



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة صنعاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية

رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في  
جامعة صنعاء وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم

التربية الرياضية

من قبل

لهيب أحمد شاكر

بإشراف

أ.م.د.

كامل عبود حسين

2015م

1436هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَبِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
عَنْ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قُلْ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
مَنْ أَمَرَ نَبِيًّا وَمَا

أَوْيَيْتُنِي مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلْبًا

صَلَّى اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمِ

[ الإسراء: الآية 85 ]

## إقرار المشرف

أشهد أن أعداد هذه الرسالة الموسومة بـ(بناء مقياس الحواجز النفسية  
للاعبي أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية) المقدمة من  
قبل طالبة الماجستير لهيب أحمد شاكر جرى بأشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة /جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية  
الرياضية.

**التوقيع**

**أ.م.د.**

**كامل عبود حسين**

**جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم**

**الرياضة**

**2015 / / م**

**بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.**

**التوقيع**

**أ.م.د. ثائر رشيد حسن**

**معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة**

**جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**2015 / / م**

## إقرار الخبير الإحصائي

اشهد أنني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ(بناء مقياس الحواجز النفسية  
للاعبي أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية ) المعدة من  
طالبة الماجستير لهيب أحمد شاكر, قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية تحت  
أشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء ولأجله وقعت.

التوقيع

المقوم الإحصائي

أ.د عبد الرحمن ناصر راشد

اللقب العلمي: استاذ

مكان العمل: جامعة ديالى \_ كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ :

2015 / 6 / 23م

## إقرار المقوم اللغوي

اشهد أنني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ(بناء مقياس الحواجز النفسية  
للاعبي أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية) المعدة من  
طالبة الماجستير لهيب أحمد شاكر, قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت  
إشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير  
الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع

المقوم اللغوي

أ.د عثمان رحمن حميد الأركي

اللقب العلمي: استاذ

مكان العمل: جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريخ

2015 / 7 / 5 م

## أقرار المقوم العلمي

اشهد أنني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ(بناء مقياس الحواجز النفسية  
للاعبي أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية) المعدة من  
طالبة الماجستير لهيب أحمد شاكر, قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية تحت  
إشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء ولأجله وقعت.

التوقيع

المقوم العلمي

أ.د. زهرة شهاب احمد

اللقب العلمي : استاذ

مكان العمل : جامعة بغداد - كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ

2015 / / م

## إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقييم أطلعنا على الرسالة الموسومة بـ(بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية) وقد ناقشنا الطالبة لهيب أحمد شاكر في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقر إنها جديرة لنيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية.

التوقيع

أ. د غازي صالح محمود  
عضو اللجنة

التوقيع

أ.م. د آلاء زهير مصطفى  
عضو اللجنة

التوقيع

أ.د ثائر داود سلمان  
رئيس اللجنة

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى في جلسته المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ / / 2015م.

العميد

أ.د ماجدة حميد كمش

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

/ / 2015م

## الاهداء

❖ إلى النور الذي أشرق على البشرية , إلى المعلم الأول والرسول الأعظم  
سيدي رسول الله محمد صلى الله عليه وآله وسلم  
❖ إلى من أوصاني ربي بهما خيراً .. إلى من كانت دعواتهما لي في السر  
والعلن خير زاد .. والذي يعجز اللسان عن شكرهما .. أبي وأمي أطال  
الله في عمرهما .

- ❖ إلى بلدي الحبيب الغالي ..... العراق الجريح .
- ❖ إلى مصدر قوتي ورفيق دربي ..... زوجي الغالي .
- ❖ إلى روح من غيبه القدر ..... أخي الغالي .
- ❖ إلى أشقاء الروح ومعنى الحياة ..... إخوتي الأعزاء .
- ❖ إلى قرّة عيني وأملي في الحياة ..... أطفالتي .



## شكر وامتنان

الشكر أول ما ينبغي أن يكون لله سبحانه وتعالى الذي أنعم علينا بنعمة الاسلام وجعلنا مؤمنين وجعل طلب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة و وفقني في انجاز هذه الرسالة , بعد أن يسّر العسير , وذلل الصعب , وفرج الهمم , فالحمد لله حمداً كثيراً والصلاة والسلام على سيّد المرسلين وإمام المتقين محمد صلى الله عليه وآله وسلم .  
وبعد.....

