



## مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



### العلاقة بين القدرات البدنية والحواجز النفسية ومستوى الإنجاز لدى لاعبي شباب المبارزة

محمد سلام عبد الصاحب<sup>1</sup> جعفر حسين شنيار<sup>2</sup>  
شعبة النشاطات الطلابية / كلية الهندسة / جامعة النهرين / بغداد، العراق<sup>1</sup>  
شعبة النشاطات الطلابية / كلية الصيدلة / الجامعة المستنصرية / بغداد، العراق<sup>2</sup>

[MOHAMMED\\_TOTTI92@NAHRAINUNIV.EDU.IQ](mailto:MOHAMMED_TOTTI92@NAHRAINUNIV.EDU.IQ)

[JAAFARSHANYAR@GMAIL.COM](mailto:JAAFARSHANYAR@GMAIL.COM)

تاريخ الاستلام : 2025/ 11/4

تاريخ القبول: 2025/ 12/11

تاريخ النشر: 2026/1/1



هذا العمل مرخص من قبل Creative Commons Attribution 4.0 International License

#### ملخص البحث:

يهدف هذا البحث الى دراسة تأثير بعض القدرات البدنية والحواجز النفسية ومستوى الانجاز لشباب المبارزة من خلال تصميم مقياس الحواجز النفسية لدى شباب المبارزة، والعلاقة بين القدرات البدنية ومستوى الانجاز، العلاقة بين الحواجز النفسية ومستوى الانجاز لناشئي المبارزة، والعلاقة بين القدرات البدنية والحواجز النفسية ومستوى الانجاز لناشئي المبارزة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث وأهدافه.

يبلغ مجتمع البحث (53) مبارز وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (42) مبارز من لاعبي المبارزة (لسلاح الشيش-سيف مبارزة - سلاح السيف) العينة الاساسية: ويبلغ عددها (22) مبارز أما العينة الاستطلاعية فيبلغ عددها (20) مبارز من نفس مجتمع البحث.

إذ كانت أهم نتائج المحور الأول (الثقة بالنفس) لمقياس الحواجز النفسية، وهو مفاد العبارة التي تنص على أنني (اثق بقدراتي البدنية في المنافسة) بإنحراف معيارى (0.00) ومتوسط حسابى (5.00).

يوصى الباحث بضرورة اجراء دراسات وبحوث مشابهة حول علاقة الحواجز النفسية لدى مراحل عمرية مختلفة، تخفيض الحواجز النفسية الذي يعاني منها الرياضيين.

**الكلمات المفتاحية:** القدرات البدنية، الحواجز النفسية، مستوى الإنجاز، المبارزة، التدريب الرياضي

# The Impact of Selected Physical Abilities Psychological Barriers and Achievement Level among Junior Fencers

mohammed salam abdulshahib<sup>1</sup> Gaafar hussin shanyar<sup>2</sup>

## Abstract

The present study aims to examine the impact of selected physical abilities, psychological barriers, and achievement level among junior fencers. Specifically, the research involved the development of a psychological barriers scale tailored for junior fencers, and the investigation of the relationship between physical abilities and achievement level, the relationship between psychological barriers and achievement level, and the combined relationship between physical abilities, psychological barriers, and achievement level.

A descriptive methodology employing the correlational approach was adopted, as it was deemed appropriate to the nature and objectives of the study.

The research population consisted of 54 junior fencers, from which a purposive sample of 44 fencers was selected (épée, foil, and sabre). The main sample included 24 fencers, while the exploratory sample comprised 20 fencers drawn from the same population.

The primary findings related to the first domain of the psychological barriers scale (self-confidence) revealed that the item "I trust my physical abilities in competition" obtained a mean score of 5.00 with a standard deviation of 0.00.

The study recommends conducting further research on the relationship between psychological barriers across different age groups, in addition to developing strategies to mitigate the psychological barriers faced by athletes.

**Keywords:** Physical Abilities, Psychological Barriers, Achievement Level, Fencing, Sports Training.

## 1-1 المقدمة واهمية البحث

تشهد الرياضة تطورًا متسارعًا في أساليب التدريب وقواعد المنافسة، وقد أصبحت رياضة المبارزة من الألعاب التي تتطلب مستوى عاليًا من الإعداد البدني والمهاري والنفسي لتحقيق الإنجاز على الرغم من امتلاك كثير من لاعبي المبارزة قدراتٍ بدنية جيدة، إلا أن الأداء التنافسي لا يعكس دائماً هذه القدرات،

مما يشير إلى أثر الحواجز النفسية—كالقلق، وانخفاض الثقة بالنفس، والتوتر—في الحد من الوصول إلى المستوى الأمثل للإنجاز.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة هذا البحث للكشف عن العلاقة بين القدرات البدنية والحواجز النفسية ومستوى الإنجاز لدى لاعبي الشباب، وتحديد مدى تأثير هذه المتغيرات على الأداء في مهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة، وهي من أهم المهارات الهجومية في المباراة

تشهد السنوات الحديثة تقدماً ملحوظاً في شتى مجالات العلوم المختلفة وقد واكب ذلك تقدماً في الرياضة كأحد المظاهر التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها وعليه وجب الاهتمام بعلم التدريب الرياضي من أجل تحقيق أعلى مستوى من الانجاز الرياضي والتقدم الرياضي الحادث ليس وليد الصدفة بل نتيجة تضافر العديد من الجهود وفي مقدمتها جهود علماء التدريب الرياضي الذين كرسوا وقتهم وجهدهم في اختيار طرق التدريب الحديثة في محاولة لاستغلال أفضل الطاقات البشرية.

