



The reality of confrontation efficiency and psychological barriers among young basketball players

Lec. Dr. Hussein Hamza Jawad * 

General Directorate of Education in Babylon Governorate, Iraq.

*Corresponding author: albadyh278@gmail.com

Received: 09-07-2024

Publication: 28-10-2024

Abstract

The research aims to identify the correlation between coping efficiency and psychological barriers among young basketball players. The possibility of developing predictive equations for coping efficiency in terms of psychological barriers among young basketball players. The descriptive approach was used using survey methods and correlational and predictive relationships. The research sample included young players in Basketball for the Middle Euphrates clubs (Babylon, Al-Najaf Al-Ashraf, Holy Karbala, Al-Diwaniyah) for the 2022-2023 sports season. The research sample was chosen randomly (by lottery) with (86) players representing (8) clubs. The confrontation efficiency scale consisted of (24) items representing four areas, and the psychological barriers scale had (52) items representing six areas. The answer alternatives were five. The research came out with a set of conclusions, including developing a predictive equation to predict confrontation efficiency in terms of the psychological barriers of basketball players. The research came out with a set of recommendations, including holding seminars that work to educate players about the importance of confrontation efficiency that helps them overcome obstacles and difficult situations, and instilling confidence in the souls of players because it works to reduce Psychological barriers.

Keywords: Confrontation Efficiency, Psychological Barriers, Basketball.



واقع كفاءة المواجهة والحواجز النفسية لدى لاعبي كرة السلة الشباب

م.د. حسين حمزة جواد

العراق. المديرية العامة للتربية في محافظة بابل

albadyh278@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2024/7/9 تاريخ نشر البحث 2024/10/28

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة الارتباطية ما بين كفاءة المواجهة والحواجز النفسية لدى لاعبي كرة السلة الشباب ، امكانية وضع معادلات تنبؤية لكفاءة المواجهة بدلالة الحواجز النفسية لدى لاعبي كرة السلة الشباب ، واستعمل المنهج الوصفي بأساليب المسحي والعلاقات الارتباطية والتنبؤية، واشتملت عينة البحث على اللاعبين الشباب في كرة السلة لأندية الفرات الاوسط (بابل ، النجف الاشرف ، كربلاء المقدسة ، الديوانية) للموسم الرياضي 2022 – 2023 ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) بواقع (86) لاعب يمثلون (8) اندية ، وتكون مقياس كفاءة المواجهة من (24) فقرة يمثلن اربعة مجالات ، ومقياس الحواجز النفسية (52) فقرة يمثلن ستة مجالات ، وكانت بدائل الاجابة خماسية ، وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها وضع معادلة تنبؤية للتنبؤ بكفاءة المواجهة بدلالة الحواجز النفسية للاعبي كرة السلة ، وخرج البحث بمجموعة من التوصيات منها عقد ندوات تعمل على توعية اللاعبين بأهمية كفاءة المواجهة التي تساعد على تجاوز العقبات والمواقف الصعبة ، وزرع الثقة بنفوس اللاعبين لأنها تعمل على انخفاض الحواجز النفسية .

الكلمات المفتاحية: كفاءة المواجهة، الحواجز النفسية، كرة السلة

1- المقدمة:

إن التقدم العلمي الذي يشهده عصرنا الحالي يعد أحد الأسباب الأساسية في تقدم وتطور مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي، أن التطور الرياضي يعتمد أساساً على التخطيط والدراسات العلمية المساهمة في ارساء البناء الرياضي، وأن من بين هذه العلوم المساهمة بشكل كبير في تطور الألعاب الرياضية هو علم النفس الرياضي الذي له دور كبير في تفهم سلوك اللاعب ودراسة العوامل والظواهر النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في هذا السلوك سعياً لتحقيق مستوى عال من الاداء والانجاز الرياضي.