من واجب العرفان بالجميل أتقدم بالشكر والثناء الى السيد المشرف الاستاذ المساعد الدكتور كامل عبود حسين لما أبداه لي من ملاحظات وتوجيهات كانت خير عون في رصانة هذا البحث فأبتهل من الله سبحانه وتعالى الى أن يمن عليه بالصحة والعافية والموفقية وأن يجزيه خيراً بالدنيا والآخرة إن شاء الله .

وتتقدم الباحثة بالشكر والامتنان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى المتمثلة بشخص عميد الكلية الأستاذ الدكتورة ماجدة حميد كمشش والى أساتذتها الأفاضل لاهتمامهم بشؤون طلبة الدراسات العليا، وكذلك أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل في اللجنة العلمية.

ويسعدني أن أقدم شكري واعتزازي إلى أساتذتي المرموقين في لجنة المناقشة والتقويم رئاسة وأعضاء لتفضلهم بوقتهم وجهدهم لاغناء الرسالة وإرساء دعائمها العلمية.

ومن واجب العرفان بالجميل تشكر الباحثة رئيس لجنة السمنار الأستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر وأعضائها الأستاذ المساعد الدكتورة لقاء غالب ذياب,الأستاذ المساعد الدكتور كامل عبود حسين,الأستاذ المساعد الدكتورة نبراس كامل,الأستاذ المساعد الدكتور قيس جياذ, لما أبدوه من ملاحظات قيمة ساعدت الباحثة في عملها, ولا يفوت الباحثة أن تتوجه بالشكر والامتنان إلى الأساتذة الذين أشرفوا على دراستها خلال السنة التحضيرية لما أبدوه من آراء علمية رصينة ، الاستاذ الدكتور ناظم كاظم,

الاستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر, الاستاذ الدكتورة ماجدة حميد كمبش الاستاذ المساعد الدكتورة آلاء زهير مصطفى الاستاذ المساعد الدكتورة فردوس مجيد, الاستاذ المساعد الدكتور نصير صفاء, الاستاذ الدكتور ماهر عبد اللطيف عارف, الاستاذ الدكتور رافد مهدي قدوري, والأستاذ المساعد الدكتور فخري الدين قاسم, وتشكر الباحث جميع اساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و أقدم جزيل شكري وأمتناني إلى أساتذتي الذين لم ييخلوا عليّ بالجهد أو المشورة العلمية من اجل إنجاز مسيرة الباحثة, وهم كل من السادة, الأستاذ الدكتور غازي صالح, الأستاذ الدكتور عامر سعيد الخيكاني , الأستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر, الأستاذ الدكتور عكلة سليمان الحوري, الأستاذ المساعد الدكتور هلال عبد الكريم, الأستاذ المساعد الدكتور عبد الله هزاع, الاستاذ المساعد الدكتورة آلاء زهير مصطفى, الأستاذ المساعد الدكتور أحمد رمضان, الأستاذ الدكتور علي يوسف, الأستاذ الدكتور صباح منفي, والدكتور محمد فاضل, والدكتور علاء الشمري والدكتورة بشرى عناد, والدكتورة سنارية حفظهم الله من كل سوء وجعله في ميزان حسناتهم وأتقدم بوافر شكري وامتناني للدكتور محمد وليد الخشالي لمساعدته في اتمام إجراءات البحث الاحصائية, ولا يفوتني أن اشكر السادة الخبراء الذين كانت ملاحظاتهم وتوجيهاتهم للباحثة سديدة وجعلت الباحثة تخطو خطوات صحيحة فجزاهم الله خير الجزاء المحسنين, وتشكر الباحثة الاتحادات العراقية (الاتحاد العراقي المركزي للملاكمة, الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة, الاتحاد العراقي المركزي لألعاب القوى, الأتحاد العراقي المركزي للجودو, الأتحاد العراقي المركزي للسباحة, الأتحاد العراقي المركزي للجمناستك) لما أبدوه من تعاون مع الباحثة وتسهيل مهمتها, وتشكر الباحثة جميع الاندية الرياضية وأفراد عينة البحث من اللاعبين وتشكر أيضاً المدربين والاداريين في الاندية الرياضية العراقية وأخص بالذكر, الدكتور فراس عبد المنعم, والدكتور جمال محمد شعيب, والدكتور عامر سكران, والدكتور زيدون الخفاجي, والتدريسي علي كمال لتعاونهم مع الباحثة وتسهيل مهمتها فجزاهم الله خير جزاء المحسنين , وتشكر الباحثة المدرس المساعد جاسم محمد راضي لما أبداه من مساعدة للباحثة, ولا يفوتني أن اشكر فريق

