

الحواجز النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو

م.د / حسن حسنى حسن حسين

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية في التربية الرياضية - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها.

م.د/محمد محمود حسن على

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المزالات - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها.

المقدمة ومشكلة البحث:

يواجه الرياضيون، سواء كانوا محترفين أو هواة، ضغوطاً نفسية عديدة قد تؤثر على تركيزهم، أدائهم الرياضي، وحماسهم التنافسية. وبالتالي، أصبح من الضروري دراسة هذه الحواجز النفسية بشكل دقيق، وتحليل تأثيرها على سلوك الرياضيين في المنافسات الرياضية.

ويشير جونز وهاريز Jones & Harris (٢٠١٩) أن الحواجز النفسية تشكل أحد أكبر التحديات التي يواجهها الرياضيون في مجالات الرياضة المختلفة. ورغم التقدم الكبير في فهم العوامل النفسية وتأثيراتها على الأداء الرياضي، إلا أن هناك نقصاً في الدراسات التي توضح العلاقة بين الحواجز النفسية والسلوك التنافسي بشكل مباشر. (٢٢٢:١٩)

ويذكر ساجر Sagar (٢٠١٠) أن الخوف من الفشل واحداً من أهم الحواجز النفسية التي تواجه الرياضيين، حيث يؤثر بشكل مباشر على ثقتهم بأنفسهم، وقد يؤدي إلى تجنب التحديات أو ضعف الأداء تحت الضغط. هذا القلق ينبع عادةً من توقعات عالية من النفس أو من المحيطين بالرياضي كالجمهور أو الأهل أو المدرب. وقد أظهرت الدراسات أن الخوف من الفشل يرتبط بانخفاض الدافعية، وزيادة مستويات التوتر النفسي. (١٧٧:٢٥)

ويضيف فليتشر Fletcher (٢٠١٢) أن المنافسة الرياضية القوية يمكن أن تخلق ضغوطاً نفسية هائلة تؤثر على استقرار الرياضي النفسي، والضغوط قد تكون خارجية (مثل الإعلام، الجمهور، التوقعات)، أو داخلية (مثل رغبة التفوق)، والتعامل مع هذه الضغوط يتطلب تدريب نفسي مناسب، وغياب هذا النوع من الدعم يؤدي لتراجع الأداء وربما الإصابة بالإرهاق الذهني. (٦٧٠:١٣)

والإصابات الرياضية لا تؤثر فقط على الجسد، بل تترك أثراً نفسياً طويلاً المدى. بعض الرياضيين يُصابون بالخوف من تكرار الإصابة، مما يعيقهم عن الأداء الطبيعي ويقلل من اندفاعهم في اللعب، وهذا الخوف قد يؤدي إلى تغيير في أسلوب اللعب أو حتى الانسحاب الكامل من الرياضة، ما لم يتم التعامل معه نفسياً بشكل سليم. (١٧٦:٢٨)

ويُنظر إلى طلب المساعدة النفسية في مجتمعات كثيرة كعلامة ضعف، وهو ما يمنع العديد من الرياضيين من التوجه لأخصائي نفسي رياضي، وهذه الوصمة تجعل الرياضي يعاني في صمت، رغم أن العلاج النفسي يمكن أن يساهم في تحسين الأداء، والتعامل مع الضغوط. التغلب على هذه الوصمة يتطلب توعية مجتمعية، وتثقيف مستمر داخل الفرق الرياضية. (١٥٧:١٥) .

ويعرف جونز Jones (٢٠٠٢) الحواجز النفسية بأنها "العقبات الإدراكية والسلوكية التي تمنع الرياضي من التقدم أو تحقيق الأهداف المرجوة، وقد تكون ناتجة عن تجارب سابقة سلبية، أو معتقدات مقيدة، أو مشاعر مثل الخوف، أو الرفض، أو الشك الذاتي". (٢٦٩:١٨)

كما يعرفها وينبرج وجولد Weinberg & Gould (٢٠١٩) بأنها "العوامل العقلية أو العاطفية التي تعيق الرياضي عن الأداء بأقصى إمكانياته، مثل القلق، والخوف من الفشل، وانخفاض الثقة بالنفس، أو الضغط النفسي الناتج عن التوقعات". (١٥٧:٢٩)

ويذكر كوكس Cox (٢٠١٢) أن السلوك التنافسي الإيجابي يعزز من التركيز والانتباه ، مما يسمح للاعب الكونغ فو باتخاذ قرارات سريعة أثناء المواجهة. كما يرتبط بتحسين التنسيق العضلي العصبي وردود الأفعال. أما السلوك التنافسي المفرط فقد يؤدي إلى توتر عضلي، وزيادة احتمالية ارتكاب الأخطاء، مما ينعكس سلباً على الأداء العام خلال المباراة. (١٤٢:١٢)

ويُعرف جيل Gill (٢٠٠٨) السلوك التنافسي بأنه "الاستجابة النفسية والبدنية التي يُظهرها الرياضي أثناء مواجهته لمواقف تنافسية. في رياضات القتال مثل الكونغ فو، يتجلى هذا السلوك في الرغبة الشديدة للفوز، والميل لاستخدام المهارات القتالية بأقصى كفاءة ضمن القواعد. هذا النوع من السلوك يتأثر بعوامل داخلية مثل الثقة بالنفس والدافعية، وعوامل خارجية مثل وجود الجمهور وطبيعة المنافس". (١٨٨:١٤)

ومن أحد السمات المميزة للاعب الكونغ فو هو المزج بين الروح التنافسية، والانضباط الذاتي المرتبط بالفلسفة الشرقية للفنون القتالية، وهذا الانضباط يعزز السلوك الرياضي الأخلاقي، ويقلل من فرص استخدام العنف غير المبرر أو تجاوز القواعد، واللاعب المتزن نفسيًا يكون أكثر قدرة على إدارة الضغوط التنافسية بشكل صحي. (٢٩٤:٢٤)

وتظهر اختلافات واضحة في أنماط السلوك التنافسي بين اللاعبين تبعًا للجنس، والعمر، ومستوى الخبرة، ونمط الشخصية. فمثلاً، اللاعبون ذوو الشخصية الانبساطية يميلون لسلوك هجومي أكثر، بينما يميل الانطوائيون للتركيز على الحذر والانضباط. هذه الفروقات تستدعي تصميم خطط تدريب نفسي مخصصة لكل فئة. (٢١٠:١٧)

وتُعد رياضة الكونغ فو من الرياضات القتالية التي تتطلب من ممارسيها قدرًا عاليًا من التوازن بين المهارات البدنية والقدرات النفسية، إذ لا يقتصر التفوق في هذه الرياضة على الإعداد البدني والتكتيكي فقط، بل يعتمد كذلك على القدرة النفسية للاعب في التعامل مع مواقف الضغط، والتحديات التنافسية، والضغوط المصاحبة للبطولات والمنافسات الحاسمة. ومن هنا تبرز أهمية العوامل النفسية في تحديد مستوى الأداء التنافسي والسلوك الميداني للاعبين أثناء المباراة. (١٢:١٦)

ومن خلال خلال خبرة الباحثان العلمية والعملية في مجال تدريب لاعبي الكونغ فو وحضورهما العديد من البطولات المحلية على مستوى الجمهورية عامة، وعلى مستوى منطقة القليوبية خاصة، وأيضاً من خلال إجراء دراسة استطلاعية أولى على عينة من لاعبي الكونغ فو بمنطقة القليوبية ، لاحظ الباحثان أن العديد من لاعبي الكونغ فو بمرحلة الشباب (١٣-١٨) سنة يواجهون مشكلات نفسية متعددة أثناء التدريب والمنافسات الرياضية ، مثل: الخوف من الخسارة، والقلق من تقييم المدرب أو الجمهور، والتردد في اتخاذ القرار أثناء النزال، إضافة إلى انخفاض الثقة بالنفس في مواجهة منافس أقوى. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة الإستطلاعية أن هذه العوامل تشكل حواجز "عوائق" نفسية حقيقية تعرقل الأداء، وتؤثر بشكل مباشر على جودة السلوك التنافسي أثناء التدريب والمنافسات الرياضية.

وتتجلى خطورة الحواجز النفسية في أنها لا تؤثر فقط على نتائج المباراة، بل قد تؤدي إلى تدني مستمر في الأداء، وابتعاد بعض اللاعبين عن الاستمرارية في التدريب أو المنافسة، وتراجع دافعيتهم نحو التطور. كما أن لهذه الحواجز النفسية انعكاسات سلبية على أبعاد السلوك التنافسي،

مثل: الانضباط التنافسي، الروح الرياضية، العدوانية المنضبطة، والرغبة في التفوق المشروع، مما يؤدي إلى سلوكيات سلبية ك فقدان السيطرة، التهور، أو الانسحاب تحت الضغط. وعليه، تبرز الحاجة الملحة لفهم طبيعة العلاقة بين الحواجز النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو، بهدف بناء تصور علمي يساعد في الكشف عن نوعية الحواجز النفسية الأكثر تأثيراً، ومدى ارتباطها بالأبعاد السلوكية التنافسية للاعب.

كما أنه من خلال المسح المرجعي للدراسات العلمية التي تناولت دراسة العلاقة بين الحواجز النفسية والسلوك التنافسي لدى الرياضيين في البيئة العربية والأجنبية مثل دراسة (٥)(٢٦)(٩)(٢)(٢٢)(٧) تبين للباحثان أنه لا توجد دراسة علمية واحدة - على حد علم الباحثان - تناولت دراسة العلاقة بين الحواجز النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو بمرحلة الشباب (١٣-١٨) سنة، وبناءً على ما سبق تتحدد مشكلة البحث الحالي في التساؤل التالي: ما طبيعة العلاقة بين الحواجز النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو بمرحلة الشباب (١٣-١٨) سنة؟

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين الحواجز النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو بمرحلة الشباب (١٣-١٨) سنة وذلك من خلال التعرف على ما يلي:

- ١- مستوى الحواجز النفسية (القلق التنافسي - الخوف من الفشل - انخفاض الثقة بالنفس - الخوف من التقييم والضغوط الخارجية) لدى لاعبي الكونغ فو.
- ٢- مستوى السلوك التنافسي (الدافعية التنافسية - العدوانية الرياضية المنضبطة - الالتزام والانضباط التنافسي - احترام المنافس والروح الرياضية) لدى لاعبي الكونغ فو.
- ٣- العلاقة بين أبعاد الحواجز النفسية وأبعاد السلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو.

تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوى الحواجز النفسية (القلق التنافسي - الخوف من الفشل - انخفاض الثقة بالنفس - الخوف من التقييم والضغوط الخارجية) لدى لاعبي الكونغ فو؟
- ٢- ما مستوى السلوك التنافسي (الدافعية التنافسية - العدوانية الرياضية المنضبطة - الالتزام والانضباط التنافسي - احترام المنافس والروح الرياضية) لدى لاعبي الكونغ فو؟

٣- هل هناك إرتباط بين أبعاد الحواجز النفسية وأبعاد السلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو؟

مصطلحات البحث:

الحواجز النفسية Psychological Barriers :

هي " مجموعة من العوامل النفسية التي تؤثر سلبًا على أداء الرياضيين وتعيقهم من تقديم أفضل ما لديهم في المنافسات الرياضية. وتشمل هذه الحواجز القلق، التوتر، الخوف من الفشل، وضعف الثقة بالنفس". (٥٩:٢٣)

السلوك التنافسي Competitive Behavior :

هو "التصرفات والاتجاهات التي يظهرها الرياضي أثناء المنافسة، مثل السعي للفوز، إدارة الضغوط، وتطبيق استراتيجيات للتعامل مع المنافسين". (٢١٦:١٠)

القلق Anxiety :

هو "شعور بالتوتر والارتباك الذي يواجهه الرياضي قبل وأثناء المنافسة، ويؤثر على تركيزه وأدائه". (٣٠)

الثقة بالنفس Self-Confidence :

هي "الاعتقاد في قدرة الفرد على التعامل مع التحديات والمنافسات بشكل فعال، وهي من العوامل النفسية الأساسية التي تؤثر في السلوك التنافسي". (٣٥٥:٢٠)

الخوف من الفشل Fear of Failure :

هو "شعور اللاعب بالقلق من عدم تحقيق النجاح في المنافسات الرياضية، مما قد يعيق الرياضي عن اتخاذ قرارات هامة أو تنفيذ استراتيجيات فعالة". (١٠٤:٩)

الدراسات المرجعية:

أجرى عبد الرزاق وهيب وآخرون (٢٠١٩) (٥) دراسة أستهذفت التعرف على الدافعية العقلية وعلاقتها بالحواجز النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة بكرة القدم، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وأشتملت عينة الدراسة على عدد (٧٣) طالبة بالمرحلة الرابعة بالكلية، ومن أدوات البحث: مقياس الحواجز النفسية، ومن أهم النتائج: مستوى الدافعية العقلية جاء

بدرجة متوسطة مع وجود علاقة إرتباطية بين الدافعية العقلية وعلاقتها بالحواجز النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة بكرة القدم.

وأجرى سميث وآخرون **Smith, et al., (٢٠٢١)** (٢٦) دراسة أستهذفت التعرف على العلاقة بين تأثير القلق والتوتر على الأداء التنافسي للرياضيين في رياضات فردية، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وأشتملت عينة الدراسة على عدد (١٢٠) لاعبا من الرياضات الفردية ، ومن أدوات البحث : مقياس القلق والتوتر ، وأظهرت النتائج وجود إرتباط سالب دال إحصائياً بين القلق والتوتر على الأداء التنافسي للرياضيين.

وأجرى ألميدا وآخرون **Almeida, et al., (٢٠٢٢)** (٩) دراسة أستهذفت التعرف على العلاقة بين الخوف من الفشل والسلوك التنافسي في رياضة كرة القدم، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) لاعب كرة القدم تحت (٢٠) سنة ، ومن أدوات البحث : مقياس السلوك التنافسي - مقياس الخوف من الفشل، ومن أهم النتائج : توجد علاقة إرتباطية سالبة دال إحصائياً بين بين الخوف من الفشل والسلوك التنافسي للاعبين كرة القدم، كما أن الرياضيين الذين يعانون من الخوف المفرط من الفشل يميلون إلى تجنب المخاطرة ويظهرون سلوكاً دفاعياً أثناء المباراة .

كما أجرى أحمد الأنصاري وآخرون **(٢٠٢٣)** (٢) دراسة أستهذفت التعرف على فروق الحواجز النفسية لدى لاعبي بعض مسابقات المضمار، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) لاعب من بعض مسابقات المضمار ، ومن أدوات الدراسة: مقياس الحواجز النفسية ، وأشارت النتائج إلى أن الحواجز النفسية مثل ضعف الخبرة الشخصية والتفكير السلبي تؤثر على الأداء التنافسي، مما يبرز أهمية الإعداد النفسي في تحسين الأداء الرياضي.

وقام موجتاهدي وآخرون **Mojtahedi,et.,al (٢٠٢٣)** (٢٢) بدراسة أستهذفت التعرف على العلاقة بين القلق التنافسي والصلابة النفسية لدى لاعبي رياضات القتال، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (١١٥) لاعب من رياضات المنازلات، وتم في هذه الدراسة استخدام مقياس القلق التنافسي - مقياس الصلابة النفسية ، وأظهرت نتائج الدراسة

أن الرياضيين الذين يتمتعون بصلابة نفسية عالية يتصفون بمستويات أقل من القلق التنافسي، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم في المنافسات الرياضية.

وقام محمود محمد وآخرون (٢٠٢٤) (٧) بدراسة أستهدفت بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبين كرة القدم، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) لاعب كرة قدم، وتم في هذه الدراسة استخدام مقياس الحواجز النفسية من إعداد الباحثين، ومن أهم النتائج: أن لاعبي كرة القدم يواجهون عوائق نفسية مثل ضعف الثقة بالنفس والانفعالات السلبية، مما يؤثر سلباً على أدائهم التنافسي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من ناشئى الكونغ فو (مرحلة الشباب) (١٣-١٨) سنة بالأندية الرياضية التالية : (نادى الشمس - المؤسسة العسكرية - طلائع الجيش - نادى النصر) بمنطقة القاهرة ، و(نادى الترسانة - نادى الطالبية - نادى حدائق الأهرام - نادى ٦ أكتوبر) بمنطقة الجيزة ، و(نادى بهتيم - نادى المؤسسة العمالية - مركز شباب المنشية الجديدة - مركز شباب ١٥ مايو - مركز شباب ٢٣ يوليو) بمنطقة القليوبية فى الموسم التدريبى ٢٠٢٤/٢٠٢٥ ، وبلغ قوامها (١١٠) لاعبا من مجتمع البحث البالغ عدده (٥٢٠) لاعب كونغ فو بنسبة مئوية قدرها (٢١.١٥%) ، كما تم إختيار عدد (٢٠) لاعبا للدراسة الإستطلاعية لتقنين مقياس الحواجز النفسية ، ومقياس السلوك التنافسي للرياضيين قيد البحث.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية :

قام الباحثان بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) ، والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) $N = 110$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٥.٨٠	٢.٠٣	١٥.٢٠	٠.٨٩
الطول	سم	١٧٢.٠٠	٨.١١	١٦٩.٥٠	٠.٩٢
الوزن	كجم	٦٦.٥٠	٦.٩٤	٦٤.٥٠	٠.٨٦
العمر التدريبي	سنة	٣.٠٠	١.١٨	٢.٧٠	٠.٧٦

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، أنحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في هذه المتغيرات.

أداة جمع البيانات:

أولاً: مقياس الحواجز النفسية للاعب الكونغ فو: إعداد/ الباحثان

لبناء مقياس الحواجز النفسية للاعب الكونغ فو أتبع الباحثان الخطوات التالية:

١ - الهدف من المقياس:

التعرف على طبيعة العلاقة بين الحواجز النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو من وجهة نظر لاعبي الكونغ فو.

٢ - تحديد التعريف الإجرائي لمفهوم الحواجز النفسية:

توصل الباحثان إلى التعريف السابق للحواجز النفسية من خلال إستعراض المفاهيم والمصطلحات الواردة في التراث التربوي لمصطلح الحواجز النفسية ، وأيضاً المفاهيم الخاصة بالخوف من الفشل ، والثقة بالنفس، والضغط النفسية ، والخوف من الإصابة الرياضية.

٣ - الإطلاع على الإطار النظري الخاص بالحواجز النفسية:

قام الباحثان بالإطلاع على بعض الدراسات المرتبطة بموضوع البحث مثل :

(٢)(٤)(٥)(٦)(٧).

٤- الإطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالحواجز النفسية للرياضيين:

- مقياس الحواجز النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية. إعداد/ عبد الرزاق وهيب وآخرون (٢٠١٩)(٥).
- مقياس الحواجز النفسية للاعبى ألعاب القوى. إعداد/ سامي حسن (٢٠٢٠)(٤).
- مقياس الحواجز النفسية للاعبات كرة اليد إعداد/ فاطمة يوسف (٢٠٢١) (٦).
- مقياس الحواجز النفسية للاعبى مسابقات المضمار. إعداد/ أحمد الأنصاري (٢٠٢٣) (٢).
- مقياس الحواجز النفسية للاعبى كرة القدم. إعداد/ محمود محمد وآخرون (٢٠٢٤)(٧).

٥- الصورة الأولية للمقياس:

أ- قام الباحثان بتحديد أبعاد المقياس وهى كما يلى:

- البعد الأول: القلق التنافسي.

- البعد الثانى: التشاؤم والتفاؤل.

- البعد الثالث: الخوف من الفشل.

- البعد الرابع: انخفاض الثقة بالنفس.

- البعد الخامس: الخوف من التقييم والضغط الخارجى.

ب - تم وضع مجموعة من العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس (الصورة الأولية للمقياس) من خلال الفهم والتحليل الخاص بكل بعد، وأيضاً من خلال الإسترشاد بمقاييس الحواجز النفسية للرياضيين، وقد بلغ عد الأبعاد (٥) أبعاد (ملحق ١) كما يلى:

وتم عرض الأبعاد والعبارات لمقياس الحواجز النفسية للاعبى الكونغ فو على عدد (٥) من أساتذة علم النفس الرياضى بكليات علوم الرياضة (ملحق ٢)، لأبداء الرأى فى مدى مناسبة تلك الأبعاد والعبارات للبعد الذى تمثله ، أو تعديل صياغة أى عبارة ، أو إضافة أبعاد وعبارات أخرى يرونها مناسبة، وقد تم إختيار الأبعاد والعبارات التى حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر من مجموع الآراء ، والجدولين رقمى (٢)(٣) يوضحان ذلك:

جدول (٢)

أبعاد مقياس الحواجز النفسية للاعبين الكونغ فو (الصورة الأولى) ن = ٥

الأبعاد	عدد الموافقة على الأبعاد	عدد الموافقة على حذف الأبعاد	النسبة المئوية
القلق التنافسي	٥	-	١٠٠%
التشاؤم والتفاؤل	٢	٣	٤٠%
الخوف من الفشل	٥	-	١٠٠%
انخفاض الثقة بالنفس	٥	-	١٠٠%
الخوف من التقييم والضغط الخارجية	٥	-	١٠٠%

يتضح من الجدول رقم (٢) عدد الأبعاد المحذوفة من المقياس فقد تم حذف البعد الثاني (التشاؤم والتفاؤل) حيث حصل على نسبة موافقة قدرها (٤٠.٠٠%) من إتفاق الخبراء، فأصبح عدد أبعاد المقياس (٤) أبعاد (القلق التنافسي - الخوف من الفشل - انخفاض الثقة بالنفس - الخوف من التقييم والضغط الخارجية) بنسبة موافقة (١٠٠%).

جدول (٣)

العبارات التي تم حذفها من الصورة الأولى لمقياس الحواجز النفسية للاعبين الكونغ فو

الأبعاد	عدد العبارات في الصورة الأولى	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات وفقاً لأراء الخبراء
القلق التنافسي	١٢	٢	١٠/٨	١٠
الخوف من الفشل	١٢	٢	٩/٧	١٠
انخفاض الثقة بالنفس	١٢	٢	١٢/٦	١٠
الخوف من التقييم والضغط الخارجية	١١	١	٥	١٠
المجموع الكلي للمقياس	٤٧	٧	-	٤٠

يتضح من الجدول رقم (٣) عدد وأرقام العبارات المحذوفة من المقياس فقد تم حذف العبارات التي حصلت علي نسبة أقل من ٨٠% من إتفاق الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات المحذوفة (٧) عبارة فأصبحت عبارات المقياس (٤٠) عبارة موضحة بملحق (٣).