ونظراً لما يمر به العصر الحالي من تغيرات سريعة ومتلاحقة ادت الى العديد من المشكلات والصراعات والضغوطات النفسية التي تواجه اللاعبين ، لذا يتوجب على اللاعب ان يكون على قدر عال من الكفاءة لمواجهة التحديات وحل المشكلات ومواجهة الصعاب والمحن والضغوطات التي تواجهه ، إذ ان امتلاك اللاعبين القدرة على التكيف مع ما يمرون به من ظروف متغيرة واحداث جديدة تساعدهم في كيفية التعامل مع هذه الاحداث معرفياً وسلوكياً لإحداث التوازن النفسي والمعرفي ، إذ المواجهة محور مهم من محاور الشخصية للرياضي التي تقيه من الضغوطات والمشكلات وتجعله قادراً على التغلب عليها ، وتعد من القوى المساعدة للاعب للتغلب على التحديات وتجاوزها وتكون جزءاً مكملاً في تحقيق النمو والكفاءة للاعبين .

وتعد الحواجز النفسية من المتغيرات النفسية الحيوية المؤثرة على شخصية اللاعبين، إذ مصحوبة باستجابات انفعالية سلبية مثل القلق والخوف والتردد وانخفاض الثقة بالنفس والتفكير السلبي بالإضافة الى ضعف التركيز والتحكم، وهذه الاستجابات الانفعالية تؤثر سلباً قابلياتهم في التكيف مع المتطلبات البيئية وبالتالي تؤثر على مستوى الاداء.

إذ تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتميز بالإيقاع السريع والتنافس المستمر وكثرة الاهداف والتي تتطلب طاقة نفسية وثقة عالية واستثارة ايجابية والتركيز على مجرى المباراة، من هنا جاءت أهمية البحث في الخوض بهذه المتغيرات النفسية المهمة (كفاءة المواجهة، الحواجز النفسية) التي تمنح للاعب شخصية متكاملة في مواجهة الضغوطات والاستجابات الانفعالية لدورهما المهم في الاداء الرياضي للاعبي الألعاب الفرقية خاصة ومنها لعبة كرة السلة.

ومن خلال متابعة نتائج ومباريات كرة السلة لاحظ الباحث هناك الكثير من الضغوطات والأعباء النفسية التي تواجه اللاعبين سواء في التدريب او المنافسة وتحملهم مسؤولية الفوز والخسارة، وان اغلب اللاعبين ليس لديهم القدرة على التأقلم والمقاومة في اثناء المحن او الضغوطات والمنافسات القوية، وضعف القدرة على اعادة التوازن الانفعالي والسيطرة على الظروف البيئية في اثناء التعرض لتهديد خطير او صدمه شديدة، من كل ما تقدم فإن الدراسة الحالية ستعمل على الاجابة عن الاسئلة الاتية:

1- هل هناك علاقة ارتباطية ما بين كفاءة المواجهة والحواجز النفسية لدى لاعبي كرة السلة للشباب؟

2- هل يمكن التنبؤ بكفاءة المواجهة عن طريق الحواجز النفسية لدى لاعبي كرة السلة للشباب؟

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على درجة كفاءة المواجهة والحواز النفسية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
- 2- التعرف على العلاقة الارتباطية ما بين كفاءة المواجهة والحواز النفسية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
- 3- امكانية وضع معادلات تنبؤية لكفاءة المواجهة بدلالة الحواز النفسية لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والتنبؤية لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين الشباب في كرة السلة لأندية الفرات الاوسط (بابل، النجف الاشرف، كربلاء المقدسة، الديوانية) للموسم الرياضي 2022 - 2023، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) بواقع (86) لاعب يمثلون (8) اندية، والجدول (1) يبين عينة البحث.