العمل المساعد الذين وقفوا الى جانب الباحثة وتحملوا مشقة السفر والعناء فجزاهم الله خير الجزاء, وأخص بالذكر علي أحمد شاكرا, مصطفى صلاح الجاف, الدكتور علاء الشمري, تحسين شاغي, دنيا محمد فاضل, و تقدم الباحثة شكرها وامتنانها للأستاذ المساعد الدكتور ثائر رشيد حسن المعاون العلمي لشؤون الطلبة وموظفي وحدة الدراسات العليا , كل من السيد اياد والست هبة والسيد رحمن والست زينة والست نرمين ,وتشكر الباحثة موظفي مكتبة التربية البدنية وعلوم الرياضة الدكتور ضياء, والست رشا , ضحى, والسيد محمد, السيد ماجد لما أبدوه من مساعدة للباحثة في توفير المصادر العلمية جزاهم الله خير جزاء المحسنين, وتشكر الباحثة جميع موظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد ,ولا تنسى الباحثة ان تسجل شكرها وامتنانها الى جميع زملاء الدراسة من طلبة الماجستير, ( دنيا, أية, رسل, غدير, ضحى, حيدر, ستار, تحسين, عمر, مصطفى, سلام, محمد قاسم, أياد, محمد مسرهد, حيدر عزيز, نبراس).

وأخيراً الشكر والامتنان إلى زوجي ورفيق دربي (أحمد هادي ) وإلى أمي وأبي وجميع أفراد عائلتي التي ساندوني وشجعوني من اجل أكمل بحثي هذا فجزاهم الله خيراً في الدنيا والاخرة.

وأتوجه لكل من مدّ لي يد العون, ممن لم تسعفني الذاكرة بذكرهم بالشكر فجزاهم الله عني خير الجزاء .

**والله ولي التوفيق**

الباحثة

## مستخلص الرسالة

بناء مقياس للحواجز النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى المتقدمين

لبعض الألعاب الفردية

رسالة مقدمة من الباحثة

لهيب أحمد شاكر

بإشراف

أ.م.د. كامل عبود حسين

اشتملت الدراسة على خمسة ابواب هي:

الباب الاول:

احتوى الباب الأول على المقدمة وتم التطرق من خلالها الى أهمية الدراسة من خلال بناء مقياس للحواجز النفسية للاعبين المتقدمين في بعض الألعاب الفردية واستخدام هذا المقياس بوصفه مؤشراً لقياس الحواجز النفسية وتكمن أهمية البحث في أن الحواجز النفسية تعيق أداء اللاعبين وتؤثر على أنجازهم سلباً وبالتالي تؤثر على صحتهم البدنية والعقلية , لذا ارتأت الباحثة وضع مقياس يدرس الحواجز النفسية الدراسة العلمية التي تعبر عن الواقع النفسي للاعبين أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية ليستفيد منه المدربون في بناء اللاعب من كافة الجوانب التي تخدم أنجازه .

وتبرز مشكلة البحث بعدم وجود أداة قياس رياضية عراقية في المجال الرياضي تقيس الحواجز النفسية ، ولهذا ارتأت الباحثة بناء مقياس الحواجز النفسية على وفق اسس علمية لكي يتم من خلاله قياس وتقييم الناحية النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية ومساعدة المدربين والمختصين للتعرف على الحواجز النفسية التي يتعرض لها اللاعبون أثناء التدريب والمنافسة والوصول بهم الى افضل النتائج.

**ويهدف البحث الى:** بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى

المتقدمين لبعض الألعاب الفردية.

### أما مجالات البحث فهي :

- **المجال البشري** : لاعبو أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية وهي (العاب القوى , الملاكمة , المصارعة , الجودو,السباحة , الجمناستك) للعام 2014-2015.