ويذكر ابراهيم نبيل عبد العزيز(2005) أن رياضة المبارزة من الرياضات الفردية التي تطورت سريعاً وقد ظهر هذا التطور من الناحية القانونية والتدريبية والخطية، وقد حدث في الآونة الأخيرة العديد من تعديلات القانون الدولي لرياضة المبارزة مما كان له أثره في طرق وانماط وطبيعة واساليب التدريب لتلك الرياضة ، على الرغم من أن رياضة المبارزة تتميز بطابع تدريبي مختلف بالمقارنة ببعض الرياضات الفردية الأخرى إلا أنها تحتوى على العديد من الاختلافات الجوهرية في أسلوب التدريب واللعب، مما يؤكد على أهمية الاعداد المهاري والخطي. (1 : 4)

يرى اسامة عبد الرحمن (2006) أن القدرة البدنية في رياضة المبارزة هي امكانية الفرد على أداء واجبات حركية خاصة من خلال ممارسة النشاط الخاص ويتم صقل هذه القدرات بواسطة الإعداد البدني والمهارى أثناء التدريب ، فالقدرة البدنية للمبارزين تختلف وتتنوع حسب مواقف اللعب المختلفة والتي تتطلب من اللاعب أداء واجبات حركية محدودة لا يقوم بتنفيذها إلا المبارز الذي تم تدريبه على أساس علمي سليم ، ويذكر أيضاً أن المتخصصين في رياضة المبارزة رأوا أنها تدريب للجسم والعقل ، والقدرات البدنية التي يحتاجها المبارز في المنافسات تنقسم الى عدة قرارات ويمكن ايجازها في الاتي ( السرعة ، الدقة، القوة المميزة بالسرعة، التحمل، الرشاقة، التوافق، المرونة والتوازن). (6 : 18)

## 1-2 مشكلة البحث

- على الرغم من امتلاك لاعبي المبارزة قدراتٍ بدنية ومهارية وخطية جيدة، إلا أن الأداء خلال المنافسات يظهر تفاوتاً كبيراً، مما يشير إلى وجود عوامل نفسية تعيق الإنجاز مثل ضعف الخبرة، وانخفاض الثقة بالنفس، وضغوط التدريب والمنافسة. ومن هنا تتمثل مشكلة البحث في:

- "وجود حواجز نفسية قد تمنع اللاعب، رغم امتلاكه القدرات البدنية اللازمة، من تحقيق المستوى الأمثل للإنجاز".
- مما سبق ذكره يرى الباحثان مشكلة البحث تكمن في أنه على الرغم من امتلاك لاعبي المبارزة للقدرات البدنية والمهارية و الخططية الا إن هناك الكثير من العوائق تواجههم في التدريب بصفة عامة وفي اداء مهارات الهجوم مثل الهجوم البسيط والهجوم المركب و الهجوم المضاد والجملة الحركية المركبة والدفاع بصفة خاصة في مباريات رياضة المبارزة نتيجة عوامل نفسية عديدة منها بعض القصور فى الخبرة والتكيف الرياضي والثقة بالنفس والوعي بالذات وضغوط التدريب والمنافسة والمعرفة الرياضية التي بدورها تكون حواجز نفسية أمام تحقيق الأداء الأمثل مما دعا الباحث الى دراسة العلاقة بين القدرات البدنية والحواجز النفسية لمهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة لشباب المبارزة , وتعد هذه الدراسة وسيلة علمية لحل هذه المشكلة .

### 3-1 هدف البحث

يهدف هذا البحث الى:

- تحديد مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي شباب المبارزة
- قياس مستوى الحواجز النفسية التي تؤثر في ادائهم.
- تقييم مستوى الانجاز التنافسي للاعبين.
- تحليل العلاقة بين القدرات البدنية والحواجز النفسية
- تحليل اسهام كل منهما في التنبؤ بمستوى الانجاز

### 4-1 فروض البحث:

- توجد علاقة ارتباطية بين القدرات البدنية ومستوى الانجاز لشباب المبارزة.
  - توجد علاقة ارتباطية بين الحواجز النفسية ومستوى الانجاز لشباب المبارزة.
  - توجد علاقة ارتباطية بين القدرات البدنية والحواجز النفسية ومستوى الانجاز لشباب المبارزة.
- سلبيا على اداءهم في نتائج المباريات. (11: 22)

### 5-1 مجالات البحث

- 1-المجال الزمنى الموسم التدريبي 2023 – 2024.
- والدراسة الاساسية نفذت بين 2022-12-14 الى 2023-3-11
- 2-المجال المكاني نادي السلاح السكندري بالشاطبي محافظة الإسكندرية.
- 3-المجال البشري شباب المبارزة تحت 19 سنة (سلاح الشيش- سيف المبارزة- السيف)

**1-6 منهج البحث**

اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث المتمثلة في دراسة تأثير بعض القدرات البدنية والحواجز النفسية ومستوى الانجاز لدى شباب المبارزة

**1-7 مجتمع وعينة البحث**

يبلغ مجتمع البحث (53) ناشئ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (42) ناشئ من لاعبي المبارزة (سلاح الشيش-سيف مبارزة-سلاح السيف) وتم تقسيمهم كالاتي:

- العينة الاساسية: ويبلغ عددها (22) مبارز
- العينة الاستطلاعية: ويبلغ عددها (20) مبارز من نفس مجتمع البحث
- النسبة المئوية للعينة الأساسية 54.5% العينة الاستطلاعية 45.5%

**طريقة اختيار العينة**

الطريقة العمدية

**8- الوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث****الوسائل**

استمارات تسجيل بيانات اللاعبين  
استمارات استطلاع رأي الخبراء  
مقياس الحواجز النفسية (النسخة الأولية والنهائية)  
استمارة تقييم مهارة التقدم للامام بالوثبة السريعة

**الأجهزة والأدوات**

كاميرة فيديو  
جهاز لابتوب  
جهاز قياس الطول  
ميزان طبي  
أسلحة المبارزة-الأقنعة-القفازات  
ساعة إيقاف  
لوحة هدف  
مقياس الحواجز النفسية في صورته الاولية  
المقياس الذي بني عن طريق الخطوات التالية

- تحديد المحاور عبر الدراسات السابقة

- عرضها على 11 خبيراً

- اعتماد محاور اساسية

- 1-الثقة بالنفس

- 2-ضغوط التدريب والمنافسة

- 3-الخبرة والتكيف الرياضي

- 4-المعرفة الرياضية

- 5-الوعي بالذات

- اعداد عبارات المقياس(بعد الحذف والاضافة)