الجدول (1) عينة البحث

ت	المحافظة	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	النجف الاشرف	المشخاب	11
		التضامن	10
2	كربلاء المقدسة	الروضتين	11
		الجماهير	11
		الغاضرية	10
3	بابل	الحلة	11
4	الديوانية	الحمزة الشرقي	11
		الديوانية	11
		المجموع	86

2-3 اعداد مقياس كفاءة المواجهة:

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث المشابهة أعدّ مقياس كفاءة المواجهة لعينة البحث المعد من قبل (Jawad and Abdul Reda 2023) المطبق على عينة من لاعبي كرة القدم لأندية الدرجة الثانية في محافظة بابل ، اذ تكون المقياس من (24) فقرة موزعة على (4) مجالات ، وبدائل الإجابة خماسية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) جميعها بالاتجاه الايجابي ، واعطيت أوزان الاجابة لل فقرات (1،2،3،4،5) ، وعرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي وعددهم (7) لبيان صلاحية فقرات المقياس ، وتبين مقبولية جميع الفقرات لان قيمتها المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية البالغة (3.84) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) ، والجدول (2) يبين مجالات المقياس وعدد فقراته .

الجدول (2) مجالات مقياس كفاءة المواجهة وفقراتها

ت	المجال	تسلسل فقراته	المجموع
1	الصلابة النفسية	من 1 الى 6	6
2	المرونة النفسية	من 7 الى 12	6
3	دافعية الإنجاز	من 13 الى 18	6
4	المثابرة	من 19 الى 24	6
المجموع			24

2-4 اعداد مقياس الحواجز النفسية:

انسجماً مع أهداف البحث وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث المشابهة أعدّ مقياس الحواجز النفسية لعينة البحث المعد من قبل (شاكر ، 2015) المطبق على عينة من لاعبي الالعاب الفرقية ، اذ تكون المقياس من (52) فقرة موزعة على (6) مجالات ، وبدائل الإجابة خماسية (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ،تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي أبداً) ، واعطيت أوزان الاجابة للفقرات الايجابية (1،2،3،4،5) ، أما الفقرات السلبية فقد اعطيت (1،2،3،4،5) ، وبلغت قيمة الوسط الفرضي (156) درجة ، ويعني ذلك ان الوسط الحسابي الاعلى من الوسط الفرضي يبين ان العينة لديها انخفاض في الحواجز النفسية ، واذا كان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي فان العينة لديها ارتفاع في الحواجز النفسية ، وعرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي وعددهم (7) لبيان صلاحية الفقرات ، وتبين مقبولية جميع الفقرات لان قيمتها المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) ، والجدول (3) يبين مجالات المقياس وعدد فقراته .

الجدول (3) مجالات مقياس الحواجز النفسية وفقراتها

ت	المجال	تسلسل فقراته	المجموع
1	الثقة بالنفس	من 1 الى 9	9
2	ضغوط التدريب والمنافسة	من 10 الى 19	10
3	التشاؤم	من 20 الى 26	7
4	التكيف الرياضي	من 27 الى 36	10
5	الخبرة والمعرفة الرياضية	من 37 الى 42	6
6	الوعي بالذات	من 43 الى 52	10
المجموع			52

2-5 التجربة الاستطلاعية للمقياسين:

اجريت التجربة الاستطلاعية لمقياسي (كفاءة المواجهة، الحواجز النفسية) على عينة مكونة من (10) لاعبين كرة سلة من نادي الحلة، وذلك في يوم الخميس 2023/3/22، وبلغ متوسط وقت الاجابة على فقرات المقياسين (20) دقيقة، وتم اعتماد نتائجهم في العينة الرئيسية.

2-6 تطبيق المقياسين على العينة الرئيسية:

طبقت مقياسي (كفاءة المواجهة، الحواجز النفسية) على عينة البحث الرئيسية البالغ عددهم (86) لاعب كرة سلة، وذلك في المدة من يوم الجمعة الموافق 2023/4/7، الى يوم السبت الموافق 2023/4/22

2-7 الخصائص السيكومترية للمقياس:

اولاً:- صدق المقياس : اعتمد على الصدق الظاهري الذي "يتم ايجاده اعتماداً على المظهر الخارجي للاختبار ، إذ يدل الشكل الخارجي للاختبار على انه يقيس الصفة او السمة التي وضع من أجلها" (الجنابي ، 2019 ، 86)

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عُرِضت فقرات المقياسين على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي ليبيدي كل منهم رأيه في صلاحية كل فقرة.