- **المجال الزمني**: للمدة من (2014/9/5) إلى المدة (2015/5/25).

- **المجال المكاني**: الملاعب والقاعات التي يجري عليها اللاعبون تدريباتهم ومنافساتهم .

### الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات السابقة

شمل الباب الثاني محورين: المحور الاول الدراسات النظرية وشملت على (5) محاور وهي (ماهية الحواجز النفسية ، والنظريات التي فسرت الحواجز النفسية في علم النفس ، و الحواجز النفسية في المجال الرياضي ، و أسباب الحواجز النفسية في المجال الرياضي ، و التغلب على الحواجز النفسية أثناء المنافسات) ، وشمل المحور الثاني على (5) دراسات مشابهة وهي (دراسة شعبان حسين محمد) ، و (دراسة بلقيس ناصر بن علي الشريف) ، و(دراسة غاني ، شوچمر) ، و (دراسة كوفري كوهين) ، و(دراسة نسرین يعقوب محمد) .

### الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته طبيعة المشكلة, إذ قامت الباحثة ببناء مقياس الحواجز النفسية للاعبين المتقدمين في بعض الألعاب الفردية ويبلغ عددهم (425), يمثلون نسبة (83%) , من مجتمع البحث البالغ عددهم (512) لاعبٍ , وتم اختيار العينة عمديا وبطريقة الحصر الشامل وتم توضيح إجراءات البحث وعينته وأدواته المستخدمة من وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة .

### الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تم في هذا الباب عرض نتائج وتحليل ومناقشة مقياس الحواجز النفسية التي تم التوصل اليها لتحقيق هدف البحث, إذ استخدمت الباحثة التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية بالأسلوب المتعامد لكايزر (Kaiser) عن طريق الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتمخضت عن (9) مكونات قبل التدوير , وتم قبول (6) مكونات بعد التدوير وفسرت على وفق التشعب ( $0,50 \pm$ ) وترشحت نتيجة لذلك (52) فقرة .

### الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

#### أهم الاستنتاجات التي تم التوصل اليها :

توصلت الباحثة إلى بناء مقياس للحواجز النفسية للاعبين أندية الدرجة الاولى المتقدمين في بعض الألعاب الفردية و بناءً على نتائج التحليل العاملي بعد التدوير تم استخلاص (6) ستة مكونات لقياس الحواجز النفسية للاعبين وتضمن المقياس الحالي على (52) فقرة موزعة على (6) مكونات تقيس مفهوم الحواجز النفسية .

#### اما أهم التوصيات فهي:

- 1- تقنين و وضع المعايير والمستويات لمقياس الحواجز النفسية الذي صممه الباحثة للاعبين أندية الدرجة الاولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية من قبل الباحثين وذو الاختصاص.
- 2- بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبات أو للاعبين الشباب أو الناشئين في مختلف الألعاب الرياضية .

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار الخبير الأحصائي	
5	إقرار المقوم اللغوي	
6	إقرار المقوم العلمي	
7	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
8	الإهداء	
11-9	الشكر والامتنان	
14-12	ملخص الرسالة باللغة العربية	
19-15	قائمة المحتويات	
21-19	قائمة الجداول	
21	قائمة الملاحق	
<b>الباب الأول : التعريف بالبحث</b>		
22	الباب الاول	1
23	التعريف بالبحث	1
23	المقدمة وأهمية البحث	1-1

24	مشكلة البحث	2-1
25	أهداف البحث	3-1
25	مجالات البحث	4-1
25	المجال البشري	1-4-1
25	المجال الزمني	2-4-1
25	المجال المكاني	3-4-1
26-25	تعريف المصطلحات	5-1
<b>الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة</b>		
27	الباب الثاني	2
28	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
28	الدراسات النظرية	1-2
28	ماهية الحواجز النفسية	1-1-2
32	النظريات التي فسرت الحواجز النفسية في علم النفس	2-1-2
37	الحواجز النفسية في المجال الرياضي	3-1-2
42	أسباب الحواجز النفسية في المجال الرياضي	4-1-2
45	التغلب على الحواجز النفسية أثناء المنافسات	5-1-2
47	الدراسات المشابهة	2-2
47	دراسة (شعبان حسين محمد)	1-2-2
48	دراسة (بلقيس ناصر بن علي الشريف)	2-2-2
49	دراسة (غانى , شوجمر)	3-2-2
49	دراسة (كوفري كوهين)	4-2-2
50	دراسة (نسرين يعقوب محمد)	5-2-2