- اجراء تجربة استطلاعية

- حساب الصدق والثبات

- اعداد النسخة النهائية

م	الفقرات	تتطبق على درجة كبيرة جدا	تتطبق على درجة كبيرة	تتطبق على درجة متوسطة	تتطبق على درجة قليلة	لا تتطبق على ابدا
المحور الأول: الثقة بالنفس						
1	اثق بقدراتي البدنية المهارية في المنافسة					
2	استطيع حل مشاكلي بدون مساعدة					
3	أتردد أحيانا عندما أشعر بضعف اتقاني للمهارة في التدريب والمنافسة					
4	استرجع ثقتي بمهاراتي كلما ازداد تشجيع جمهور المنافس					
5	أعرض للوم اذا لم انجز قدر كافي من المدرب اذا لم انجز المهام التدريبية المكلف بها					
6	أشعر بمخاوف كبيرة من الفشل كلما اقترب موعد المنافسة					
7	أتردد في بعض الأوقات من اداء مهارة رياضية اذا شعرت انها تسبب لي الإصابة					
المحور الثاني : ضغوط التدريب						
8	أعرض لأحمال تدريبية تفوق قدراتي في التدريب					
9	استطيع تحمل الابعاء الكثيرة التدريب اليومية.					
10	أشعر بالمزيد من القلق قبل اشتراكي بالمنافسة.					
11	يضايقني الانتقاد الزائد من الجمهور لمستوى ادائي في المنافسة					

					12	الوم نفسي احيانا عندمت لا احقق الفوز في المنافسة.
					13	أشعر بالخوف والقلق احيانا عند مواجهة منافس قوى
المحور الثالث : الخبرة						
					14	أختلف في بعض الحالات مع المدرب حول العديد من الموضوعات
					15	اشعر بانى مهم بين اللاعبين
					16	اندمج بسهولة مع زملائى اللاعبين وخاصة في المنافسة
					17	اجد صعوبة بالتكيف مع البيئة التدريبية
					18	أرفض التعامل مع زملائى اللاعبين في التدريب والمنافسة في بعض الظروف
المحور الرابع : المعرفة الرياضية						
					19	افتقد الخبرة الكافية حول التدريب والمنافسة واهميتها بالنسبة لتطوير مهاراتي
					20	اشعر بأن مستوى ادائي المهاري الحالي لم يتطور كثيرا عن العام الماضي.
					21	قلة معرفتي بقانونين اللعب يعيق ادائي في التدريب والمنافسة
					22	عدم توافر وسائل تدريب حديثة تقلل من معرفتي باللعبة
					23	اعتمد كثيرا على المعلومات التي اعرفها لأطبقها اثناء المنافسة
المحور الخامس : الوعى						
					24	ليس لدي القدرة أحيانا على التحكم في انفعالاتي في التدريب والمنافسة
					25	افكر بإيجابية عند الهزيمة كي لا تتكرر الأخطاء
					26	احافظ على هدوء اعصابي في المنافسة عند وقوع الأخطاء
					27	افقد القدرة على التركيز عندما ارتكب الأخطاء
					28	استمر بالمنافسة بنفس الحيوية والنشاط رغم الظروف الصعبة

## 8-1 عرض النتائج

## 1 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

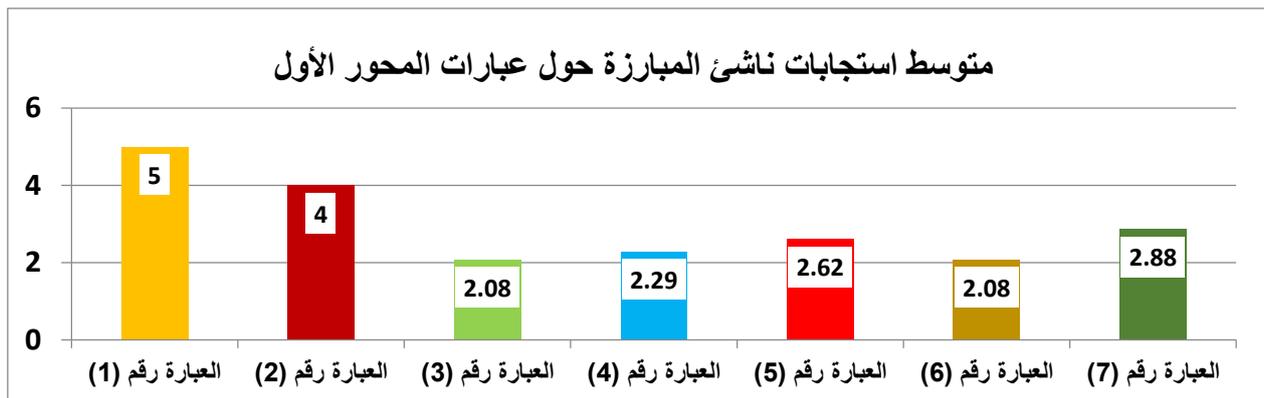
أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: تختلف الحواجز النفسية من حيث تأثيرها على ناشئى المباراة

جدول (1-4) المحور الأول: الثقة بالنفس

م	العبارة	تطبيق على درجة كبيرة جداً	تطبيق على درجة كبيرة	تطبيق على درجة متوسطة	تطبيق على درجة قليلة	لا تتطبيق على ابدأ	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب	
1.	اثق بقدراتي البدنية المهارية في المنافسة	24	-	-	-	-	5.00	0.00	1	
2.	استطيع حل مشاكلي بدون مساعدة	10	7	4	3	-	4.00	1.06	2	
3.	التردد احبائنا عندما اشعر بضغف اتقاني للمهارة في التكريب والمنافسة	2	3	3	3	13	2.08	1.41	6	
4.	استرجع ثقتي بمهاراتي كلما ازداد تشجيع جمهور المنافس	3	4	2	3	12	2.29	1.54	5	
5.	اشعر بالخوف للوم اذا لم اتجز قدر كفاي من المهام التدريبية المكلف بها من التعريب	4	4	4	3	9	2.62	1.55	4	
6.	اشعر بمخاوف كبيرة من الفشل كلما اقترب موعد المنافسة	2	3	3	3	13	2.08	1.41	6	
7.	أتردد في بعض الأوقات من اداء مهارة رياضية اذا شعرت انها تسبب لي الإصابة	5	5	3	4	7	2.88	1.56	3	
المتوسط المرجح للمحور الأول							2.99			
الانحراف المعياري							1.17			