وقد راعا الباحثان في صياغة العبارات الأولية للمقياس الشروط التالية:

- أن تكون العبارة واضحة وسهلة.

- أن تعبر عن الهدف المراد قياسه.

- أن تشير العبارة لمعنى واحد.

- ألا تستغرق وقتاً طويلاً للإجابة بحيث لا تبعث الملل في نفوس أفراد العينة.

ج- إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الأساسية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته النهائية ملحق (٣) قام الباحثان بتوزيع عبارات المقياس عشوائياً لكي يتم عرضه على أفراد العينة الأساسية، والجدول رقم (٤) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات مقياس الحواجز النفسية للاعبين الكونغ فو.

جدول (٤)

التوزيع العشوائي لعبارات مقياس الحواجز النفسية للاعبين الكونغ فو

الأبعاد	أرقام العبارات موزعة عشوائياً	المجموع
القلق التنافسي	٢١/١٧/١٦/١٥/١١/١٠/٩/٣/٢/١	١٠
الخوف من الفشل	٢٩/٢٨/٢٠/١٩/١٨/١٤/١٣/١٢/٥/٤	١٠
انخفاض الثقة بالنفس	٣٨/٣٥/٣٢/٣٠/٢٦/٢٤/٢٢/٨/٧/٦	١٠
الخوف من التقييم والضغط الخارجية	٤٠/٣٩/٣٧/٣٦/٣٤/٣٣/٣١/٢٧/٢٥/٢٣	١٠

طريقة تصحيح المقياس:

تتم الإجابة على عبارات المقياس في ضوء ميزان تقدير خماسي (لا تنطبق علي إطلاقاً ، تنطبق بدرجة ضعيفة، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق بدرجة كبيرة جداً)، ويبلغ الحد الأقصى لدرجات المقياس (٢٠٠) درجة، والحد الأدنى (٤٠) درجة.

المعاملات العلمية لمقياس الحواجز النفسية للاعبين الكونغ فو:

١- معامل صدق المقياس:

تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين:

أ - صدق المحكمين "الصدق الظاهري":

قام الباحثان بعرض أبعاد وعبارات مقياس الحواجز النفسية للاعبين الكونغ فو على مجموعة من المحكمين تألفت من عدد (٥) أساتذة علم النفس الرياضي بكليات علوم الرياضة بالملحق (٢)، وقد أستجاب الباحثان لآراء المحكمين، وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في

ضوء المقترحات المقدمة ، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية بموافقة من المحكمين قدرها (٨٠.٠٠٠%) .

ب- صدق الاتساق الداخلي:

أستخدم الباحثان صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس الحواجز النفسية للاعبى الكونغ فو على عينة قوامها (٢٠) لاعب كونغ فو، ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك ، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تمثله والجدول رقم (٦) يوضح ذلك ، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الحواجز النفسية للاعبى الكونغ فو والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

الحواجز النفسية والدرجة الكلية له

ن=٢٠

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٦٠٢	١١	٠.٥٩٩	٢١	٠.٥٢٢	٣١	٠.٥٢٤
٢	٠.٥٩٤	١٢	٠.٦١٠	٢٢	٠.٥٤١	٣٢	٠.٥٥٠
٣	٠.٦١٠	١٣	٠.٥٧١	٢٣	٠.٥٢٢	٣٣	٠.٥٢٩
٤	٠.٥٩٩	١٤	٠.٥٤٦	٢٤	٠.٥١٩	٣٤	٠.٦٠٣
٥	٠.٥٥٧	١٥	٠.٥٨١	٢٥	٠.٥٢٧	٣٥	٠.٥٩١
٦	٠.٥٩٣	١٦	٠.٥٦٢	٢٦	٠.٥٣١	٣٦	٠.٥١٠
٧	٠.٦٠٣	١٧	٠.٥٥٥	٢٧	٠.٥٢١	٣٧	٠.٥٣١
٨	٠.٥٩٨	١٨	٠.٥٣٧	٢٨	٠.٥١٧	٣٨	٠.٥١٣
٩	٠.٥٧١	١٩	٠.٥١٩	٢٩	٠.٥٢٣	٣٩	٠.٥٠٧
١٠	٠.٥٤٤	٢٠	٠.٥٩٢	٣٠	٠.٥٠١	٤٠	٠.٥١٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الحواجز النفسية للاعبى الكونغ فو والدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى للمقياس.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الحواجز النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله
 $n = 20$

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٥١٦	٤	٠.٥٠٣	٦	٠.٤٩٨	٢٣	٠.٥٠١
٢	٠.٥٠٣	٥	٠.٥١٩	٧	٠.٥١٢	٢٥	٠.٥٢٦
٣	٠.٥١٧	١٢	٠.٥٢٦	٨	٠.٥٠٤	٢٧	٠.٥١٩
٩	٠.٥١٠	١٣	٠.٥٢١	٢٢	٠.٥١٩	٣١	٠.٥٠٢
١٠	٠.٤٩٢	١٤	٠.٥٠٠	٢٤	٠.٤٩٧	٣٣	٠.٥١٧
١١	٠.٥٢٨	١٨	٠.٥١٢	٢٦	٠.٥١١	٣٤	٠.٥١٩
١٥	٠.٥١٤	١٩	٠.٥١٧	٣٠	٠.٥٠٢	٣٦	٠.٥٠٠
١٦	٠.٥٠٧	٢٠	٠.٤٩٨	٣٢	٠.٤٨٨	٣٧	٠.٤٩٩
١٧	٠.٥١١	٢٨	٠.٥١٣	٣٥	٠.٥١٤	٣٩	٠.٥٢١
٢١	٠.٤٩٩	٢٩	٠.٥٠٠	٣٨	٠.٥٠٣	٤٠	٠.٤٩٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الحواجز النفسية للاعبين الكونغ فو والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الحواجز النفسية والدرجة الكلية للمقياس
 $n = 20$

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	القلق التنافسي	*٠.٥١٣
٢	الخوف من الفشل	*٠.٥٠١
٣	انخفاض الثقة بالنفس	*٠.٥١٢
٤	الخوف من التقييم والضغط الخارجية	*٠.٥١٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الحواجز النفسية للاعبين الكونغ فو والدرجة الكلية للمقياس.

٢- معامل ثبات المقياس:

لحساب معامل الثبات لمقياس الحواجز النفسية للاعبى الكونغ فو أستخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية **Split-Half Coefficient** لعبارات المقياس ، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والفردية على أفراد العينة الإستطلاعية قوامها (٢٠) لاعب كونغ فو من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

معامل الثبات لمقياس الحواجز النفسية

بطريقة التجزئة النصفية

ن = ٢٠

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"
القلق التنافسي	١٠	*٠.٥٢٢
الخوف من الفشل	١٠	*٠.٥٠٩
انخفاض الثقة بالنفس	١٠	*٠.٥١٤
الخوف من التقييم والضغط الخارجية	١٠	*٠.٥١٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠٥ بين نتائج التجزئة النصفية لعبارات المقياس الزوجية والفردية مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثانياً: مقياس السلوك التنافسي للاعبى الكونغ فو: ملحق (٤)

أستعان الباحثان بمقياس السلوك التنافسي للاعبى الكونغ فو من إعداد / رائد أحمد عبد الله (٢٠١٩) (٣)، وهو يتكون من (٥٠) عبارة ، موزعة على (٤) أبعاد هى : البعد الأول : الدافعية التنافسية (١٢) عبارة ، البعد الثانى : العدوانية الرياضية المنضبطة (١٢) عبارة ، البعد الثالث : الالتزام والانضباط التنافسي (١٣) عبارة، البعد الرابع : احترام المنافس والروح الرياضية (١٣) عبارة، ويتم الإجابة علي مقياس السلوك التنافسي حسب مقياس ليكرت الخماسي (لا تنطبق علي إطلاقاً ويقدر لها درجة واحدة ، تنطبق بدرجة ضعيفة ويقدر لها درجتان ، تنطبق بدرجة متوسطة ويقدر لها (٣) درجات ، تنطبق بدرجة كبيرة ويقدر لها (٤) درجات ، تنطبق بدرجة كبيرة جداً ويقدر لها (٥) درجات) وبذلك تكون الدرجة العظمى للنقياس (٢٥٠) درجة، والدرجة الصغرى (٥٠) درجة.

المعاملات العلمية للمقياس:

أولاً: معامل الصدق:

أستخدم الباحثان صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق مقياس السلوك التنافسي للاعبى الكونغ فو على عينة قوامها (٢٠) لاعب كونغ فو، ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك ، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تمثله والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك ، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس السلوك التنافسي للاعبى الكونغ فو والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

ن=٢٠

السلوك التنافسي للاعبى الكونغ فو والدرجة الكلية له

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٦٠٢	١١	٠.٥٩٩	٢١	٠.٥٢٢	٣١	٠.٥٢٤
٢	٠.٥٩٤	١٢	٠.٦١٠	٢٢	٠.٥٤١	٣٢	٠.٥٥٠
٣	٠.٦١٠	١٣	٠.٥٧١	٢٣	٠.٥٢٢	٣٣	٠.٥٢٩
٤	٠.٥٩٩	١٤	٠.٥٤٦	٢٤	٠.٥١٩	٣٤	٠.٦٠٣
٥	٠.٥٥٧	١٥	٠.٥٨١	٢٥	٠.٥٢٧	٣٥	٠.٥٩١
٦	٠.٥٩٣	١٦	٠.٥٦٢	٢٦	٠.٥٣١	٣٦	٠.٥١٠
٧	٠.٦٠٣	١٧	٠.٥٥٥	٢٧	٠.٥٢١	٣٧	٠.٥٣١
٨	٠.٥٩٨	١٨	٠.٥٣٧	٢٨	٠.٥١٧	٣٨	٠.٥١٣
٩	٠.٥٧١	١٩	٠.٥١٩	٢٩	٠.٥٢٣	٣٩	٠.٥٠٧
١٠	٠.٥٤٤	٢٠	٠.٥٩٢	٣٠	٠.٥٠١	٤٠	٠.٥١٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السلوك التنافسي للاعبى الكونغ فو والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى للمقياس.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السلوك

التنافسي للاعب الكونغ فو والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله

ن = ٢٠

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٥٦١	١	٠.٥٢٨	١	٠.٥١٧	١	٠.٥٢٢
٢	٠.٥٢٩	٢	٠.٥٣١	٢	٠.٥١٥	٢	٠.٥١٠
٣	٠.٥٥١	٣	٠.٥٢٤	٣	٠.٥٠٤	٣	٠.٥٢٦
٤	٠.٥٣٩	٤	٠.٥٠٢	٤	٠.٥٢٩	٤	٠.٥٠٢
٥	٠.٥٠٤	٥	٠.٥٢٨	٥	٠.٥١٦	٥	٠.٥١٧
٦	٠.٥٢٧	٦	٠.٥١٤	٦	٠.٥٠١	٦	٠.٥٣١
٧	٠.٥١٤	٧	٠.٥٣٠	٧	٠.٥٢٢	٧	٠.٥٢٦
٨	٠.٥٢٩	٨	٠.٥١١	٨	٠.٥٠٠	٨	٠.٥١٩
٩	٠.٥٤١	٩	٠.٥١٩	٩	٠.٥١٩	٩	٠.٥٠٨
١٠	٠.٥٢٣	١٠	٠.٥٠١	١٠	٠.٥٢٦	١٠	٠.٥٠٣
١١	٠.٥٠٢	١١	٠.٥٢٧	١١	٠.٥٠٥	١١	٠.٥٢٩
١٢	٠.٥١٩	١٢	٠.٥١١	١٢	٠.٥٢٤	١٢	٠.٥٣١
-	-	-	-	١٣	٠.٥٣٠	١٣	٠.٥٢٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السلوك التنافسي للاعب الكونغ فو والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس السلوك

التنافسي للاعب الكونغ فو والدرجة الكلية للمقياس

ن = ٢٠

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	الدافعية التنافسية	* ٠.٥١٢
٢	العدوانية الرياضية المنضبطة	* ٠.٥٢١
٣	الالتزام والانضباط التنافسي	* ٠.٥١٩
٤	احترام المنافس والروح الرياضية	* ٠.٥٢٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس السلوك التنافسي للاعبى الكونغ فو والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: معامل الثبات:

لإيجاد معامل الثبات لمقياس السلوك التنافسي للاعبى الكونغ فو، تم استخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق علي عينة قوامها (٢٠) لاعب كونغ فو من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم إعادة التطبيق بعد (١٥) يوماً من التطبيق الأول، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (١٢) يوضح ذلك:

جدول (١٢)

معامل الثبات لمقياس السلوك التنافسي للاعبى الكونغ فو قيد البحث ن = ٢٠

الأبعاد	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		م	ع	م	ع	
الدافعية التنافسية	درجة	٤١.٥٠	٣.٩٧	٤٢.٦٠	٣.٥٣	*٠.٥٩٨
العنوانية الرياضية المنضبطة	درجة	٣٩.٠٠	٣.٣٣	٤٠.٠٠	٣.١٩	*٠.٦١٢
الالتزام والانضباط التنافسي	درجة	٤٠.٢٠	٤.٠١	٤١.٩٠	٤.٢١	*٠.٥٥٥
احترام المنافس والروح الرياضية	درجة	٤٥.٠٠	٤.٢٦	٤٦.٢٠	٤.٤٤	*٠.٥٧١
المجموع الكلى للمقياس	درجة	١٦٥.٧٠	١٥.٥٧	١٧٠.٧٠	١٥.٣٧	*٠.٥٨٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لمقياس السلوك التنافسي للاعبى الكونغ فو تراوحت ما بين (٠.٥٥٥ : ٠.٦١٢) وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بتطبيق مقياس الحواجز النفسية للاعبى الكونغ فو ، ومقياس السلوك التنافسي للاعبى الكونغ فو على عينة من لاعبي الكونغ فو من الأندية الرياضية بمنطقة القاهرة والحيزة والقلوبية فى الموسم التدريبى ٢٠٢٤/٢٠٢٥ خلال الفترة من ٢٠٢٥/١/١٦ وحتى ٢٠٢٥/٢/٢٠، والبالغ عددهم (١١٠) لاعب الكونغ فو، وبعد الإنتهاء من الإجابة على عبارات المقياسين فى

وجود الباحثان تم تجميع الإستمارات لتصحيحها وفقاً لإستجابات أفراد عينة البحث الأساسية ، وذلك تمهيداً للمعالجة الإحصائية للبيانات المستخرجة من هذه الإستمارات.

طريقة تفريغ الاستجابات في أداة البحث:

تم تفريغ الاستجابات وفق المعايير المحددة في أداة البحث حيث أعطي لكل فقرة بالمقياس (لا تنطبق علي إطلاقاً = درجة واحدة ، تنطبق بدرجة ضعيفة = درجتان ، تنطبق بدرجة متوسطة = ٣ درجات ، تنطبق بدرجة كبيرة = ٤ درجات ، تنطبق بدرجة كبيرة جداً = ٥ درجات) وفقاً لميزان ليكرت الخماسي Likart Scale .

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

تم معالجة البيانات إحصائياً بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.
- النسب المئوية.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول للبحث والذي ينص على: "ما مستوى الحواجز النفسية (القلق التنافسي - الخوف من الفشل - انخفاض الثقة بالنفس - الخوف من التقييم والضغط الخارجية) لدى لاعبي الكونغ فو؟".

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات البعد الأول (القلق التنافسي) ن = ١١٠

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
٩	أشعر بضغط نفسي شديد قبل وأثناء المنافسة	٤.٢٠	٠.٩٦	درجة كبيرة
٥	أشعر بخفقان قلبي وزيادة ضربات القلب قبل المنافسة	٤.٠٠	٠.٩٨	درجة كبيرة
١	أشعر بالتوتر الشديد قبل دخول النزالات المهمة	٣.٩٠	٠.٩٧	درجة كبيرة
٦	أفقد السيطرة على أعصابي في المواقف التنافسية الصعبة	٣.٨٠	٠.٩٠	درجة كبيرة
١٠	أحياناً أجد نفسي أتجنب التفكير في المنافسة خوفاً من القلق	٣.٧٠	٠.٩٣	درجة كبيرة
٤	أشعر بأن القلق يعيق قدرتي على التركيز أثناء اللعب	٣.٥٠	١.٠٤	درجة متوسطة
٨	أجد صعوبة في الاسترخاء أثناء فترات الاستراحة في البطولات	٣.٥٠	١.١٠	درجة متوسطة
٣	أخشى ارتكاب أخطاء أمام الجمهور والمدرّب	٣.٢٠	١.١٥	درجة متوسطة
٧	أجد صعوبة في التفكير بوضوح أثناء النزالات	٣.٠٠	١.١٩	درجة متوسطة
٢	تراودني أفكار سلبية عن أدائي أثناء الاستعداد للمباريات	٢.٧٠	١.٢٧	درجة متوسطة
إجمالي البعد الأول		٣.٥٥	١.٠٥	درجة كبيرة

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن قيم متوسطات عبارات البعد الأول (القلق التنافسي) أنها تراوحت ما بين (٢٠.٧٠ - ٤٠.٢٠) وفق مقياس ليكارت الخماسي المستخدم قيد البحث ، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الأول (٣.٥٥)، وهذا يشير إلى أن مستوى ودرجة القلق التنافسي من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية جاءت درجة كبيرة، وكانت أعلى ثلاث عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية كما يلي:

أحتلت العبارة (٩) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٤٠.٢٠) وتنص العبارة على: "أشعر بضغط نفسي شديد قبل وأثناء المنافسة"، وأحتلت العبارة (٥) المرتبة الثانية بمتوسط قدره (٤٠.٠٠) وتنص العبارة على: "أشعر بخفقان قلبي وزيادة ضربات القلب قبل المنافسة"، وأحتلت العبارة (١) المرتبة الثالثة بمتوسط قدره (٣.٩٠) وتنص العبارة على: "أشعر بالتوتر الشديد قبل دخول النزالات المهمة".

كما أحتلت العبارة (٢) المرتبة العاشرة بمتوسط قدره (٢٠.٧٠) وتنص العبارة على: "تراودني أفكار سلبية عن أدائي أثناء الاستعداد للمباريات".

ويرجع الباحثان هذه النتيجة " أن مستوى القلق التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو في مرحلة الشباب جاء بدرجة كبيرة"، وهي نتيجة يمكن تفسيرها بطبيعة هذه المرحلة العمرية التي تتسم بعدم الاستقرار الانفعالي، وارتفاع مستويات الحساسية تجاه التقييم الخارجي. فالشباب غالباً ما يكونون في مرحلة بناء الذات الرياضية، ويشعرون بضغط إثبات الذات، وتحقيق الإنجازات، مما يؤدي إلى تصاعد مشاعر القلق خاصة قبل وأثناء المنافسات، كما أن الرياضات القتالية كرياضة الكونغ فو تتطلب مواجهات مباشرة وعنيفة نسبياً، مما يزيد من التوتر النفسي والضغط المرتبطة بالخوف من الفشل أو الإصابة، وتؤكد هذه النتيجة على أهمية تطوير برامج نفسية موجهة للاعبين الكونغ فو تركز على التدريب العقلي وأساليب التحكم في القلق مثل الاسترخاء، التصور العقلي، وإعادة البناء المعرفي. فالدعم النفسي يمكن أن يساهم في خفض مستويات القلق وتحسين الاستجابة التنافسية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كوندى وريبو وآخرون Conde-Riboo et al.

(٢٠٢٣)(١١) أن الحواجز النفسية المرتفعة (القلق التنافسي) تؤدي إلى ظاهرة "الشلل التنافسي" حيث يمنع القلق الشديد الرياضي من اتخاذ قرارات فورية أو أداء الحركات المطلوبة بكفاءة، مما

يفسر لماذا يكون السلوك التنافسي متوسطاً رغم القدرات الفنية والبدنية المتاحة، وهذا يتماشى مع نتائج الدراسات النفسية الرياضية التي تربط بين القلق الشديد وضعف الأداء.

وكما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: عبد الرزاق وهيب وآخرون (٢٠١٩) (٥)، سميث وآخرون Smith, et al., (٢٠٢١) (٢٦)، أحمد الأنصاري وآخرون (٢٠٢٣) (٢)، موجتاهدي وآخرون Mojtahedi,et.,al (٢٠٢٣) (٢٢)، محمود محمد وآخرون (٢٠٢٤) (٧) على أن مستوى الحواجز النفسية (القلق التنافسي) للاعبين الرياضات الفردية والجماعية تراوحت ما بين متوسطة وكبيرة.

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات البعد الثاني (الخوف من الفشل) ن = ١١٠

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
٦	أخاف من أن يُنظر إلي على أنني لاعب ضعيف بعد الهزيمة	٤.٥٠	٠.٦٦	درجة كبيرة جداً
٤	أفكر كثيراً في عواقب الخسارة قبل كل نزال	٤.٤٠	٠.٩١	درجة كبيرة جداً
١٠	أخشى أن تؤثر الخسارة على فرصتي في المشاركة بالمباريات القادمة	٤.٣٠	٠.٩٥	درجة كبيرة جداً
١	أخشى ألا أحقق التوقعات الموضوعة لي من المدرب أو الجمهور	٤.٢٠	١.١١	درجة كبيرة جداً
٥	أشعر بأن الخسارة تعني فشلي الشخصي وليس مجرد نتيجة مباراة	٤.٠٠	١.٠٣	درجة كبيرة
٧	أضيق تركيزي أحياناً بسبب الخوف من الفشل	٤.٠٠	١.١٧	درجة متوسطة
٢	أشعر بالخوف من فقدان مكانتي في الفريق إذا خسرت	٣.٥٠	١.١٩	درجة متوسطة
٣	أتردد في اتخاذ قرارات حاسمة خوفاً من أن تكون خاطئة	٣.٥٠	١.٢٠	درجة متوسطة
٩	أجد نفسي أقل حماساً عند الشعور بأن الفوز صعب التحقيق	٣.٠٠	١.٠٣	درجة متوسطة
٨	أعتقد أن الفوز وحده هو المقياس الوحيد لقيمتي كلاعب	٢.٨٠	١.١٨	درجة متوسطة
	إجمالي البعد الثاني	٣.٨٢	١.١٢	درجة كبيرة

يتضح من الجدول رقم (١٤) أن قيم متوسطات عبارات البعد الثاني (الخوف من الفشل) أنها تراوحت ما بين (٢.٨٠ - ٤.٥٠) وفق مقياس ليكارت الخماسي المستخدم قيد البحث ، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الثاني (٣.٨٢) ، وهذا يشير إلى أن مستوى الخوف من الفشل من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية جاءت درجة كبيرة ، وكانت أعلى ثلاث عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية كما يلي:

أحتلت العبارة (٦) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٤.٥٠) وتتص العبارة على " أخاف من أن يُنظر إلي على أنني لاعب ضعيف بعد الهزيمة "، وأحتلت العبارة (٤) المرتبة الثانية بمتوسط قدره (٤.٤٠) وتتص العبارة على " أفكر كثيرًا في عواقب الخسارة قبل كل نزال "، وأحتلت العبارة (١٠) المرتبة الثالثة بمتوسط قدره (٤.٣٠) وتتص العبارة على " أخشى أن تؤثر الخسارة على فرصي في المشاركة بالمباريات القادمة ".