51	مناقشة الدراسات المشابهة	3-2
<b>الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية</b>		
53	الباب الثالث	3
54	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
54	منهج البحث	1-3
54	مجتمع البحث والعينة	2-3
58	أدوات البحث	3-3
58	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
58	الادوات المساعدة والأجهزة المستخدمة في البحث	2-3-3
58	إجراءات بناء المقياس	4-3
58	تحديد الهدف من بناء المقياس	1-4-3
59	تحديد مجالات المقياس	2-4-3
62	إعداد الصيغة الأولية لفقرات المقياس	3-4-3
62	إعداد فقرات المقياس	1-3-4-3
63	تحديد أسلوب صياغة الفقرات وأسسها	2-3-4-3
66	صلاحية الفقرات	3-3-4-3
68	إعداد تعليمات المقياس	4-3-4-3
69	التجربة الاستطلاعية	5-3
70	التجربة الأساسية للمقياس (عينة التحليل الأحصائي)	6-3
70	تصحيح المقياس	7-3
71	الخصائص السيكومترية للمقياس	8-3
71	صدق المقياس	1-8-3

72	صدق المحتوى	1-1-8-3
72	صدق البناء	2-1-8-3
73	القوة التمييزية لل فقرات	1-2-1-8-3
76	الأتساق الداخلي	2-2-1-8-3
79	ثبات المقياس	2-8-3
80	التجزئة النصفية	1-2-8-3
80	معامل الفا كرونباخ	2-2-8-3
81	الوسائل الاحصائية	9-3
<b>الباب الرابع : مناقشة وتحليل النتائج</b>		
83	الباب الرابع	4
84	عرض نتائج وتحليل ومناقشة مقياس الحواجز النفسية	4
84	التحليل العاملي لمقياس الحواجز النفسية	1-4
85	مصفوفة الارتباطات البيئية لفقرات الحواجز النفسية	2-4
86	مصفوفة العوامل قبل التدوير لمقياس الحواجز النفسية	3-4
91	مصفوفة العوامل بعد التدوير لمقياس الحواجز النفسية	4-4
97	شروط قبول العامل لفقرات الحواجز النفسية	5-4
108	المكونات المستبعدة	6-4
110	المقياس بالصورة النهائية	7-4
<b>الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات</b>		
113	الباب الخامس	5
114	الاستنتاجات والتوصيات	5

114	الاستنتاجات	1-5
115	التوصيات	2-5
<b>المصادر العربية والاجنبية</b>		
117	المصادر العربية والاجنبية	
126	الملاحق	
A	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية Abstract	

### قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
52	يبين أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات	1
55	يبين توزيع أفراد المجتمع وعينة البحث	2
60	يبين آراء الخبراء وقيم (ك <sup>2</sup> ) المحسوبة والجدولية لمجالات المقياس	3
62	يبين الأهمية النسبية لمجالات المقياس	4
65	يبين المجالات والنسب المئوية للأهمية النسبية وعدد فقرات كل بعد	5
67	يبين نتائج (ك <sup>2</sup> ) لآراء الخبراء حول صلاحية الفقرات للمقياس	6
69	يبين عينة التجربة الاستطلاعية موزعة على الاندية	7
70	يبين اوزان الاجابات على الفقرات الايجابية والسلبية	8
74	يبين أقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للمجموعتين العليا والدنيا ودلالاتها المعنوية لفقرات المقياس	9
78	يبين نتائج معامل الارتباط (بيرسون) بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي	10
79	يبين مجالات المقياس مع عدد الفقرات المرشحة للتحليل	11