ثانياً:- ثبات المقياس : من أجل التحقق من ثبات المقياس استعمل الثبات الاتي:

1-طريقة التجزئة النصفية: تعتمد على تقسيم فقرات المقياس على قسمين متكافئين ومن ثم حساب معامل الارتباط بين درجات هذين القسمين ، وهذه الطريقة تصلح عندما تكون فقرات المقياس متجانسة أي انها تقيس خاصية او سمة واحدة وعليه فانه يقيس التجانس بين الفقرات أي الاتساق الداخلي ، وان تباين الخطأ الذي تقيسه هذه الطريقة هو عدم تجانس نصفي المقياس ، وانه لا يقيس التجانس الكلي للمقياس لأنه يقسم الفقرات على قسمين ، فلذلك فهو معامل ثبات لنصف الاختبار او المقياس ، ولذلك ينبغي تصحيح معامل الثبات المستخرج بطريقة حساب الارتباط بين درجاتها باستخدام معادلة (سبيرمان - براون) (الجلبي ، 2005 ، 133)

ولغرض التحقق من هذه الطريقة على العينة الرئيسية البالغة (86) لاعب، جُزأت فقرات المقاييس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية، وبعدها حساب معامل ثبات نصف المقياس بين درجات الافراد على قسمي المقياس باستخدام معامل ارتباط (بيرسون)، وبعدها خضع معامل الارتباط للتصحيح باستخدام معادلة (سبيرمان - براون) فظهر معامل الثبات عال لجميع المقاييس والجدول (4) يبين ذلك.

2-طريقة الفاكرونباخ: يفضل استخدام هذه الطريقة عندما يكون الهدف تقدير معامل ثبات المقاييس الجوانب الوجدانية والشخصية نظراً لأنها تشتمل على مقاييس متدرجة لا يوجد بها اجابة صحيحة وأخرى خاطئة

(الجلبي ، 2005 ، 142)

وقد أجرى الباحث معادلة الفاكرونباخ على العينة الرئيسية البالغ عددها (86) لاعب، وظهرت جميع القيم للمقاييس ذات معامل ثبات عال والجدول (4) يبين تلك القيم.

الجدول (4) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية والفاكرونباخ

المقاييس	التجزئة النصفية		الفاكرونباخ
	معامل ارتباط (بيرسون)	معامل (سبيرمان - براون)	
كفاءة المواجهة	0.679	0.809	0.827
الحواجز النفسية	0.815	0.898	0.862

2-8 الوسائل الإحصائية:

استعملت الحقيبة الإحصائية (SPSS) الاصدار (24) للوسائل الإحصائية لغرض معالجة النتائج الاحصائية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج مقياس كفاءة المواجهة للاعبين كرة السلة:

الجدول (5) الوصف الاحصائي لمقياس كفاءة المواجهة للاعبين كرة السلة

النتيجة	قيمة .sig	قيمة (t) المحسوبة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي
معنوي	0.000	47.411	-0.513	6.705	72	106.279

يتبين من الجدول (5) نتائج مقياس كفاءة المواجهة للاعبين كرة السلة، إذ تبين ان قيمة الوسط الحسابي اعلى من قيمة الوسط الفرضي، إذ الدرجة العليا للمقياس تبين تمتع العينة بكفاءة مواجهة مرتفعة، وتبين ايضاً ان قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05)، وهذا يعني ان العينة من لاعبي كرة السلة يتمتعون بكفاءة المواجهة مرتفعة.

