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%٩٠	%٩٠	%١٠٠	النسبة	
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	الانفعالات
١٠	١٠	٩	٨	١٠	١٠	٨	التكرار	
%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	النسبة	
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	الخوف من الفشل
٩	٨	١٠	١٠	١٠	١٠	٩	التكرار	
%٩٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	النسبة	
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	الاحباط
١٠	١٠	١٠	١٠	٨	٩	٩	التكرار	
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%٩٠	%٩٠	النسبة	
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	ضغوط المنافسة
٨	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٩	التكرار	
%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	النسبة	

### • صدق الاتساق الداخلى:

قام الباحثين بحساب صدق التكوين الفرضى باستخدام طريقة صدق الاتساق الداخلى والتحقق من مدى تمثيل وملائمة عبارات المقياس، ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد التابعة له، وكذلك كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، ومدى ارتباط درجات أبعاد المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بالتطبيق على عينة البحث الاستطلاعية المكونة من (١٠) لاعبين من لاعبي المضمار (١٠٠م / ٢٠٠م / ٤٠٠م)، وذلك خلال الفترة من يوم السبت الموافق ١٩ / ١١ / ٢٠٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٤ / ١١ / ٢٠٢٢م.





## جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية للبعد الذى ينتمى إليه (ن = ١٠)

البعد الثالث (الإنفعالات)		البعد الثانى (الحديث الذاتى السلبي)		البعد الأول (القلق والتوتر)	
٠.٧٥٦	١	٠.٧٨٨	١	٠.٨٦٧	١
٠.٩٣١	٢	٠.٨٦٥	٢	٠.٨٢٦	٢
٠.٧٨٤	٣	٠.٦٩٠	٣	٠.٨٠٠	٣
٠.٧٣٦	٤	٠.٧٨٦	٤	٠.٨٩٢	٤
٠.٧٩٢	٥	٠.٨٢٣	٥	٠.٧٣٦	٥
٠.٨٤٦	٦	٠.٧٧١	٦	٠.٧٤٠	٦
٠.٩٠٤	٧			٠.٧٢٣	٧
				٠.٦٨٢	٨
				٠.٦٩٩	٩
البعد السادس (ضغوط المنافسة)		البعد الخامس (الاحباط)		البعد الرابع (الخوف من الفشل)	
٠.٨٠٦	١	٠.٨٦٢	١	٠.٨٨٧	١
٠.٩٠٨	٢	٠.٨٢٣	٢	٠.٩٠٤	٢
٠.٨٢٢	٣	٠.٧٩٥	٣	٠.٨٧٢	٣
٠.٩٣٥	٤	٠.٨٨٦	٤	٠.٨٥٩	٤
٠.٧١١	٥	٠.٩٢٥	٥	٠.٧٧٠	٥
٠.٩٠٨	٦	٠.٨٩٣	٦	٠.٨٨٩	٦
٠.٧٦٧	٧	٠.٧٤١	٧	٠.٨٢٣	٧
		٠.٦٨٦	٨	٠.٨٥٩	٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٩

ويتضح من جدول (٣):

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٦٨٢ - ٠.٩٣١) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً ما يشير الى الاتساق الداخلى للأبعاد.



#### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له (ن = ١٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٨٣٢	٣٧	٠.٨٧٠	٢٥	٠.٨٠٨	١٣	٠.٧٦٣	١
٠.٦٥٩	٣٨	٠.٧٠٠	٢٦	٠.٥٠٧	١٤	٠.٦٣٢	٢
٠.٧١١	٣٩	٠.٥٠٩	٢٧	٠.٦٣٧	١٥	٠.٥٤٧	٣
٠.٦٨٠	٤٠	٠.٤٥٩	٢٨	٠.٧٥٠	١٦	٠.٧٨٢	٤
٠.٨٤٠	٤١	٠.٦٩٨	٢٩	٠.٤٦٠	١٧	٠.٨١٩	٥
٠.٧٨٦	٤٢	٠.٦٠٣	٣٠	٠.٨٦١	١٨	٠.٤٩٥	٦
٠.٨٩٠	٤٣	٠.٦١٤	٣١	٠.٧٣٤	١٩	٠.٦١١	٧
٠.٧٧٧	٤٤	٠.٥٥١	٣٢	٠.٦٢٢	٢٠	٠.٥١٥	٨
٠.٦٩٠	٤٥	٠.٧٠٥	٣٣	٠.٨٦٧	٢١	٠.٨٥٤	٩
		٠.٥٣١	٣٤	٠.٥١٧	٢٢	٠.٧٣٠	١٠
		٠.٧١٥	٣٥	٠.٨٨٠	٢٣	٠.٦٨٣	١١
		٠.٥٢٩	٣٦	٠.٥٧٠	٢٤	٠.٧٠١	١٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٩

يتضح من جدول (٤) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة عن عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٤٦٠ - ٠.٨٩٠) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى الاتساق الداخلى.