كما أحتلت العبارة (٨) المرتبة العاشرة بمتوسط قدره (٢.٨٠) وتتص العبارة على "أعتقد أن الفوز وحده هو المقياس الوحيد لقيمتي كلاعب ".

ويعزى الباحثان هذه النتيجة أن مرحلة الشباب يُعرف عنها بأنها مرحلة حاسمة في تشكيل الهوية النفسية والاجتماعية، وهي مرحلة يكون فيها الفرد أكثر عرضة للقلق والتوتر الناتج عن التقييم المستمر، خصوصًا في البيئات التنافسية. وفي حالة لاعبي الكونغ فو، الذين يمارسون رياضة تعتمد بدرجة كبيرة على المهارة الفردية، والدقة، والتحكم الانفعالي، يصبح الخوف من الفشل عنصرًا ضاغطًا يهدد توازنهم الذهني أثناء التدريب والمنافسات، وغالبًا ما يكون لدى لاعبي الكونغ فو الشباب توقعات عالية من قبل المدربين أو أولياء الأمور أو المؤسسات الرياضية، ما يؤدي إلى تكوين ضغط نفسي داخلي يرتبط بالخوف من خيبة الأمل أو العقوبة أو فقدان المكانة داخل الفريق. وتصبح صورة الذات عند اللاعب مرتبطة بشكل مفرط بالنتائج، مما يحفز الخوف من الفشل كاستجابة وقائية، لكنه في المقابل قد يؤدي إلى تجنب التحديات أو التراجع في الأداء.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: عبد الرزاق وهيب وآخرون (٢٠١٩) (٥)، سميث وآخرون Smith, et al., (٢٠٢١) (٢٦)، ألميدا وآخرون Almeida, et al., (٢٠٢٢) (٩)، أحمد الأنصاري وآخرون (٢٠٢٣) (٢)، محمود محمد وآخرون (٢٠٢٤) (٧) على أن مستوى الخوف من الفشل جاء بدرجة كبيرة.

جدول (١٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات البعد الثالث (انخفاض الثقة بالنفس)

ن = ١١٠

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
٣	أفتقر إلى الثقة بقدرتي على مواجهة الضغوط داخل الحلبة	٣.٥٠	١.١١	درجة كبيرة
٩	أحتاج إلى تأكيد دائم من المدرب لأشعر بالكفاءة	٣.٥٠	١.١٦	درجة كبيرة
٤	أجد صعوبة في الحفاظ على ثقتي بنفسي بعد كل نزال	٣.٤٠	١.١٠	درجة كبيرة
٢	أعتقد أنني لست مستعداً نفسياً بشكل كافٍ للفوز	٣.٣٠	١.٢١	درجة متوسطة
١	أشعر أن خصومي دائماً أقوى وأفضل مني	٣.٢٠	١.٢٦	درجة متوسطة
٦	أشك في قدرتي على تحقيق الانتصارات المتتالية	٣.٢٠	١.١٧	درجة متوسطة
٨	أعتقد أن فرصتي في الفوز أقل من اللاعبين الآخرين	٣.٢٠	١.١١	درجة متوسطة
١٠	أخاف من مواجهة لاعبين أقوى مني نفسياً وفنياً	٣.٠٠	١.١٥	درجة متوسطة
٧	أشعر بعدم القدرة على التعبير عن إمكانياتي الحقيقية أثناء المنافسة	٢.٧٠	١.١٩	درجة متوسطة
٥	أشعر أحياناً أنني غير قادر على التحكم في أدائي تحت الضغط	٢.٥٠	١.١٠	درجة ضعيفة
	إجمالي البعد الثالث	٣.١٥	١.١٦	درجة متوسطة

يتضح من الجدول رقم (١٥) أن قيم متوسطات عبارات البعد الثالث (انخفاض الثقة بالنفس) أنها تراوحت ما بين (٢.٥٠ - ٣.٥٠) وفق مقياس ليكارت الخماسي المستخدم قيد البحث ، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الثاني (٣.١٥) ، وهذا يشير إلى أن مستوى انخفاض الثقة بالنفس من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية جاءت درجة متوسطة، وكانت أعلى ثلاث عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية حيث احتلت العبارة (٣) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٣.٥٠) وتنص العبارة على " أفتقر إلى الثقة بقدرتي على مواجهة الضغوط داخل الحلبة "، واحتلت العبارة (٩) المرتبة الأولى مكرر بمتوسط قدره (٣.٥٠) وتنص العبارة على: " أحتاج إلى تأكيد دائم من المدرب لأشعر بالكفاءة "، واحتلت العبارة (٤) المرتبة الثالثة بمتوسط قدره (٣.٤٠) وتنص العبارة على " أجد صعوبة في الحفاظ على ثقتي بنفسي بعد كل نزال "، كما احتلت العبارة (٥) المرتبة العاشرة بمتوسط قدره (٢.٥٠) وتنص العبارة على: "أشعر أحياناً أنني غير قادر على التحكم في أدائي تحت الضغط".

ويعزى الباحثان هذه النتيجة إلى أن رياضة الكونغ فو تعد من الرياضات القتالية التي تعتمد على المواجهة الفردية، ما يجعل اللاعب عرضة لضغوط نفسية كبيرة، مثل القلق من الهزيمة أو من تقييم المدربين والجمهور، مما يؤثر على مستوى ثقته بنفسه، كما أن في مرحلة الشباب، لا تزال الشخصية في طور التشكل، كما أن الرياضي يكون في مرحلة إثبات الذات، مما يجعله أكثر تأثرًا بالنقد أو الفشل، وهذه المرحلة قد تترافق مع اهتزاز في الثقة بالنفس، خاصة إذا لم تكن البيئة الرياضية داعمة.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من: نصري عبد الحميد (٢٠١٦) (٨)، موجتاهدي وآخرون. Mojtabehi et al. (٢٠٢٣) (٢٢) أنه من خلال فهم طبيعة التأثير السلبي الذي تفرضه الحواجز النفسية مثل (القلق التنافسي، ضعف الثقة بالنفس، وقلة القدرة على خوض المنافسات بروح إيجابية). حيث أن الرياضيين الذين يعانون من حواجز نفسية مرتفعة يكونون أكثر عرضة للانغلاق النفسي والتردد أثناء الأداء التنافسي، مما يؤدي إلى التراجع في مستوى الثقة بالنفس.

جدول (١٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات البعد الرابع (الخوف من التقييم والضغوط الخارجية)

ن = ١١٠

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
٣	أجد صعوبة في الأداء الجيد عندما تكون المباراة مصيرية أو مصورة	٤.٠٠	٠.٩١	درجة كبيرة
١	أخشى النقد واللوم إذا لم أحقق الفوز	٣.٨٠	٠.٩٧	درجة كبيرة
٧	أقلق كثيراً من ملاحظات المدربين والمشجعين على أدائي	٣.٨٠	٠.٩٥	درجة كبيرة
٢	أجد صعوبة في التحكم في انفعالاتي أمام الجمهور والخصم بسبب التقييمات الخارجية.	٣.٧٠	١.٠١	درجة كبيرة
٥	أتوتر عندما ألقى تعليقات الجمهور أو المدرب أثناء المباراة	٣.٥٠	١.١٤	درجة كبيرة
٦	أخشى أن يُساء فهم أخطائي وأدائي في المنافسات العامة	٢.٩٠	١.١٠	درجة متوسطة
٤	يقل أدائي عندما أشعر أن الآخرين يراقبونني	٢.٨٠	١.٠٢	درجة متوسطة
١٠	أشعر بضغط نفسي متزايد بسبب توقعات المحيطين بي	٢.٥٠	١.١١	درجة ضعيفة
٩	أشعر بأن ضغوط التقييم تؤثر سلباً على قراراتتي داخل المباراة	٢.٢٠	٠.٩٥	درجة ضعيفة
٨	أجد نفسي أقل ارتياحاً في البطولات الرسمية مقارنة بالتدريبات	٢.٠٠	٠.٩٧	درجة ضعيفة
	إجمالي البعد الرابع	٣.١٢	١.٠١	درجة متوسطة

يتضح من الجدول رقم (١٦) أن قيم متوسطات عبارات البعد الرابع (الخوف من التقييم والضغوط الخارجية) أنها تراوحت ما بين (٢.٠٠ - ٤.٠٠) وفق مقياس ليكارت الخماسي المستخدم قيد البحث ، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الثاني (٣.١٢) ، وهذا يشير إلى أن

مستوى الخوف من التقييم والضغط الخارجية من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية جاءت درجة متوسطة، وكانت أعلى ثلاث عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية حيث احتلت العبارة (٣) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٤.٠٠) وتتص العبارة على " أجد صعوبة في الأداء الجيد عندما تكون المباراة مصيرية أو مصورة "، واحتلت العبارة (١) المرتبة الثانية بمتوسط قدره (٣.٨٠) وتتص العبارة على: " أخشى النقد واللوم إذا لم أحقق الفوز "، واحتلت العبارة (٧) المرتبة الثانية مكرر بمتوسط قدره (٣.٨٠) وتتص العبارة على " أقلق كثيرًا من ملاحظات المدربين والمشجعين على أدائي ".

كما احتلت العبارة (٨) المرتبة العاشرة بمتوسط قدره (٢.٠٠) وتتص العبارة على: " أجد نفسي أقل ارتياحًا في البطولات الرسمية مقارنة بالتدريبات ".