يتضح من الجدول رقم ( 1/4 ) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات ناشئى المباراة حول المحور الأول (الثقة بالنفس) ، وقد جاء فى المرتبة الأولى العبارة التى تنص على أنه أنا (اثق بقدراتي البدنية في المنافسة) بانحراف معياري (0.00) ومتوسط حسابي (5.00) ، وجاء فى المرتبة الثانية العبارة التي تنص على أنه أنا (استطيع حل مشاكلي بمفردى) حيث جاءت قيمة الانحراف المعياري (1.06) ، وقيمة المتوسط الحسابي (4.00) ، فيما جاء فى المرتبة الأخيرة العبارة التي تنص على أنني (اتردد عندما اشعر بضغف اتقاني للمهارة في التكريب والمنافسة) بقيمة انحراف معياري (1.41)، ومتوسط حسابي (2.08) ، والعبارة التي تنص على أنني (أشعر بزيادة مخاوفي من الفشل كلما اقترب موعد المنافسة ) بقيمة انحراف معياري (1.41)، ومتوسط حسابي (2.08) ، كما يتضح أن المتوسط المرجح للأوزان للمحور الأول بلغ قيمة 2.99 بانحراف معياري 1.17 وهو مايقابل المستوى المتوسط .

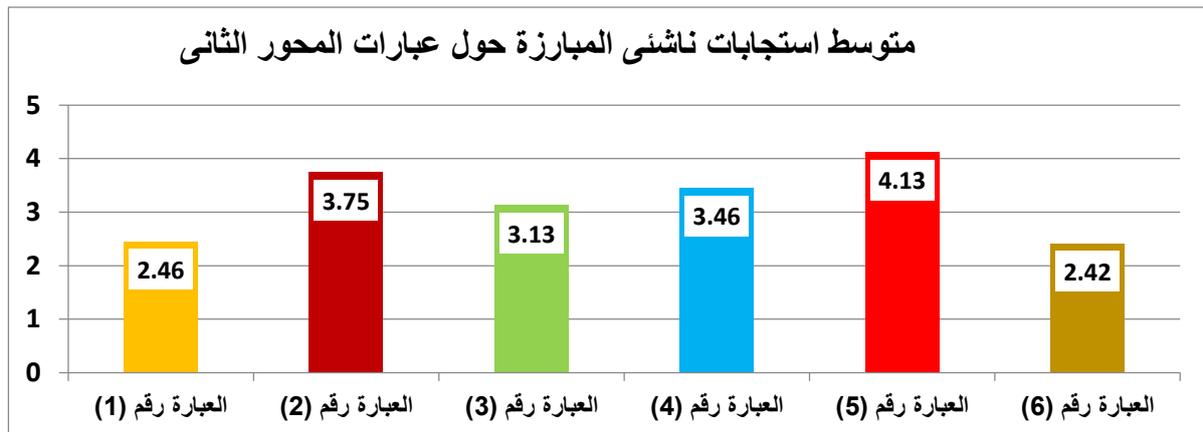
شكل (1/4) يوضح متوسطات استجابات أفراد العينة حول عبارات المحور الأول



## جدول (2/4) المحور الثاني: ضغوط التدريب والمنافسة

م	العبارة	تطبيق على درجة كبيرة جداً	تطبيق على درجة كبيرة	تطبيق على درجة متوسطة	تطبيق على درجة قليلة	لا تتطبق على أيها	المتوسط	الأحرف المعياري	التدريب	
1	التعرض لأعمال تدريبية تتوق قدراتي في التدريب	3	4	4	3	10	2.46	1.50	5	
		12.5	16.7	16.7	12.5	41.7				
2	استطيع تحمل الأعباء الكثيرة للتدريب اليومية	9	5	6	2	2	3.75	1.29	2	
		37.5	25.0	25.0	8.3	8.3				
3	أشعر بالمرء من التلق قبل اشتراكي بالمنافسة	5	6	5	3	5	3.13	1.45	4	
		20.8	25.0	20.8	12.5	20.8				
4	يشاقني الانتقاء الزائد الجمهور لمستوى ادائي في المنافسة	7	6	5	3	3	3.46	1.38	3	
		29.2	25.0	20.8	12.5	12.5				
5	اليوم تلمسي أحيانا عندما لا احقق الفوز في المنافسة	10	7	7	-	-	4.13	0.85	1	
		41.7	29.2	29.2	-	-				
6	أشعر بالخوف والرتباك عند مواجهة منافس قوي	3	4	4	2	11	2.42	1.53	6	
		12.5	16.7	16.7	8.3	45.8				
المتوسط المرجح للمحور الثاني								3.22		
الأحرف المعياري									1.27	متوسط

يتضح من الجدول رقم ( 2/4 ) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات ناشئي المباراة حول المحور الثاني (ضغوط التدريب) ، وقد جاء في المرتبة الأولى العبارة التي تنص على (الوم نفسي اذا لم احقق الفوز في المنافسة) بإنحراف معياري (0.85) ومتوسط حسابي (4.13) ، وجاء في المرتبة الثانية العبارة التي تنص على (استطيع تحمل اعباء التدريب اليومية) حيث جاءت قيمة الأنحراف المعياري (1.29) ، وقيمة المتوسط الحسابي (3.75)، فيما جاء في المرتبة الأخيرة العبارة التي تنص على (أشعر بالخوف والرتباك عند مواجهة منافس قوي) بقيمة انحراف معياري (1.53) ، ومتوسط حسابي (2.42)، كما يتضح أن المتوسط المرجح للأوزان للمحور الثاني بلغ قيمة 3.22 بإنحراف معياري 1.27 وهو ما يقابل المستوى المتوسط .