يرى الباحث ان كفاءة المواجهة سمة يمكن لأي لاعب امتلاكها إذ انها تقل أو تزداد حسب الظروف التي يمر بها اللاعب ، وان عينة الباحث من لاعبي كرة السلة يمتلكون الصلابة النفسية لمواجهة الصعوبات والشعور بالاطمئنان والتكيف مع مجريات المباراة ، بالإضافة الى المرونة النفسية في حل المشكلات التي يتعرض لها وتعديل مسار المباراة وتحمل مسؤولية اتخاذ القرار ، وامتلاكهم لدافعية الانجاز والرغبة العالية في تحقيق افضل مستويات الاداء رغم الصعوبات التي تعترضهم ، والمثابرة في المشاركة في اي مباراة كانت وتحدي عقباتها ، فاللاعبين بحاجة ماسة الى كفاءة المواجهة التي تهدف الى تقليل الاثار السلبية وتزيد من التكيف مع الصدمات والتهديدات التي قد تعترضهم نتيجة الضغوط المتزايدة التي يتعرضون لها.

ويؤكد (Schroder & Ollis 2013) ان كفاءة المواجهة تعد " القدرة على المواجهة الفعالة للفشل واحداث الحياة السلبية وتخفيف الاثار السلبية للضغوط ومنع الاستجابة اليائسة عندما يواجه الشخص تجربة او احداث سلبية"

(2013 : Schroder & Ollis ، 288)

"ان كفاءة المواجهة سمة فطرية ويمكن لأي شخص ان يمتلكها الى حد ما، إذ انها عملية ديناميكية تتحقق لدى البعض في سياق النمو وتزداد مع التقدم في العمر اعتماداً على ظروف الحياة اليومية"

(عبد الله وسبيب، 2021 ، 433)

"تنشأ من العمليات والقدرات الداخلية للفرد والقدرة على التكيف خارج الفرد اي تفاعل الفرد مع البيئة "

(عبد فياض وعلوان ، 2023 ، 540)

3-2 عرض وتحليل نتائج مقياس الحواجز النفسية للاعبين كرة السلة:

الجدول (6) الوصف الاحصائي لمقياس الحواجز النفسية للاعبين كرة السلة

النتيجة	قيمة .sig	قيمة (t) المحسوبة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي
معنوي	0.000	5.554	0.116	14.582	156	164.733

يتبين من الجدول (6) نتائج مقياس الحواجز النفسية للاعبين كرة السلة، إذ تبين ان قيمة الوسط الحسابي اعلى من قيمة الوسط الفرضي، إذ الدرجة العليا لمقياس الحواجز النفسية تبين انخفاضها لدى عينة البحث، وتبين ايضاً ان قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05)، وهذا يعني ان العينة من لاعبي كرة السلة لديهم انخفاض في الحواجز النفسية. ويرى الباحث سبب انخفاض الحواجز النفسية لدى لاعبي كرة السلة ان عينة اللاعبين يتمتعون بدرجة عالية من الثقة بالنفس وبالتالي فهم قادرين على التعامل مع الظروف الصعبة التي تمر بها المباريات وانخفاض الشعور بالتردد والخوف، إذ يرى (راتب، 2007) "أن الثقة تثير الانفعالات الإيجابية وتساعد على شد تركيز الانتباه وتؤثر في بناء الأهداف" (راتب، 2007، 337) بالإضافة الى ضغوط التدريب والمنافسة التي يدركها اللاعبون ومعالجتها بالتوازن مع متطلبات اداء المنافسة والتدريب والبيئة المحيطة بمرور الوقت. إذ يرى (السيد، 2001) "أن ضغوط التدريب والمنافسة تحدث عندما يدرك اللاعب عدم التوازن بين متطلبات اداء المنافسة ومقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات، وعندما تزيد هذه المتطلبات لمدة طويلة تؤدي الى أن يصبح الرياضي أكثر عرضة للضغوط النفسية" (السيد، 2001، 21)