ويعزى الباحثان هذه النتيجة إلى أن لاعبي الكونغ فو في مرحلة الشباب يعانون من خوف من التقييم وضغوط خارجية معتدلة، وهو ما يتفق مع طبيعة هذه المرحلة العمرية التي تتميز بالتذبذب الانفعالي والحساسية تجاه الحكم الخارجي، خاصة من المدربين، الزملاء، أو الجماهير. فالشباب في هذه المرحلة يكونون في طور بناء هويتهم الرياضية، ويظهر لديهم حرص على إثبات الذات مما يجعلهم أكثر عرضة للقلق المرتبط بالتقييم، كما أن طبيعة رياضة الكونغ فو التنافسية وما تتطلبه من دقة وانضباط، قد تزيد من الشعور بضغط الأداء، ولكن وجود هذا الشعور بمستوى متوسط قد يشير إلى توازن نسبي في بيئة التدريب والإعداد النفسي.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: عبد الرزاق وهيب وآخرون (٢٠١٩) (٥)، سميث وآخرون Smith, et al., (٢٠٢١) (٢٦)، ألميدا وآخرون Almeida, et al., (٢٠٢٢) (٩)، أحمد الأنصاري وآخرون Mojtahedi, et.,al (٢٠٢٣) (٢٢)، محمود محمد وآخرون (٢٠٢٤) (٧) أن الخوف من التقييم والضغط الخارجية جاء بدرجة متوسطة.

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج ومناقشتها وتفسيرها تم الإجابة على تساؤل البحث الأول والذي نص على " ما مستوى الحواجز النفسية (القلق التنافسي - الخوف من الفشل - انخفاض الثقة بالنفس - الخوف من التقييم والضغط الخارجية) لدى لاعبي الكونغ فو ؟ جاء بدرجة متوسطة ".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على: "ما مستوى السلوك التنافسي (الدافعية التنافسية - العدوانية الرياضية المنضبطة - الالتزام والانضباط التنافسي - احترام المنافس والروح الرياضية) لدى لاعبي الكونغ فو؟

جدول (١٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات البعد الأول (الدافعية التنافسية) ن = ١١٠			
رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٣	أستمتع بتحقيق الفوز أكثر من مجرد المشاركة	٤.٢٠	٠.٧٧
٨	الفوز يمنحني دافعاً للاستمرار في التدريب	٤.٢٠	٠.٧٥
١٢	التدريب المكثف ضروري للفوز في النزال	٤.٠٠	٠.٩٣
١	أسعى دائماً لأن أكون الأفضل في المنافسات	٣.٩٠	١.٠٧
٥	أستعد نفسياً بشكل مكثف قبل أي بطولة	٣.٩٠	١.٠١
٤	أضع أهدافاً واضحة للفوز قبل كل مباراة	٣.٧٠	١.١٢
٧	أبقي تركيزي عالياً حتى آخر لحظة في المباراة	٣.٥٠	١.١٩
٢	أشعر بالحماس عند مواجهة منافس قوي	٣.٣٠	١.١٥
٦	أفضل اللعب ضد منافس يتفوق عليّ لأتحدى نفسي	٣.٣٠	١.١٧
١٠	أقاتل من أجل الفوز حتى وإن كانت الظروف غير مناسبة	٣.٢٠	١.٠٢
٩	أتعلم من خسارتي لأحقق الفوز مستقبلاً	٢.٥٠	٠.٩٨
١١	أشعر برغبة قوية في إثبات نفسي أمام الجمهور	٢.٥٠	٠.٩٦
	إجمالي البعد الأول	٣.٥٢	١.٠٣

يتضح من الجدول رقم (١٧) أن قيم متوسطات عبارات البعد الأول (الدافعية التنافسية) أنها تراوحت ما بين (٢.٥٠ - ٤.٢٠) وفق مقياس ليكارت الخماسي المستخدم قيد البحث ، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الأول (٣.٥٢) ، وهذا يشير إلى أن مستوى ودرجة الدافعية التنافسية من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية جاءت درجة كبيرة، وكانت أعلى عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية حيث احتلت العبارة (٣) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٤.٢٠) وتتص العبارة على: "أستمتع بتحقيق الفوز أكثر من مجرد المشاركة" ، كما احتلت العبارة (٨) المرتبة الأولى مكرر بمتوسط قدره (٤.٢٠) وتتص العبارة على: "الفوز يمنحني دافعاً للاستمرار في التدريب" ، كما احتلت العبارة (١٢) المرتبة الثالثة بمتوسط قدره (٤.٠٠) وتتص العبارة على: "التدريب المكثف ضروري للفوز في النزال" ، كما احتلت العبارة (١١) المرتبة الثانية عشر والأخيرة بمتوسط قدره (٢.٥٠) وتتص العبارة على "أشعر برغبة قوية في إثبات نفسي أمام الجمهور".

ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى لاعبي الكونغ فو الشباب يتمتعون بدرجة مرتفعة من الدافعية التنافسية، وهو ما يعكس مستوى عالٍ من الحافز الداخلي، والرغبة في إثبات الذات والتفوق على المنافسين. ويُعد هذا مؤشراً إيجابياً على نضج الجانب النفسي لهؤلاء اللاعبين، حيث أن الدافعية التنافسية تُعد من المحددات الأساسية للنجاح الرياضي، خصوصاً في الألعاب القتالية التي تتطلب تركيزاً عالياً وقدرة على المواجهة المباشرة. وقد أشار فيلي و كيس Vealey & Chase (٢٠٠٨) (٢٧) في نظرية التحديد الذاتي إلى أن اللاعبين الذين يمتلكون دافعية داخلية قوية يكونون أكثر التزاماً بالتدريب وأكثر استعداداً لبذل الجهد من أجل تحقيق الإنجاز، وهو ما ينعكس في الأداء الميداني.

جدول (١٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات البعد الثاني (العنوانية الرياضية المنضبطة) ن = ١١٠

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
٢	لا أتعدى على المنافس جسدياً خارج الإطار المسموح	٤.٠٠	٠.٩٧	درجة كبيرة
٤	أوجه انفعالاتي نحو الأداء لا نحو المنافس	٤.٠٠	٠.٩٥	درجة كبيرة
٨	لا أتسبب عمدًا في إصابة المنافس	٤.٠٠	٠.٩٨	درجة كبيرة
٥	لا أستخدم الحركات غير المشروعة للفوز	٣.٥٠	١.١١	درجة كبيرة
١٠	أعتبر الغضب المفرط ضعفًا في المقاتل	٣.٥٠	١.٠٣	درجة كبيرة
٦	أتمسك بالروح الرياضية رغم التوتر التنافسي	٣.٣٠	١.١٩	درجة متوسطة
٩	أتمتع بالقوة دون عنف	٣.٠٠	١.٢٤	درجة متوسطة
٧	أحرص على احترام قرارات الحكام حتى عند الاعتراض	٢.٨٠	١.١٥	درجة متوسطة
١	أستخدم القوة والسرعة بطريقة قانونية أثناء اللعب	٢.٧٠	١.١٢	درجة متوسطة
٣	أتحكم في انفعالاتي حتى في المواقف الاستفزازية	٢.٦٠	١.١٥	درجة متوسطة
١٢	أتمالك نفسي حتى بعد الخسارة	٢.٦٠	١.١٧	درجة متوسطة
١١	لا أردد الإساءة بالإساءة أثناء اللعب	٢.٤٠	١.٢٣	درجة ضعيفة
	إجمالي البعد الثاني	٣.٢٠	١.١٢	درجة متوسطة

يتضح من الجدول رقم (١٨) أن قيم متوسطات عبارات البعد الثاني (العنوانية الرياضية المنضبطة) أنها تراوحت ما بين (٢.٤٠ - ٤.٠٠) وفق مقياس ليكارت الخماسي المستخدم قيد البحث، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الثاني (٣.٢٠)، وهذا يشير إلى أن مستوى العدوانية الرياضية المنضبطة من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية جاءت درجة متوسطة، وكانت أعلى ثلاث عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية حيث احتلت العبارة (٢) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٤.٠٠) وتنص العبارة على: "لا أتعدى على المنافس جسدياً خارج الإطار

المسموح"، كما أحتلت العبارة (٤) المرتبة الأولى مكرر بمتوسط قدره (٤.٠٠) وتنص العبارة على: "أوجه انفعالاتي نحو الأداء لا نحو المنافس"، كما أحتلت العبارة (٨) المرتبة الأولى مكرر بمتوسط قدره (٤.٠٠) وتنص العبارة على: "لا أتسبب عمدًا في إصابة المنافس".

كما أحتلت العبارة (١١) المرتبة الثانية عشر والأخيرة بمتوسط قدره (٢.٤٠) وتنص العبارة على: "لا أردّ الإساءة بالإساءة أثناء اللعب".

ويرجع الباحثان هذه النتيجة التي توصل إليها البحث إلى أن مستوى العدوانية الرياضية المنضبطة لدى لاعبي الكونغ فو الشباب جاء بدرجة متوسطة، وهو ما يعكس توازنًا نسبيًا بين الدافع للمنافسة والقدرة على ضبط الانفعالات وفقاً لقواعد اللعب. وتُعد هذه النتيجة منطقية في ضوء طبيعة رياضة الكونغ فو التي تتطلب مزيجًا من الحماس البدني والانضباط الذهني، إذ يُشجع اللاعب على استخدام القوة والتحمل والجسارة، ولكن ضمن أطر أخلاقية صارمة تحكمها قواعد التنافس، واحترام المنافس

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه: وينبرج وجولد Weinberg & Gould (٢٠١٩) (٢٩) أن اللاعبين في الألعاب القتالية يتمتعون بمستويات متفاوتة من العدوانية المنضبطة، تبعًا للخبرة الرياضية والتنشئة التدريبية، حيث أن العدوانية في هذا السياق لا تُفهم على أنها سلوك سلبي، بل كعنصر تكتيكي مشروع يخضع للضبط الذاتي.

جدول (١٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات البعد الثالث (الالتزام والانضباط التنافسي) ن = ١١٠

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
٢	أحرص على اتباع تعليمات المدرب بدقة	٤.٥٠	٠.٤٧	درجة كبيرة جدا
٤	أحترم مواعيد الحضور والانصراف للتمرين	٤.٥٠	٠.٤٥	درجة كبيرة جدا
٩	أحرص على تغذيتي ونومي لأنهما جزء من النجاح الرياضي	٤.٥٠	٠.٤٣	درجة كبيرة جدا
١٢	أراجع أدائي بعد كل نزال لتحسينه	٤.٠٠	٠.٩١	درجة كبيرة
٨	ألتزم بالخطة التكتيكية الموضوعة من قبل المدرب	٣.٥٠	٠.٩٨	درجة كبيرة
١١	أستمر في التدريب حتى خارج الموسم التنافسي	٣.٥٠	٠.٩٣	درجة كبيرة
١٠	لا أسمح للظروف الشخصية بالتأثير على التزامي	٣.٣٠	١.٠٢	درجة متوسطة
١٣	أخطط لكل بطولة بشكل مسبق	٣.٣٠	١.١٧	درجة متوسطة
٧	أعمل على تحسين نقاط ضعفي دون تسويف	٣.٢٠	١.١٥	درجة متوسطة
٣	لا أتهرب من أداء المهام التدريبية المرهقة	٣.٠٠	١.١٩	درجة متوسطة
١	ألتزم بحضور التمارين حتى في الأوقات الصعبة	٢.٩٠	١.٢٢	درجة متوسطة
٦	أتحمل المسؤولية عن مستواي الرياضي	٢.٩٠	١.١٨	درجة متوسطة
٥	أظهر الجدية والانضباط في جميع الأنشطة الرياضية	٢.٧٠	١.١٣	درجة متوسطة
	إجمالي البعد الثالث	٣.٢٢	١.٠٢	درجة متوسطة

يتضح من الجدول رقم (١٩) أن قيم متوسطات عبارات البعد الثالث (الالتزام والانضباط التنافسي) أنها تراوحت ما بين (٢٠.٧٠ - ٤.٥٠) وفق مقياس ليكارت الخماسي المستخدم قيد البحث، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الثالث (٣.٢٢) ، وهذا يشير إلى أن مستوى الالتزام والانضباط التنافسي من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية جاءت درجة متوسطة، وكانت أعلى عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية حيث احتلت العبارة (٢) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٤.٥٠) وتنص العبارة على: "أحرص على اتباع تعليمات المدرب بدقة"، احتلت العبارة (٤) المرتبة الأولى مكرر بمتوسط قدره (٤.٥٠) وتنص العبارة على: "أحترم مواعيد الحضور والانصراف للتمرين".