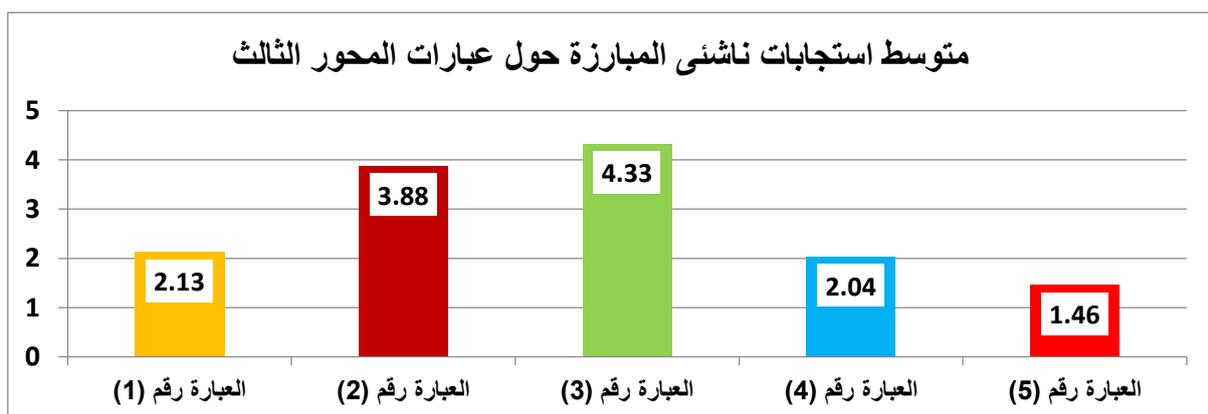


شكل (2/4) يوضح متوسطات استجابات أفراد العينة حول عبارات المحور الثاني

## جدول (3/4) المحور الثالث: الخبرة والتكيف الرياضي

م	العبارة	تنطبق على درجة كبيرة جداً	تنطبق على درجة كبيرة	تنطبق على درجة متوسطة	تنطبق على درجة قليلة	لا تنطبق على أبداً	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
1	أختلف في بعض الحالات مع المدرب حول العديد من الموضوعات	3	3	2	2	14	2.13	1.54	3
		12.5%	12.5%	8.3%	8.3%	58.8%			
2	أشعر بقي مهم بين اللاعبين	9	7	4	4	-	3.88	1.11	2
		37.5%	29.2%	16.7%	16.7%	-			
3	أندمج بسهولة مع زملائي اللاعبين وخاصة في المنافسة	12	8	4	-	-	4.33	0.76	1
		50.0%	33.3%	16.7%	-	-			
4	أجد صعوبة أحياناً بالتكيف مع البيئة التدريبية.	2	3	3	2	14	2.04	1.42	4
		8.3%	12.5%	12.5%	8.3%	58.3%			
5	أرفض التعامل مع زملائي اللاعبين في التدريب والمنافسة في بعض الظروف	-	-	4	3	17	1.46	0.77	5
		-	-	16.7%	12.5%	70.8%			
متوسط	المتوسط المرجح للمحور الثالث						2.76		
	الانحراف المعياري						1.03		

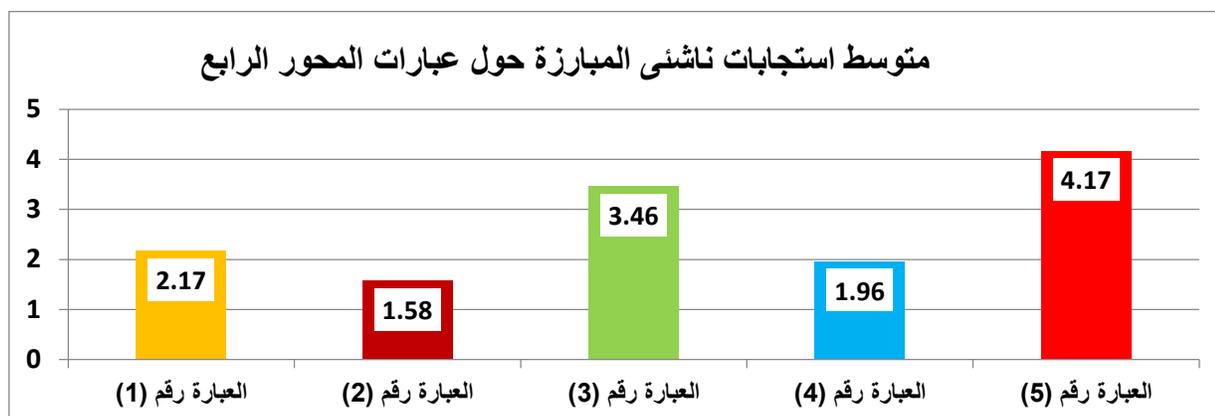
يتضح من الجدول رقم ( 3/4 ) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات ناشئي المباراة حول المحور الثالث (الخبرة) ، وقد جاء في المرتبة الأولى العبارة التي تنص على (اندماج بسهولة مع زملائي اللاعبين في المنافسة) بإنحراف معياري (0.76) ومتوسط حسابي (4.33) ، وجاء في المرتبة الثانية العبارة التي تنص على (أشعر بان لي مكانة حسنة بين اللاعبين) حيث جاءت قيمة الأنحراف المعياري (1.11) ، وقيمة المتوسط الحسابي (3.88) ، فيما جاء في المرتبة الأخيرة العبارة التي تنص على (أرفض التعامل مع زملائي اللاعبين في التدريب والمنافس) بقيمة انحراف معياري (0.77)، ومتوسط حسابي (1.46)، كما يتضح أن المتوسط المرجح للأوزان للمحور الثالث بلغ قيمة 2.76 بإنحراف معياري 1.03 وهو ما يقابل المستوى المتوسط .



شكل (3/ 4) يوضح متوسطات استجابات أفراد العينة حول عبارات المحور الثالث

## جدول (4/4) المحور الرابع: المعرفة الرياضية

م	العبارات	تطبيق على درجة كبيرة جداً	تطبيق على درجة كبيرة	تطبيق على درجة متوسطة	تطبيق على درجة قليلة	لا تتطبق على أبداً	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
1	افتقد الخبرة الكافية حول التدريب والمتافسة واهميتها بالتنمية لتطوير مهاراتي	3	3	12.5	4.2	58.3	2.17	1.55	3
2	اشعر بأن مستوى ادائي المهاري الحالي لم يتطور كثيراً عن العام الماضي.	2	1	4.2	4.2	79.2	1.58	1.28	5
3	لقد معرفتي بقوانين اللعب يعيق ادائي في التدريب والمتافسة	8	5	20.8	8.3	16.7	3.46	1.47	2
4	عدم توافر وسائل التدريب الحديثة تقلل من معرفتي باللعبة	2	3	12.5	8.3	62.5	1.96	1.42	4
5	اعتمد كثيراً على المعلومات التي اعرّفها لأطبقها أثناء المتافسة	12	6	25.0	8.3	-	4.17	1.00	1
	المتوسط المرجح للمحور الرابع						2.66		
	الانحراف المعياري						1.19		