#### جدول (٥)

معامل الارتباط لمحاور المقياس والدرجة الكلية (ن = ١٠)

م	المحاور	معامل الارتباط	م	المحاور	معامل الارتباط
١	القلق والتوتر	*٠.٩٢٤	٤	الخوف من الفشل	*٠.٩٢٩
٢	الحديث الذاتى السلبي	*.٦٦٣	٥	الاحباط	*٠.٩٣٦
٣	الانفعالات	*٠.٦٧٦	٦	ضغوط المنافسة	*٠.٨٥١
	مجموع المقياس			٠.٧٨٣	

\*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هى ٠.٤٥٩



يتضح من جدول (٥) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة عن عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٦٦٣ - ٠.٩٢٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى الاتساق الداخلى.

ب- ثبات مقياس الحواجز النفسية :

• حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار **Test – Retest** :

لاختبار ثبات مقياس الواجز النفسية قام الباحثين بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتحت نفس ظروف التطبيق الأول بفواصل زمنى أسبوعين ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى لمقياس الحواجز النفسية وجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى لمقياس الحواجز النفسية (ن = ١٠)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	
١	القلق والتوتر	٣٥.١٠٠٠	٤.٢٢٨٢١	٣٥.٥٠٠٠	٤.٢٢٨٢	*٠.٧٤٢
٢	الحديث الذاتى السلبى	٢٦.٤٠٠٠	٣.٧٤٧٥٩	٢٦.٧٠٠٠	٣.٩٥٨٥	*٠.٩٥٤
٣	الانفعالات	٢١.٨٠٠٠	٣.٦١٤٧٨	٢٢.١٠٠٠	٣.٥٩٧٨	*٠.٨٨٢
٤	الخوف من الفشل	٢٧.٦٠٠٠	٤.٦٩٥١٥	٢٧.٨٠٠٠	٤.٦٧٢٦	*٠.٨٩٨
٥	الاحباط	٣٠.٦٠٠٠	٣.٩٤٩٦٨	٣٠.٩٠٠٠	٣.٧٩٤٧	*٠.٨٨٤
٦	ضغوط المنافسة	٣١.٣٠٠٠	٣.٢٦٧٦٩	٣١.٦٠٠٠	٣.٢٢٤٩	*٠.٩٩٠
	مجموع المقياس	١٧٢.٨٠٠٠	١١.٢٤٢٧٨	١٧٤.٦٠٠	٢٣.٤٧٦٨	*٠.٩٦٦

\*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هى ٠.٦٣٢

• حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

استخدم الباحثين لحساب معامل ثبات مقياس الحواجز النفسية معامل ثبات ألفا كرونباخ على عينة البحث الاستطلاعية والتي من (١٠) لاعبين من لاعبي المضمار "١٠٠م / ٢٠٠م / ٤٠٠م"، وذلك خلال الفترة يوم السبت الموافق ١٩ / ١١ / ٢٠٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٤ / ١١ / ٢٠٢٢م. والتي يوضحها جدول (٦).



### جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الفا كرونباخ لمقياس

الحواجز النفسية للاعبى المضمار (ن = ١٠)

م	المحاور	معامل ثبات ألفا كرونباخ
١	القلق والتوتر	٠.٧٠٤
٢	الحديث الذاتى السلبي	٠.٧٢٦
٣	الانفعالات	٠.٦١٧
٤	الخوف من الفشل	٠.٥٨٥
٥	الاحباط	٠.٦١٠
٦	ضغوط المنافسة	٠.٨٢٩
	مجموع المقياس	٠.٦١٤

تشير نتائج جدول (٧) إلى أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (٠.٥٨٥ : ٠.٨٢٩) مما يدل على ثبات محاور مقياس الحواجز النفسية للاعبى المسافات القصيرة بإستخدام معامل ثبات الفا كرونباخ.