85	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الحواجز النفسية	12
88	يبين التباين الكلي المفسر للمكونات قبل التدوير	13
88	يبين مصفوفة العوامل قبل التدوير	14
93	يبين التباين الكلي المفسر للمكونات بعد التدوير	15
94	يبين مصفوفة العوامل لفقرات مقياس الحواجز النفسية بعد التدوير المتعامد	16
98	يبين تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالمكون الأول مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشبع	17
100	يبين تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالمكون الثاني مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشبع	18
102	يبين تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالمكون الثالث مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشبع	19
103	يبين تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالمكون الرابع مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشبع	20
105	يبين تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالمكون الخامس مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشبع	21
107	يبين تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالمكون السادس مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشبع	22
107	يبين تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالعامل السابع مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشبع	23
109	يبين تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالمكون الثامن مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشبع	24
109	يبين تسلسل الفقرات وأرقامها وتشبعاتها الخاصة بالمكون التاسع مرتبة تنازلياً بحسب درجة التشبع	25
111	يبين ترتيب مصفوفة العوامل النهائية بحسب ترتيب المكونات وتشبعاتها بعد التحليل العاملي	26

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملاحق	رقم الملاحق
126	كشوفات الاتحادات المركزية العراقية الرياضية	1
134	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض الاستبانات عليهم	2
136	أسماء فريق العمل المساعد	3
137	استبانة استطلاع آراء الخبراء لصلاحية ابعاد المقياس	4
140	استبانة الاهمية النسبية لمجالات مقياس الحواجز النفسية	5
142	الاستبانة الاستطلاعية التي وزعت على العينة الاستطلاعية للحصول على بعض فقرات مقياس الحواجز النفسية	6
145	استمارة استبانة لتحديد صلاحية الفقرات	7
152	يبين المجالات والفقرات بعد صلاحية الخبراء	8
158	مقياس الحواجز النفسية الذي تم تطبيقه على عينة البناء الرئيسة والتجربة الاستطلاعية	9
163	المقياس بالصورة النهائية بعد التحليل العاملي	10
166	مصفوفة الارتباطات البيئية	11

## ١- التعريف بالبحث :

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

أصبح العالم اليوم في سباق متسارع نحو التطور والتقدم وما نشاهده من تطور في مختلف المجالات ومنها المجال الرياضي الذي أصبح أكثر انجراراً وراء التطور العلمي بكل مراحل الأعداد للمنافسات الرياضية وتحقيق المستويات العالية للاعبين من خلال الاستعانة بكافة أنواع العلوم ، ولعل من أهم هذه العلوم هو علم النفس الرياضي الذي حظي بأهمية كبيرة ومكانة واسعة من بين العلوم الأخرى كونه يهتم بالصحة النفسية والعقلية والبدنية للاعبين والتعرف على مشاكلهم وإيجاد الحلول لهذه المشكلات بم يلائم خواصهم ومساهمته في تطوير مختلف الفعاليات الرياضية ، والأعداد النفسي هو الركن الأساسي في جميع الألعاب الرياضية ومن بين هذه الألعاب هي الألعاب الفردية كون لكل نشاط فيها تعامل خاص من الجانب النفسي إضافة الى تعدد فعاليتها والأعداد الشامل للاعبين بكل فئاتها ومن بينها فئة المتقدمين للارتقاء الى المستوى العالي والتوفيق في التدريب والمنافسة الرياضية لتحقيق الاتزان النفسي والوقوف أمام المعوقات والصعوبات التي تمنعهم من تحقيق اهدافهم وطموحاتهم الرياضية .

والحواجز النفسية من الظواهر النفسية المؤثرة بشخصية اللاعبين في التدريب والمنافسة والمقترنة باستجابات أنفعالية سلبية شديدة كالخوف من الفشل والقلق وانخفاض الثقة بالنفس والتردد ، وتؤثر سلباً على آدائهم و قابلياتهم في التكيف مع متطلبات البيئة الرياضية وبالتالي على نتائجهم في المنافسة ، وذلك يدل على أنه كلما امتلك اللاعب مستوى عالٍ من الصفات النفسية الايجابية التي تخدم الانجاز أستطاع أن يستثمر أكبر قدر ممكن من طاقته البدنية والعقلية للارتقاء بأدائه الرياضي والتغلب

على الحواجز النفسية التي تعيق أدائه . ومن هنا تأتي أهمية دراسة الحواجز النفسية التي تعيق أداء اللاعب وتؤثر على إنجازته سلباً من خلال اقتراح و وضع مقياس يدرس الحواجز النفسية الدراسة العلمية التي تعبر عن الواقع النفسي للاعبين أندية الدرجة الاولى لبعض الألعاب الرياضية الفردية ليستفيد منه المدرب الرياضي في بناء اللاعب من كافة الجوانب التي تخدم إنجازته .