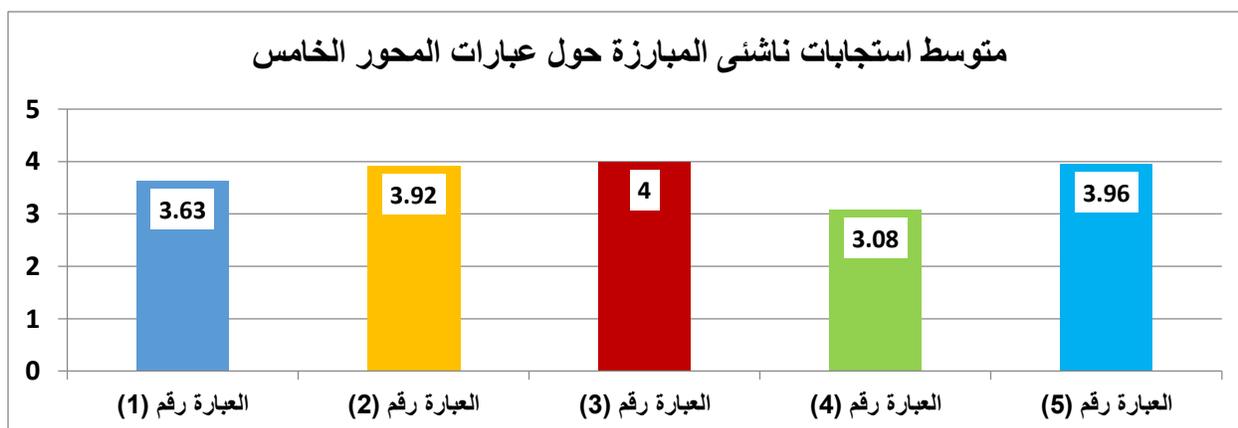


شكل رقم (4/4) يوضح متوسطات استجابات أفراد العينة حول عبارات المحور الرابع

## جدول (5/4) المحور الخامس: الوعي بالذات

م	العبارة	تنطبق على درجة كبيرة جداً	تنطبق على درجة كبيرة	تنطبق على درجة متوسطة	تنطبق على درجة قليلة	لا تنطبق على أيها	المؤسفة	الانحراف المعياري	الترتيب
1	ليس لدي القدرة أحياناً في التحكم بفاعلاتي في التدريب والمنافسة	7	7	29.2	29.2	8.3	2	1.24	4
2	أفكر بإيجابية عند الهزيمة لكيلا تتكرر هذه الأخطاء	9	6	25.0	29.2	-	2	1.01	3
3	أحافظ على هدوء اعصابي عند وقوع أخطاء قبل المنافسة	9	8	33.3	20.8	-	2	0.97	1
4	أفقد القدرة على التركيز عندما ارتكب الأخطاء	3	7	29.2	20.8	12.5	3	1.24	5
5	استمر بالمنافسة بنفس الحيوية والنشاط رغم الظروف الصعبة	9	7	29.5	25.0	-	2	0.99	2
								3.71	
								1.07	

شكل رقم (5/4) يوضح متوسطات استجابات أفراد العينة حول عبارات المحور الخامس



## 2/4 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني: هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين القدرات البدنية ومهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة لناشئي المباراة.

جدول (6/4) معاملات الارتباط بين القدرات البدنية ومهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة لناشئي المباراة

المتغيرات	السرعة الانتقالية في الملعب	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	القوة الانفجارية للذراعين	القوة الانفجارية للرجلين	تحمل السرعة للذراع المسلحة	مهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة
السرعة الانتقالية في الملعب	0.090	-0.545**	-0.052	0.146	-0.038	0.337	
القوة المميزة بالسرعة للذراعين		-0.531**	-0.328	0.406*	0.284	0.117	
القوة المميزة بالسرعة للرجلين			-0.200	-0.165	0.048	-0.048	
القوة الانفجارية للذراعين				-0.161	-0.416*	-0.165	
القوة الانفجارية للرجلين					-0.412*	-0.472*	
تحمل السرعة للذراع المسلحة						0.653**	
مهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة							

\*\* دال عند مستوى معنوية 0.01

\* دال عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من الجدول (6/4) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين كل من القدرات البدنية ومهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة لناشئي المباراة وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني الذي ينص على " هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين القدرات البدنية ومهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة لناشئي المباراة."

## 3/4 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث: هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الحواجز النفسية ومهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة لناشئي المباراة.

جدول (7/4) معاملات الارتباط بين الحواجز النفسية ومهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة لناشئي المباراة.

المتغيرات	الحواجز النفسية	مهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة
الحواجز النفسية		-0.790*
مهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة		

يتضح من الجداول (6/4)، (7/4) وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين الحواجز النفسية ومهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة لناشئي المباراة .

وبذلك يكون تحقق الفرض الثالث الذى ينص على " هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الحواجز النفسية ومهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة لناشئى المبارزة .

## 1-7 الإستنتاجات والتوصيات

### 1 الإستنتاجات

فى ضوء أهداف البحث ، وفى حدود عينة البحث ، ومن واقع البيانات والنتائج التى توصل اليها الباحث ومن خلال نتائج المعالجات الاحصائية للبيانات تم استنتاج الأتى :