#### • خطوات البحث:

##### أ- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثين بإجراء دراسة إستطلاعية للمقياس المستخدم فى جمع البيانات حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي ألعاب القوى والذي تم إختيارهم بالطريقة العمدية من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك فى الفترة من يوم السبت الموافق ١٩ / ١١ / ٢٠٢٢م حتى يوم الخميس ٢٤ / ١١ / ٢٠٢٢م، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقياس لما وضع من أجله.

##### ب- الدراسة الأساسية :

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدق ثباتها قام الباحثين بتطبيقها على جميع أفراد العينة البحث وذلك خلا الفترة من يوم الاربعاء الموافق ١٥ / ٢ / ٢٠٢٣م إلى يوم الأحد الموافق ١٢ / ٣ / ٢٠٢٣م.



### عرض نتائج البحث :

والذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) فى مستوى الحواجز النفسية".  
للتحقق من دلالة الفروق بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) فى مستوى الحواجز النفسية، حيث قام الباحثين بحساب دلالة الفروق باستخدام تحليل التباين "ف" النسبة الفئوية كما يتضح من الجدول التالى:

### جدول (٨)

تحليل التباين بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م)

فى محاور مقياس الحواجز النفسية (ن = ٢٧)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفئوية (ف)	متوسط الدلالة
القلق والتوتر	بين المجموعات	٣٧.٥٥٦	٢	١٨.٧٧٨	٣.١٤٩	٠.٠٥
	داخل المجموعات	١٤٣.١١١	٢٤	٥.٩٦٣		
	الكل	١٨٠.٦٦٧	٢٦			
الحديث الذاتى السلبي	بين المجموعات	٣٦.٥١٩	٢	١٦.٢٥٩	٣.٠٦١	٠.٠٥
	داخل المجموعات	١٢٨.٧٧٨	٢٤	٤.٢٤١		
	الكل	١٦٥.٢٩٧	٢٦			
الانفعالات	بين المجموعات	٣٠.٨٨٩	٢	١٥.٤٤٤	٧.٧٥٨	٠.٠٥
	داخل المجموعات	٤٧.٧٧٨	٢٤	١.٩٩١		
	الكل	٧٨.٦٦٧	٢٦			
الخوف من الفشل	بين المجموعات	٣٥.٤٠٧	٢	٧.٧٠٤	٤.٥٩٧	٠.٠٥
	داخل المجموعات	١٣٥.٧٧٨	٢٤	٤.٨٢٤		
	الكل	١٧١.١٨٥	٢٦			
الاحباط	بين المجموعات	٩٦.٨٨٩	٢	٤٨.٤٤٤	٦.٣٢٦	٠.٠٥
	داخل المجموعات	١٨٣.٧٧٨	٢٤	٧.٦٥٧		
	الكل	٢٨٠.٦٦٧	٢٦			
ضغوط المنافسة	بين المجموعات	٥٨.٧٤١	٢	٢٩.٣٧٠	٣.١٦٩	٠.٠٥
	داخل المجموعات	٢٢٢.٤٤٤	٢٤	٩.٢٦٩		
	الكل	٢٨١.١٨٥	٢٦			
مقياس الحواجز	بين المجموعات	٩٢٩.٤٠٧	٢	٤٦٤.٧٠٤	٥.٤٣٣	٠.٠٥



		٨٥.٥٢٨	٢٤	٢٠٥٢.٦٦٧	داخل المجموعات	النفسية
			٢٦	٢٩٨٢.٠٧٤	الكل	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٩٩

تشير نتائج جدول (٨) إلى انه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) فى محاور مقياس الحواجز النفسية (القلق والتوتر، الحديث الذاتى، الانفعالات، الخوف من الفشل، الاحباط ، الضغوط النفسية)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) فى مقياس الحواجز النفسية ككل.

### جدول (٩)

اختبار أقل فرق معنوى (L. S. D) بين لاعبي مسابقات المسافات القصيرة

(١٠٠م - ٢٠٠م - ٤٠٠م) فى أبعاد الحواجز النفسية (ن = ٢٧)