### ١-٢ مشكلة البحث :

من خلال متابعة نتائج اللاعبين في بعض الألعاب الفردية لاحظت الباحثة أن هناك إخفاقات بالنتائج التي حققوها والتي تتراوح من ٣-٤ سنوات تقريباً ، لذلك حاولت الباحثة أن تبحث عن الاسباب الحقيقية لتلك الإخفاقات وأبتدأت بخطوة المقابلات الشخصية مع بعض مدربي الألعاب الفردية، إذ أكدوا أن بالرغم من امتلاك اللاعبين القدرات البدنية والمهارية والخططية هناك الكثير من العوائق والصعوبات والأعباء النفسية والضغوطات التي تواجههم في التدريب والمنافسة وخاصة في الألعاب الفردية لتحمل اللاعبين مسؤولية الفوز والخسارة إضافة الى الجهد والامكانيات الفردية التي تقع عليهم في التدريب والمنافسة مما تتولد لديهم عوامل وظواهر نفسية سلبية تعيق تحقيق أهدافهم والوصول الى النتائج المطلوبة ، وإن هذه الإخفاقات الرياضية وعدم تحقيق المستوى المطلوب ترجع الى عوامل نفسية عديدة منها ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير السلبي والانفعالات السلبية الشديدة التي بدورها تكوّن حواجز نفسية أمام تحقيق الأداء الأمثل . ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من المصادر العلمية والمقاييس النفسية المختلفة وجدت الباحثة عدم وجود أداة قياس رياضية عراقية تقيس مفهوم الحواجز النفسية (على حد علم الباحثة)، مما دعا الباحثة للخوض في هذه المشكلة وايجاد الحل لها ، ولعل من الخطوات الرئيسية لذلك هو بناء مقياس يتم من خلاله قياس وتقييم الناحية النفسية للاعبين أندية الدرجة الاولى المتقدمين لبعض

الألعاب الفردية نتيجة تعرضهم لتلك الحواجز النفسية خلال التدريب والمنافسة ، وهذا ما تسعى اليه الباحثة عن طريق الوسائل العلمية والاجراءات التي ستعتمد عليها في بناء المقياس المقترح .

### ٣-١ هدف البحث:

- بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية.

### ٤-١ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري : لاعبو أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية وهي (العاب القوى ،الملاكمة ،المصارعة ،الجودو ، السباحة ، الجمناستك) للعام ٢٠١٤-٢٠١٥ .

١-٤-٢ المجال الزمني: المدة الممتدة من (٢٠١٤/٩/٥) إلى المدة (٢٠١٥/٥/٢٥).

١-٤-٣ المجال المكاني: الملاعب والقاعات التي يجري عليها اللاعبون تدريباتهم ومنافساتهم .

### ٥-١ تعريف المصطلحات :

#### - الحواجز النفسية (psychological barriers)

١- هي "حالة نفسية وعقلية تعوق أهداف الفرد وتوافقه وتتمثل في سلبية الفرد و تمنعه من أداء أفعال معينة وتمثلة بخبرات ومواقف انفعالية سلبية".<sup>(١)</sup>

(١) كمال دسوقي ؛ ذخيرة علوم النفس ،مصر الجديدة ،الدار الدولية للنشر والتوزيع ،١٩٩٥، ص٣٤.



٢ - "هي نظرة اللاعب للهدف الموضوع والمحدد للأنجاز المستقبلي بأنه مستحيل ومن الصعب تحقيقه مهما كان نوع وحجم الجهد المبذول في التدريب ، وذلك بالرغم من أن إمكانياته البدنية تؤهله لذلك". (١)

**والتعريف الاجرائي للباحثة /** هي ظاهرة نفسية عقلية تتتاب اللاعب في اثناء التدريب والمنافسة و تعيقه عن تحقيق أهدافه وتؤثر على أدائه بشكل سلبي وبالتالي على نتائج الأداء ونقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس الحواجز النفسية في البحث الحالي.

---

(١) محمود عبد الفتاح عنان؛ المهارات الحركية والتعلم والدافعية في الرياضة، ط١، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، ب، م، ١٩٩٨، ص ١٢١.