- 1- جاءت اهم نتائج المحور الأول (الثقة بالنفس) لمقياس الحواجز النفسية ، العبارة التى تنص على (اثق بقدراتي البدنية فى المنافسة) بإنحراف معياري (0.00) ومتوسط حسابي (5.00) .
- 2- جاءت اهم نتائج المحور الثانى (ضغوط التدريب) لمقياس الحواجز النفسية ، العبارة التى تنص على (الوم نفسي اذا لم احقق الفوز فى المنافسة) بإنحراف معياري (0.85) ومتوسط حسابي (4.13) .
- 3- جاءت اهم نتائج المحور الثالث (الخبرة) لمقياس الحواجز النفسية ، العبارة التى تنص على (اندمج بسهولة مع زملائى اللاعبين فى المنافسة) بإنحراف معياري (0.76) ومتوسط حسابي (4.33) .
- 4- جاءت اهم نتائج المحور الرابع (المعرفة الرياضية) لمقياس الحواجز النفسية ، العبارة التى تنص على (اعتمد كثيرا على مخزون المعلومات لأطبقتها اثناء المنافسة) بإنحراف معياري (1.00) ومتوسط حسابي (4.17) .
- 5- جاءت اهم نتائج المحور الخامس (الوعى) لمقياس الحواجز النفسية ، العبارة التى تنص على (احافظ على هدوء اعصابي عند وقوع اخطاء قبل المنافسة) بإنحراف معياري (0.97) ومتوسط حسابي (4.00) .
- 6- هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى معنوية 0.01 بين السرعة الأنتقالية فى الملعب والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، ووجد ايضا ان هناك علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى معنوية 0.01 بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، وعلاقة ارتباطية موجبة عند مستوى معنوية 0.05 بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقوة الانفجارية للرجلين ، كما وجد ان هناك علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى معنوية 0.05 بين القوة الانفجارية للذراعين وتحمل السرعة للذراع المسلحة ، كذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى معنوية 0.05 بين القوة الانفجارية للرجلين وتحمل السرعة للذراع المسلحة ، ووجد ايضا ان هناك علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى معنوية 0.01 بين تحمل السرعة للذراع المسلحة ومهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة .

7- وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين الحواجز النفسية ومهارة التقدم للأمام بالوثبة السريعة لناشئى المبارزة .

## 2/5 التوصيات

فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء اهداف البحث وفروضه وماتم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بمايلى :

1. اجراء دراسات وبحوث مشابهة حول علاقة الحواجز النفسية لدى مراحل عمرية مختلفة .
2. تخفيض الحواجز النفسية الذي يعاني منها الرياضيين .
3. الاهتمام بتوعية الرياضيين على كسر الحواجز النفسية فى التدريب والمنافسة .
4. ضرورة تواجد خبير نفسى لمساعدة المدرب كضرورة لنجاح العملية التدريبية .
5. تضمين التدريب جوانب نفسية للوصول للاعب للحالة النفسية المثلى .
6. يجب على المدرب غرس الثقة بالنفس فى نفوس اللاعبين للعمل على تقليل الحواجز النفسية .
7. التقييم الدورى والمستمر للحواجز النفسية للاعبى المبارزة .

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- 1- ابراهيم نبيل عبد العزيز(2005م): الأسس الفنية للمبارزة، ط3 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 2- أحمد ناجى محمود، سما محمود على (2014): دراسته مقارنة للعلاقة بين بعض القدرات الحركية الخاصة للاعبى سيف المبارزه الشباب.
- 3- أسامة عبد الرحمن علي (2006م): المبادئ الأساسية فى المبارزة الشيش، الطبعة الأولى، الجزء الثانى، دار الأصدقاء للطباعة، المنصورة.
- 4- دسوقي، كمال (1995م): ذخيرة علوم النفس، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 5- ظافر ناموس الطائى، أحمد بن عبد الرحمن الحراملة (2019م): نسبة مساهمة الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية فى دقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي العراق والسعودية.
- 6- فاطمة عبد صالح وظافر ناموس (2015م): أساسيات تدريب رياضة المبارزة، الطبعة الأولى المكتبة الوطنية (الفهرسة أثناء

## الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

## الاختبار الأول

1- اختبار قوة القبضة	
الغرض من الاختبار	قياس قوة عضلات القبضة اليمنى واليسرى
الأدوات	جهاز ديناموميتر اليديه ( مقياس مدرج )
وصف الأداء	- يمسك المختبر الدينامو ميترر بقبضة يده. - يقوم بالضغط على الجهاز لمحاولة اخراج اقصى قوة ممكنة.
الشروط	يجب الا يلمس الجهاز اليدين اى جزء من جسمه او شيء خارجى
التسجيل	يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ويتم تسجيل افضلهما

(مجد حسن علاوى ، مجد نصر الدين رضوان 1994 ، 34-35)

## الاختبار الثانى

2- اختبار مرونة مفصل الفخذ	
الغرض من الاختبار	قياس مرونة مفصل الفخذ
الأدوات	شريط قياس مقسم بالسلم
وصف الأداء	يتخذ المختبر وضع الوقوف المواجه او الجانبي يتم رفع احد الرجلين اماما او خلفا او جانبا مع السند على البار او عقل الحائط
تعليمات الاختبار	- استقامة الجسم كاملا وعدم ثنى الجذع - الوقوف مع فرد رجل الارتكاز - فرد الرجل المرفوعة اماما او خلفا او جانبا - عدم رفع الكعب من على الأرض لرجل الارتكاز
التسجيل	يفاس المسافة من الأرض لاسفل كعب الاعب وتسجيل احسن الأرقام لثلاث محاولات وبين كل منها دقيقة راحة

(ياسر على قطب 2004 ، 106)

## الاختبار الثالث

3- اختبار الجرى في المكان (15ث)	
الغرض من الاختبار	قياس السرعة الحركية للرجلين
الأدوات	- ساعة إيقاف - قائم وثب عالى - خيط مطاط
وصف الأداء	- يقف اللاعب امام الخيط المطاط المربوط في قائم الوثب العالى. - ارتفاع الخيط يعادل ارتفاع ركبة اللاعب عند اتخاذها وضع الوقوف نصفاً ( احدى الفخذين موازيا للأرض). - عند سماع إشارة البدء يجرى اللاعب في المكان باقصى سرعة بحيث يلمس الخيط ركبتها في جميع مراحل الجرى في المكان.
التسجيل	يسجل اللاعب عدد مرات لمس القدم اليمنى الأرض في (15) ث

(مجد صبحي حسنين 2001 ، 292)

## الاختبار الرابع

4- اختبار رمى الكرة الطبية لابعد مسافة	
الغرض من الاختبار	قياس القدرة العضلية للذراعين
الأدوات	- منطقة فضاء مستوية بطول 30 متر - شريط قياس - 3 كرات طبية زنه 3 كجم