كما احتلت العبارة (٥) المرتبة الثالثة عشر والأخيرة بمتوسط قدره (٢.٧٠) وتنص العبارة على: "أظهر الجدية والانضباط في جميع الأنشطة الرياضية".

ويرجع الباحثان هذه النتيجة "أن مستوى الالتزام والانضباط التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو الشباب جاء بدرجة متوسطة" إلى وجود مساحة للتحسين في هذا البعد المهم من السلوك التنافسي. فالالتزام والانضباط يعدان من السمات الأساسية التي تسهم في تطوير الأداء الرياضي، وتعكس مدى احترام اللاعب للقوانين واللوائح، وتنظيم جهوده نحو تحقيق الأهداف. حيث أن الالتزام السلوكي والانضباط النفسي يشكلان عاملاً محورياً في النجاح الرياضي المستدام، خاصة في الرياضات القتالية التي تتطلب توازناً بين القوة والانضباط. وهنا يشير أحمد الزبيدي (٢٠٢٠) (١) أن الرياضيين في فئة الشباب قد يعانون من تذبذب في مستوى الانضباط بسبب عوامل مثل التغيرات النفسية والاجتماعية، وعدم اكتمال النضج الانفعالي، مما ينعكس على التزامهم في المواقف التنافسية. وتعزز هذه النتيجة أهمية إعداد برامج تدريب نفسي وتربوي تركز على ترسيخ القيم الرياضية والانضباط الذاتي ضمن المنظومة التدريبية، بما يساهم في رفع هذا الجانب من السلوك التنافسي مستقبلاً.

جدول (٢٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات البعد الرابع (احترام المنافس والروح الرياضية) ن = ١١٠

رقم العبارة	ترتيب العبارات تنازلياً حسب المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
٩	أشجع زملائي حتى عندما لا أشارك في المباراة	٤.٢٠	٠.٧١	درجة كبيرة جداً
٢	لا أقل من شأن منافسي قبل أو بعد المباراة	٤.٠٠	٠.٨٥	درجة كبيرة
٥	أحترم اللاعبين من مختلف المستويات والجنسيات	٤.٠٠	٠.٩١	درجة كبيرة
٧	أشجع المنافس إذا أصيب أثناء اللعب	٤.٠٠	٠.٨٨	درجة كبيرة
١٠	أشعر بالاحترام المتبادل من زملائي والمنافسين	٤.٠٠	٠.٧٩	درجة كبيرة
١٣	أعتبر احترام المنافس جزءاً من قوة المقاتل الحقيقي	٤.٠٠	٠.٩٣	درجة كبيرة
١٢	أُبقى كلامي وتصرفاتي ضمن حدود الأدب الرياضي	٣.٧٠	١.٠٢	درجة كبيرة
١١	أساعد في تهدئة النزاعات داخل الملعب	٣.٥٠	١.١١	درجة كبيرة
٨	لا أحتفل بطريقة مستفزة بعد الفوز	٣.٢٠	١.١٤	درجة متوسطة
٣	أقدر منافسي إذا قدّم أداءً جيداً	٣.٠٠	١.١٩	درجة متوسطة
١	أصافح منافسي بعد كل نزال مهما كانت النتيجة	٢.٩٠	٠.٩٥	درجة متوسطة
٤	أؤمن أن الخسارة لا تُقلّل من قيمتي كمنافس	٢.٩٠	٠.٩٨	درجة متوسطة
٦	أقبل الهزيمة بصدر رحب	٢.٦٠	١.٠٣	درجة متوسطة
	إجمالي البعد الرابع	٣.٥٤	٠.٩٦	درجة كبيرة

يتضح من الجدول رقم (٢٠) أن قيم متوسطات عبارات البعد الرابع (احترام المنافس والروح الرياضية) أنها تراوحت ما بين (٢.٦٠ - ٤.٢٠) وفق مقياس ليكارت الخماسي المستخدم قيد البحث ، كما بلغت قيمة المتوسط العام لعبارات البعد الرابع (٣.٥٤) ، وهذا يشير إلى أن مستوى احترام المنافس والروح الرياضية من وجهة نظر أفراد عينة البحث الأساسية جاءت درجة كبيرة، وكانت أعلى ثلاث عبارات لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية حيث احتلت العبارة (٩) المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٤.٢٠) وتنص العبارة على: "أشجع زملائي حتى عندما لا أشارك في المباراة" ، كما احتلت العبارة (٢) المرتبة الثانية بمتوسط قدره (٤.٠٠) وتنص العبارة على: "لا أقل من شأن منافسي قبل أو بعد المباراة" ، كما احتلت العبارة (٥) المرتبة الثانية مكرراً بمتوسط قدره (٤.٠٠) وتنص العبارة على: "أحترم اللاعبين من مختلف المستويات والجنسيات" ، كما احتلت العبارة (٦) المرتبة الثالثة عشر والأخيرة بمتوسط قدره (٢.٦٠) وتنص العبارة على: "أقبل الهزيمة بصدر رحب".

ويرجع الباحثان هذه النتيجة "أن مستوى احترام المنافس والروح الرياضية لدى لاعبي الكونغ فو الشباب جاء بدرجة كبيرة"، إلى الأهمية البالغة التي يوليها هؤلاء اللاعبون للقيم الأخلاقية والسلوكيات الإيجابية في المنافسات الرياضية. وتتفق هذه النتائج مع ما ورد في دراسات سابقة تؤكد أن الرياضات القتالية، ومنها الكونغ فو، تركز على غرس مبادئ الاحترام والتقدير بين المنافسين، مما يعزز الروح الرياضية، ويحد من التصرفات العدوانية غير المنضبطة، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه: لي وآخرون Li et al., (٢٠١٧) (٢١) أن التدريب المنظم والتعليم القيمي في مثل هذه الرياضات يساهم في تنمية سلوكيات إيجابية مثل الالتزام باللعب النظيف واحترام المنافس، مما يعزز بيئة تنافسية صحية تدعم التطور النفسي والاجتماعي للاعبين. لذا فإن ارتفاع مستوى احترام المنافس والروح الرياضية لدى عينة البحث يعكس فعالية التدريب الرياضي في تنمية الجوانب النفسية والسلوكية الإيجابية لدى الشباب المشاركين في الكونغ فو.

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج ومناقشتها وتفسيرها تم الإجابة على تساؤل البحث الثاني والذي نص على "ما مستوى السلوك التنافسي (الدافعية التنافسية - العدوانية الرياضية المنضبطة - الالتزام والانضباط التنافسي - احترام المنافس والروح الرياضية) لدى لاعبي الكونغ فو؟ جاء بدرجة متوسطة".

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث للبحث والذي ينص على: "هل هناك ارتباط بين أبعاد الحواجز النفسية وأبعاد السلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو؟

جدول (٢١)

معاملات الارتباط بين أبعاد الحواجز النفسية وأبعاد السلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو $n = 110$

الحواجز النفسية	السلوك التنافسي	الدافعية التنافسية	العدوانية الرياضية المنضبطة	الالتزام والانضباط التنافسي	احترام المنافس والروح الرياضية
القلق التنافسي	*.٢٩٣	*.٢٦٨	*.٢٥٩	*.٢٠٤	
الخوف من الفشل	*.٢٧٧	*.٢٨١	*.٢٦٤	*.٢٧١	
انخفاض الثقة بالنفس	.٣٠١	*.٢٨٥	*.٢٨١	.٢٤٨	
الخوف من التقييم والضغط الخارجية	*.٢٢٤	*.٢٣١	*.٢٣٦	*.٢١٥	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٥٥ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٢١) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين أبعاد الحواجز النفسية (القلق التنافسي - الخوف من الفشل - انخفاض الثقة بالنفس

- الخوف من التقييم والضغط الخارجية) وأبعاد السلوك التنافسي (الدافعية التنافسية - العدوانية الرياضية المنضبطة - الالتزام والانضباط التنافسي - احترام المنافس والروح الرياضية) لدى لاعبي الكونغ فو.

ويعزى الباحثان هذه العلاقة الوثيقة بين الحواجز النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو إلى أن ارتفاع الحواجز النفسية يمثل عائقاً نفسياً رئيسياً أمام تحقيق أداء تنافسي متميز، إذ يؤثر سلباً على الثقة والتركيز، والقدرة على اتخاذ القرارات، وهو ما يجعل السلوك التنافسي متواضعاً نسبياً. لذلك، يجب أن يكون إعداد الرياضيين نفسياً جزءاً لا يتجزأ من برامج التدريب الرياضي، ولا سيما في الرياضات التي تعتمد على المهارات الذهنية والبدنية مثل الكونغ فو الأمر الذي مما يشير إلى وجود تأثير متبادل بين الحالة النفسية للاعبين والسلوك الذي يظهرونه في المواقف التنافسية. وهذا يتفق مع العديد من الدراسات التي أكدت الدور الأساسي للحالة النفسية في تحديد جودة وأداء السلوك التنافسي لدى الرياضيين.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: عبد الرزاق وهيب وآخرون (٢٠١٩) (٥)، سميث وآخرون Smith, et al., (٢٠٢١) (٢٦)، ألميدا وآخرون Almeida, et al., (٢٠٢٢) (٩)، أحمد الأنصاري وآخرون Mojtaehdi, (٢٠٢٣) (٢)، محمود محمد وآخرون et.,al (٢٠٢٣) (٢٢)، أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين أبعاد الحواجز النفسية وأبعاد السلوك التنافسي للرياضيين. ومن خلال ما تم عرضه من نتائج ومناقشتها وتفسيرها تم الإجابة على تساؤل البحث الثالث والذي نص على " هل هناك ارتباط بين أبعاد الحواجز النفسية وأبعاد السلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو؟ جاءت الإجابة "بأن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين أبعاد الحواجز النفسية وأبعاد السلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو".

الإستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته والمعالجات الإحصائية للبيانات، والنتائج التى تم التوصل إليها، توصل الباحثان إلى الإستنتاجات التالية:

١- مستوى الحواجز النفسية لدى لاعبي الكونغ فو بمرحلة الشباب جاء بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٦٨.٢٠%).

- جاء مستوى بعد القلق التنافسي بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٧١.٠٠%).

- جاء مستوى بعد الخوف من الفشل بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٧٦.٤٠%).

- جاء مستوى بعد انخفاض الثقة بالنفس بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٦٣.٠٠%).

- جاء مستوى بعد الخوف من التقييم والضغط الخارجية بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٦٢.٤٠%).