المتغيرات	المجموعات	المتوسطات	١٠٠م	٢٠٠م	٤٠٠م
القلق والتوتر	١٠٠م	١٨.٨٨٨٩		٣.٤٤	٢.٤٤
	٢٠٠م	١٥.٤٤٤٤			١.٠٠
	٤٠٠م	١٦.٤٤٤٤			
الحديث الذاتى السلبى	١٠٠م	١٥.٥٥٥٦		٠.٢٢	٠.٣٣
	٢٠٠م	١٥.٣٣٣٣			٠.١١
	٤٠٠م	١٥.٢٢٢٢			
الانفعالات	١٠٠م	٢١.٨٨٨٩		٢.٠٠	٢.٥٦
	٢٠٠م	١٩.٨٨٨٩			٠.٥٦
	٤٠٠م	١٩.٣٣٣٣			
الخوف من الفشل	١٠٠م	١٨.٤٤٤٤		١.٣٣	٢.٠٠
	٢٠٠م	١٩.٧٧٧٨			٣.٣٣
	٤٠٠م	١٦.٤٤٤٤			
الاحباط	١٠٠م	٢٢.٣٣٣٣		٠.٤٤	٤.٢٢
	٢٠٠م	٢١.٨٨٨٩			٣.٧٨
	٤٠٠م	١٨.١١١١			
ضغوط المنافسة	١٠٠م	١٦.١١١١		١.٢٢-	٢.٣٣
	٢٠٠م	١٧.٣٣٣٣			٣.٥٦
	٤٠٠م	١٣.٧٧٧٨			
مقياس الحواجز النفسية	١٠٠م	١١٣.٢٢٢٢		٣.٥٦	١٣.٨٩
	٢٠٠م	١٠٩.٦٦٦٧			١٠.٣٣
	٤٠٠م	٩٩.٣٣٣٣			



يتضح من جدول (٩) توجد فروق دالة إحصائياً بين دلالة الفروق بين لاعبي المسافات القصيرة (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) في محاور مقياس الحواجز النفسية والمقياس ككل وهى كالتالي فى المحور الأول القلق والتوتر ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م. وايضاً توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار فى البعد الثانى الحديث الذاتى السلبي ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار فى البعد الثالث الانفعالات ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وايضاً توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار فى البعد الرابع الخوف من الفشل ولصالح لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وتوجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار فى البعد الخامس الاحباط ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار فى البعد السادس الضغوط النفسية ولصالح لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار فى مقياس الحواجز النفسية ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م.

#### مناقشة نتائج البحث:

والذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) فى مستوى الحواجز النفسية".

تشير نتائج جداول (٧، ٨، ٩) بأنه توجد فروق دالة إحصائياً بين دلالة الفروق بين لاعبي المسافات القصيرة (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) فى محاور مقياس الحواجز النفسية والمقياس ككل وهى كالتالي فى المحور الأول القلق والتوتر ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م. وايضاً توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار فى البعد الثانى الحديث الذاتى السلبي ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار فى البعد الثالث الانفعالات ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وايضاً توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار فى البعد الرابع الخوف من الفشل ولصالح لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وتوجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار فى البعد الخامس الاحباط ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار فى البعد السادس الضغوط النفسية ولصالح لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م.



١٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار في مقياس الحواجز النفسية ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. يعزو الباحثين هذه النتيجة إلى ان الحواجز النفسية قد تنشأ لدى اللاعب نتيجة لتفاعل اللاعب مع البيئة المحيطة به، حيث يواجه اللاعب الرياضي العديد من الحواجز النفسية التي قد تؤثر على أدائه ونتائجه أثناء المنافسة، ومن أهم هذه الحواجز:

- **الخوف من الفشل:** يشعر اللاعب الرياضي بالخوف من الفشل في تحقيق أهدافه أو في الفوز بالمنافسة، وقد يؤدي هذا الخوف إلى التوتر والقلق والأداء الضعيف.
  - **الضغوط النفسية:** يتعرض اللاعب الرياضي لضغوط نفسية كبيرة من قبل نفسه ومن قبل الآخرين، مثل الضغوط التي تفرضها المنافسات أو التوقعات العالية من المدربين والجمهور.
  - **الحديث الذاتي السلبي:** قد يحمل اللاعب الرياضي بعض الأفكار السلبية حول نفسه أو حول قدرته على الفوز، وقد تؤدي هذه المعتقدات إلى تقليل ثقته بنفسه وإلى الأداء الضعيف.
  - **المشاكل الشخصية:** قد يواجه اللاعب الرياضي بعض المشاكل الشخصية في حياته، مثل المشاكل الأسرية أو المالية أو الصحية، وقد تؤثر هذه المشاكل على أدائه الرياضي.
  - **الإحباط:** هو شعور بعدم الرضا أو الخيبة الناتج عن الفشل في تحقيق هدف أو توقعات معينة. يمكن أن يشعر اللاعب الرياضي بالإحباط في حالة عدم تحقيقه لأهدافه الرياضية، أو في حالة عدم أدائه بالشكل المطلوب في المنافسات.
  - **التوتر والقلق:** هو شعور بالخوف أو القلق غير المبرر الناتج عن التعرض لموقف أو حدث غير معروف أو غير متوقع. يمكن أن يشعر اللاعب الرياضي بالقلق في حالة عدم معرفة نتيجة المباراة، أو في حالة مواجهة منافس قوي. حيث ترتبط هذه المشاعر ببعضها البعض، ويمكن أن تؤدي هذه المشاعر إلى سلوكيات سلبية والتي قد تؤثر على اللاعب نفسه لدى اللاعب الرياضي، مثل العزلة أو الاعتداء الجسدي أو اللفظي الإفرط في تناول الطعام أو تعاطي المخدرات.
- وهذا يتفق مع ما ذكرته زينب شقير (٢٠٠٢م) ان الحواجز النفسية تعوق الفرد عن تحقيق التوافق السوي، والتي تبدو في شكل عقبات خارجية كالضغوط الاجتماعية والمادية، بجانب الموانع الداخلية التي تتمثل في الضغوط النفسية وما يتعلق بالحساسية الزائدة نحو الذات