وصف الأداء	يقوم المختبر برمي الكرة لابعاد مسافة ممكنة من خلف خط الرمي بحيث تسقط داخل مقطع الرمي.
التسجيل	يسجل افضل محاولة سجلها اللاعب

(محمد صبحي حسنين 2001 ، 230)

## الاختبار الخامس

5- اختبار الوثب العريض من الثبات	
الغرض من الاختبار	قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين
الأدوات	- ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق - شريط قياس - يرسم على الأرض خط البداية
وصف الأداء	يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا و الذراعان عاليا تمرجح الذراعان عاليا تمرجح الذراعان اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماما حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان اماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب اماما ابعاد مسافه ممكنه
الشروط	- تقاس مسافة الوثب من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى اخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية او عند نقطة ملامسه الكعبين للأرض - في حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغيه ويجب اعادتها - يجب ان تكونن القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة اعادتها الارتقاء
التسجيل	للمختبر محاولتين يسجل افضلهما

(محمد صبحي حسنين 2001 ، 307)

## الاختبار السادس

6- اختبار رمي واستقبال الكرات	
الغرض من الاختبار	قياس التوافق بين العين واليد
الأدوات	- كرة تنس - حائط املس - خط يرسم على بعد (5) من الحائط
وصف الأداء	يقف اللاعب امام الحائط خلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل التالي: - رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل اللاعب الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد. - رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل اللاعب الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد. - رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل اللاعب الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى. - رمي الكرة (5) مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل اللاعب الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.
التسجيل	- لكل محاولة صحيحة تحسب درجة - الدرجة النهائية للاختبار (20) درجة

(محمد صبحي حسنين 2001 ، 382)

## الاختبار السابع

7- اختبار الجري الزجاجي بين الحواجز	
الغرض من الاختبار	قياس الرشاقة
الأدوات	- (4) حواجز العاب قوى - ساعة إيقاف

وصف الأداء	توضع الحواجز الأربعة على خط واحد بحيث تكون المسافة بين كل حاجز والآخر 180 سم والمسافة بين الحاجز الأول وخط البداية 360 سم هذا ويلاحظ ان خط البداية يكون موازى للحاجز الأول وبطول 180 سم يقف المختبر عند خط البداية ثم يقوم بالجري فور سماع إشارة البدء مستخدماً خط السير ، على ان يجري كل لاعب دورتين كاملتين
التسجيل	يحسب الوقت للاعب منذ سماع إشارة البدء الى ان تنتهي من دورتين كاملتين

(مجد صبحي حسانين 2001 ، 381)

## الاختبار الثامن

8- اختبار الوقوف بالقدم الطويلة على العارضة	
الغرض من الاختبار	قياس التوازن الثابت
الأدوات	- ساعة إيقاف - جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضه ارتفاعها (20) سم وطولها (60) سم وسمكها (3) سم
وصف الأداء	يقف المختبر فوق حافة العارضة بإحدى القدمين على ان توضع القدم بحيث تكون طويلة على العارضة هذا ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحة او على الأرض بحيث ترتكز على القدم التي على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة اكبر وقت ممكن ويؤدي نفس العمل بالقدم الاخرى
الشروط	- يؤدي المختبر الاختبار دون حذاء - تكون اليدين ثابتا في الوسط اثناء تأدية الاختبار - نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار
التسجيل	يسجل المختبر الزمن الذي يستطيع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق عارضة التوازن وذلك من لحظة مغادرة القدم الحرة الأرض وحتى ملامسته للوحة او الأرض باى جزء من أجزاء الجسم

(مجد صبحي حسانين 2001 ، 346)

## الاختبار التاسع

9- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	
الغرض من الاختبار	قياس الجلد العضلي العام للجسم
الأدوات	- ساعة إيقاف - جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضه ارتفاعها (20) سم وطولها (60) سم وسمكها (3) سم
وصف الأداء	في هذا الاختبار يمر المختبر بالوضاع التالية: - الوقوف - ثنى الركبتين كاملاً مع وضع كفى اليدين على الأرض - قذف الرجلين خلفاً للوصول الى وضع الانبطاح المائل - الوقوف - يكرر الأداء السابق
الشروط	1- يجب ضمان وصول المختبر الى نهاية كل وضع من الأوضاع 2- يجب عدم التوقف خلال أداء الاختبار 3- اذا انتهى المختبر الاختبار دون ان يصل الى وضع الوقوف تلغى المحاولة التي بدأها المختبر ولم تستكمل 4- الأداء الى اقصى عدد من المرات
التسجيل	يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها

(مجد صبحي حسانين 2001 ، 239-240)

## أسماء السادة الخبراء

الاسم	الوظيفة	الكلية
أ.د/ أسماء عبد العزيز	أستاذ علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية /جامعه بنها
أ.د/ امين عبد العزيز	أستاذ علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية للبنين /جامعه الاسكندرية
أ.د/ سكينه محمد نصر إسماعيل	أستاذ علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية للبنين /جامعه الاسكندرية
أ.د/ رشا محمد اشرف	أستاذ علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية بالهرم /جامعه حلوان
أ.د/ احمد كمال نصاري	أستاذ علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية بالهرم /جامعه حلوان
أ.د/ وليد سليمان الصعيدي	أستاذ القياس والتقويم الرياضي	كلية التربية الرياضية للبنين /جامعه الاسكندرية
أ.د/محروسة علي حسن	أستاذ التدريب الرياضي (سلاح)	كلية التربية الرياضية للبنات /جامعه الاسكندرية
أ.د/عائشة	أستاذ التدريب الرياضي (سلاح)	كلية التربية الرياضية بالجزيرة /جامعه حلوان
أ.د/حسين حجاج	أستاذ المنازلات	كلية التربية الرياضية للبنين /جامعه الاسكندرية
أ.د/ياسر	أستاذ المنازلات	كلية التربية الرياضية للبنين /جامعه الاسكندرية
أ.د/محمد سليمان	أستاذ المنازلات	كلية التربية الرياضية للبنين /جامعه الاسكندرية