٢- مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو بمرحلة الشباب جاء بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٦٧.٤١%) حيث جاءت الأبعاد بالترتيب التالى :

- جاء مستوى بعد الدافعية التنافسية بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٧٠.٤٠%).

- جاء مستوى بعد العدوانية الرياضية المنضبطة بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٦٤.٠٠%).

- جاء مستوى بعد الالتزام والانضباط التنافسي بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٦٤.٤٠%).

- جاء مستوى بعد احترام المنافس والروح الرياضية بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٧٠.٨٠%).

٣- وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين أبعاد الحواجز النفسية وأبعاد السلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو.

التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من إستخلاصات يوصيان بما يلي:

- ١- ضرورة اعتماد مقياس الحواجز النفسية ومقياس السلوك التنافسي للاعبى الكونغ فو، بغرض التشخيص المبكر للمشكلات النفسية المؤثرة على الأداء.
- ٢- وضع برامج إرشادية وتدريبية نفسية تستهدف خفض مستويات القلق، الخوف من الفشل، وانخفاض الثقة بالنفس، لما لهذه المتغيرات من أثر سلبي على دافعية اللاعب وسلوكه التنافسي أثناء المنافسة الرياضية.
- ٣- تفعيل دور الأخصائي النفسي الرياضي داخل الجهاز الفنى للاعبى الكونغ فو ليكون شريكاً أساسياً في تهيئة اللاعب نفسياً ومتابعة حالته الذهنية قبل وأثناء وبعد المنافسات.
- ٤- إعداد دورات صقل للمدربين حول كيفية اكتشاف الحواجز النفسية لدى اللاعبين، وأساليب التدخل النفسي السليم دون الإضرار بالحالة المعنوية أو الدافعية التنافسية.
- ٥- الاهتمام بالفئات العمرية الصغيرة من لاعبي الكونغ فو، ومتابعتهم نفسياً وتربوياً، لما لهذه المرحلة من تأثير طويل المدى على تشكيل السلوك التنافسي الإيجابي أو السلبي.
- ٦- تشجيع مدربي الكونغ فو على إدراج برامج تدريب نفسي موازية للبرامج الفنية، خاصة في فترات الإعداد للمنافسات الرسمية الكبرى.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أحمد عبد الكريم الزبيدي (٢٠٢٠): علم النفس الرياضي وتطبيقاته، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد كمال الأنصاري وآخرون (٢٠٢٣): "فروق الحواجز النفسية لدى لاعبي بعض مسابقات المضمار"، مجلة علوم الرياضة ، المجلد (٩) ، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد.
- ٣- رائد أحمد عبد الله (٢٠١٩): "تطوير مقياس السلوك التنافسي للاعبي الكونغ فو وتأثيره على الأداء الرياضي"، مجلة العلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد (١٢).
- ٤- سامي حسن إبراهيم (٢٠٢٠): "أثر الحواجز النفسية على الأداء الرياضي: دراسة تطبيقية على لاعبي ألعاب القوى"، مجلة العلوم الرياضية الكويتية، المجلد (١٥) ، العدد (٢) ، كلية التربية ، جامعة الكويت.
- ٥- عبد الرزاق وهيب ياسين ،انتصار محمد محسن ، سهاد عباس عبود (٢٠١٩): "الدافعية العقلية وعلاقتها بالحواجز النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة بكرة القدم"، مجلة علوم الرياضة ، المجلد (١١) ، العدد (٣٩)، كلية التربية البدنية وعلوم، جامعة ديالى، العراق.
- ٦- فاطمة يوسف محمد (٢٠٢١): "قياس الحواجز النفسية وتأثيرها على الأداء الرياضي للاعبات كرة اليد"، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، المجلد (٤٠)، العدد (٤)، جامعة الملك سعود.
- ٧- محمود محمد رفعت ، مروة محمد الباقيري ، محمد فاروق جبر هاشم ، محمود محمد سالم (٢٠٢٤): "بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبي كرة القدم" ، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (٤٢) ، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- ٨- نصري عبد الحميد (٢٠١٦): علم النفس الرياضي وتطبيقاته، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- ٩-Almeida, R., et al. (٢٠٢٢): "Fear of Failure and its Impact on Competitive Behavior in Football." *International Journal of Sport Science*, ١٨(١),p., ١٠١-١١٥.
- ١٠-Baker, J., & Horton, S. (٢٠٢٠): "The Role of Competitive Motivation in Athletic Performance." *Journal of Sports Sciences*, ٣٨(٣), ٢١٥-٢٢٥.
- ١١-Conde-Riboo, R., Escudero-Tena, A., Suarez-Clemente, V. J., & Bustamante-Sanchez, A. (٢٠٢٣). Pre-competitive anxiety and self-confidence during the ٢٠٢٣ Finland padel tournament in high-level players. *Frontiers in Psychology*, ١٤, ١٣٠١٦٢٣.
- ١٢-Cox, R. H. (٢٠١٢): *Sport Psychology: Concepts and Applications* (٧th ed.). McGraw-Hill Education.
- ١٣-Fletcher, D., & Sarkar, M. (٢٠١٢): A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, ١٣(٥), ٦٦٩-٦٧٨.
- ١٤-Gill, D. L., & Williams, L. (٢٠٠٨): *Psychological Dynamics of Sport and Exercise* (٣rd ed.). Human Kinetics.
- ١٥-Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (٢٠١٢): Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, ١٢(١),p., ١٥٧.
- ١٦-Henning, S. (٢٠٠٣): The Martial Arts in Chinese Physical Culture, ١٨٦٥-١٩٦٥. *Journal of Asian Martial Arts*, ١٢(١),p., ١٠-٦٦.

- ١٧-Horn, T. S. (٢٠٠٨): *Advances in Sport Psychology* (٣rd ed.). Human Kinetics.
- ١٨-Jones, G. (٢٠٠٢): Performance excellence: A personal perspective on the link between sport psychology and success. *Journal of Applied Sport Psychology*, ١٤(٤), ٢٦٨-٢٨١.
- ١٩-Jones, D., & Harris, M. (٢٠١٩): "Self-confidence and Competitive Behavior in Team Sports." *Psychology of Sport and Exercise*, ٣٢(٣), p., ٢٢٠-٢٢٩.
- ٢٠-Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (٢٠٢١): "Stability and Change in Self-Esteem: Implications for Performance and Competitive Behavior." *Psychology of Sport and Exercise*, ٢٢(٤), p., ٣٥٤-٣٦٨.
- ٢١- Li, C., Chen, S., & Wang, X. (٢٠١٧). The influence of martial arts training on sportsmanship and ethical behavior among youth athletes. *Journal of Sports Sciences*, ٣٥(٤), ٣٤٥-٣٥٣.
- ٢٢-Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Healey, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (٢٠٢٣): Competitive Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness. *Behavioral Sciences*, ١٣(٩), ٧١٣.
- ٢٣-Murphy, S., (٢٠١٨): *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. John Wiley & Sons, p., ٥٨-٦٣.
- ٢٤-Rainey, D., (٢٠١٢): *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics.
- ٢٥-Sagar, S. S., & Lavalley, D. (٢٠١٠): The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices.

Psychology of Sport and Exercise, ١١(٣), ١٧٧-١٨٧.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport>.

- ٢٦-Smith, J., et al. (٢٠٢١): "Anxiety and Performance in Competitive Sports." *Journal of Sport Psychology*, ٤٥(٢), p., ١٣٣-١٤٨.
- ٢٧-Vealey, R., & Chase, M., (٢٠٠٨). *Self-confidence in sport: Conceptual and research advances*. In T. S. Horn (Ed.), **Advances in sport psychology** (٣rd ed., pp. ٦٥-٩٧). Human Kinetics.
- ٢٨-Walker, N., Thatcher, J., & Lavalley, D. (٢٠٠٧): Psychological responses to injury in competitive sport: A critical review. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, ١٢٧(٤), p., ١٧٤-١٨٠.
- ٢٩-Weinberg, R., & Gould, D., (٢٠١٩). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (٧th ed.). Human Kinetics.
- ٣٠-Zhou, X., & Wang, L., (٢٠٢٢): "The Influence of Anxiety on Competitive Sports Performance." *Journal of Applied Sport Psychology*, ٣٤(٢), ١٢٩-١٤٣.

ملخص البحث

الحواجز النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو

* م.د/ حسن حسنى حسن حسين

** م.د/ محمد محمود حسن على

أستهدف البحث التعرف على العلاقة بين الحواجز النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو بمرحلة الشباب (١٣-١٨) سنة وذلك من خلال التعرف على مستوى الحواجز النفسية (القلق التنافسي - الخوف من الفشل - انخفاض الثقة بالنفس - الخوف من التقييم والضغط الخارجية) ومستوى السلوك التنافسي (الدافعية التنافسية - العدوانية الرياضية المنضبطة - الالتزام والانضباط التنافسي - احترام المنافس والروح الرياضية)، وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحى على عينة قوامها (١١٠) لاعب كونغ فو بمرحلة الشباب ، ومن أدوات البحث: مقياس الحواجز النفسية - مقياس السلوك التنافسي ، وأستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابى، الإنحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، النسب المئوية.

ومن أهم النتائج:

- ١- مستوى الحواجز النفسية لدى لاعبي الكونغ فو بمرحلة الشباب جاء بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٦٨.٢٠%).
- ٢- مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو بمرحلة الشباب جاء بدرجة متوسطة بنسبة قدرها (٦٧.٤١%).
- ٣- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين أبعاد الحواجز النفسية وأبعاد السلوك التنافسي لدى لاعبي الكونغ فو.

ومن أهم التوصيات:

- ١- ضرورة اعتماد مقياس الحواجز النفسية ومقياس السلوك التنافسي للاعبين الكونغ فو، بغرض التشخيص المبكر للمشكلات النفسية المؤثرة على الأداء.

* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية في التربية الرياضية - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها.

** مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها.

Research Summary

Psychological Barriers and Their Relationship with Competitive Behavior Among Kung Fu Players

Dr.,: Hassan Hosni Hassan Hussein.

Dr.,: Muhammad Mahmoud Hassan Ali.

The research aims to identify the relationship between psychological barriers and competitive behavior among Kung Fu players in the youth stage (ages ١٣-١٨). This is achieved by assessing the level of psychological barriers (competitive anxiety - fear of failure - low self-confidence - fear of evaluation and external pressures) and the level of competitive behavior (competitive motivation - disciplined sports aggression - commitment and competitive discipline - respect for opponents and sportsmanship). The researchers adopted a descriptive approach using a survey method on a sample of (١١٠) Kung Fu players in the youth stage. The research tools include: a psychological barriers scale and a competitive behavior scale. The researcher used the following statistical methods: mean, standard deviation, simple correlation coefficient, and percentages.

The most important findings are:

- ١- The level of psychological barriers among young Kung Fu players was found to be moderate at a percentage of (٦٨.٢٠%).
- ٢- The level of competitive behavior among young Kung Fu players was also found to be moderate at a percentage of (٦٧.٤١%).
- ٣- There is a statistically significant negative correlation at the significance level of (٠.٠٥) between the dimensions of psychological barriers and the dimensions of competitive behavior among Kung Fu players.

The most important recommendations are:

- ١- It is necessary to adopt a scale for psychological barriers and a scale for competitive behavior for Kung Fu players, for the purpose of early diagnosis of psychological issues affecting performance.