والذي قد ينجم عنه ظهور بعض الشائعات والأفكار والمعتقدات الخاطئة في حياة الفرد، كما تظهر في الرفض وعدم تقبل الفرد لذاته، علاوة على ما يصاحب هذه الحواجز من مشاعر نفسية معينة تتمثل في حالة من التوتر والانفعال الحاد الذي يشعر به الفرد أثناء تعرضه لتلك الحواجز. (٢: ٢٩٢)

وتدعم هذه النتائج دراسات كلاً من **ظافر ناموس (٢٠١٩م) (٤)**، **مختار امين عبدالغنى وآخرون (٢٠١٨م) (٦)**، **Yang Li (٢٠١٣) (٩)**، التي أشارت إلى ان الحواجز النفسية أثرت سلباً على اللاعبين أثناء مشاركتهم في المنافسات الرياضية.

وهذه النتيجة تحقق - جزئياً - صحة ما جاء بالفرض والذي ينص على **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) في مستوى الحواجز النفسية .**

#### استنتاجات وتوصيات البحث

##### أولاً: استنتاجات البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) في محاور مقياس الحواجز النفسية ومقياس الحواجز النفسية ككل، وجاءت لصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م.

##### ثانياً:- التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحثين بما يلي :

- ١- استخدام المدربين لمقياس الحواجز النفسية لتقييم مستوى الحواجز النفسية لدى لاعبيهم قبل أي منافسة لكي تساعد المدرب على تحديد نقاط الضعف لدى اللاعبين، ووضع الحلول المناسبة للتخلص منها.
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين بالظواهر النفسية التي تؤثر على اللاعبين أمراً ضرورياً، لما لها من دور في تعزيز وتطوير الأداء المهاري لديهم، والعمل على تخفيض تأثيرها السلبي.



## المراجع

- ١- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ٢- زينب محمود شقير: قياس الحواجز النفسية، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٣- شبيب نعمان السعدون : موسوعة العاب القوى العالمية، دار اليازودي، عمان، ٢٠١١م.
- ٤- ظافر ناموس الطائى: نسبة مساهمة الحواجز النفسية والإستثارة الإنفعالية فى دقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي العراق والسعودية، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضى التطبيقى، ٢٠١٩م.
- ٥- عامر سعيد الخيكانى وآخرون: التوجهات المعاصرة لعلم النفس الرياضة، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠١٩م.
- ٦- مختار أمين عبدالغنى ، أحمد جهاد أحمد ، محمد إبراهيم محمد (٢٠١٨م): توجهات دافعية الإنجاز وعلاقتها بالطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٧- مدحت أبو النصر: الإعاقة النفسية (المفهوم - الأنواع - البرامج - الدعاية)، مجموعة النيل المصرية، القاهرة، مصر، ٢٠٠٥م.
- ٨- **Alana Peterson M.A.:** Psychological Barriers and Football No Longer a Sideline Story: Examination and Response To The Unique Psychological Issues Of African Football Athletes and Perceived Obstacles in Pursuing Psychological Services, Ph D, The Chicago School of Professional Psychology, ٢٠٢١.
- ٩- **Yang Li:** Psychological Barriers in competition (civil Aviation, Flight, university of china, Gingham, china, ٢٠١٣.