ويرى الباحث ان اللاعبين المتفائلين في المواقف التي تمر عليهم تؤدي الى الاستعداد الى المنافسة وارتفاع في مستوى الاداء، وان التكيف للاعبين مع البيئة المحيطة تساعدهم على مواجهة الصعوبات والمشاكل وحلها، ويرى (عرب وكاظم، 2009) "أن التكيف النفسي الرياضي هو عمل ديناميكي مستمر للاعب في تغيير سلوكه بين بيئته الرياضية التي يعيش فيها وبين ذاته في إتمام عملية التكيف والبيئة (عرب وكاظم، 2009، 218) وان الخبرة والمعرفة التي يتمتعون بها اللاعبون تتولد انفعالات ايجابية لديهم مما يجعلهم قادرين على حل المشاكل التي يواجهونها، ويرى (مجيد وسكر، 1988) "أن كلما كانت معارف اللاعب أكثر تنوعاً وكلما ازداد من الكمال في استيعاب وصقل مهاراته وتنشئة صفاته النفسية كلما كان اكتساب الخبرة المطلوبة للاشتراك في المسابقات أسهل بالنسبة له"

(مجيد وسكر، 1988، 36)

وان وعي اللاعبين وشعورهم بذاتهم تعد من الامور المهمة في ابراز شخصية اللاعبين وضبط انفعالاتهم في اثناء المنافسة، إذ يرى (الخفاجي، 1994) "أن فكرة الفرد عن ذاته ووعيه بها تعني شعوره بذاته، والتي لا بد من الإشارة هنا الى أن الذات من أبرز المفاهيم التي تبني بها الشخصية وحجر الزاوية فيها"

(الخفاجي، 1994، 10)

3-3 عرض نتائج العلاقة بين كفاءة المواجهة والحواجز النفسية:

لإيجاد العلاقة بين كفاءة المواجهة والحواجز النفسية استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكما مبين في الجدول (7).

الجدول (7) معامل الارتباط بين كفاءة المواجهة والحواجز النفسية

المقاييس	معامل الارتباط	قيمة. sig	النتيجة
كفاءة المواجهة + الحواجز النفسية	0.864	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (7) معنوية الارتباط بين كفاءة المواجهة والحواجز النفسية، ويرى الباحث ان كفاءة المواجهة تمكن اللاعبين من انخفاض بالحواجز النفسية التي يتم الشعور بالثقة بالنفس ومقاومة الضغوطات والتكيف مع البيئة ومواجهة الصعوبات وحلها إذ يرى (ابراهيم 2005) " كلما قلت قدرة اللاعب على المواجهة أزداد الشعور بالخوف والتهديد والتردد وبالتالي عدم القدرة على السيطرة على عارض ما يقف أمام تحقيق الهدف "

ويرى (الختاتنة 2012) "اللاعب أحياناً قد يجد نفسه في بيئة تستجيب لمطالبه وحاجاته وتقوم بإشباعها، وأحياناً قد لا يجد هذا الإشباع من البيئة ، وقد تكون البيئة ذاتها مصدر إعاقة في وجه إشباع حاجاته ومتطلباته فمثل هذه البيئة المعوقة تستلزم من اللاعب أن يسعى ويبدل قصارى جهده لمواجهة صعوبات ومشاكل البيئة ومحاولة حلها لكي يشبع حاجاته ويتكيف معها" .

(الختاتنة ، 2012 ، 57)

ويرى الباحث ان تمتع عينة البحث لاعبي كرة السلة بالمناعة النفسية وتمايز الذات وكفاءة المواجهة تساعدهم في التعامل مع الضغوطات والتهديدات التي قد تعترضهم ، بما في ذلك الاصابات الجسدية والنفسية وفقدان الثقة والقلق والخسارة وتمنحهم التفاوض وقوة الشخصية ، والميزة المشتركة بين هذه المتغيرات هي أنها توفر جميع الموارد الممكنة للاعب عند التعامل مع الاحداث التي يتعرض لها في المنافسة الرياضية ، ونتيجة لذلك تظهر المواجهة الايجابية والشعور بالسيطرة والوعي الذاتي ، وان المناعة النفسية وتمايز الذات وكفاءة المواجهة مرتبطتين بالأداء المهاري للاعبين كرة السلة ولهم مساهمة فعالة في تكييف اللاعبين مع احداث المباريات الضاغطة ويرى (Akin & Akin، 2015) ان مواجهة الضغوط والتحديات أمر حتمي في حياة الفرد ، لذلك فهو يحتاج إلى نوع من الاستجابة التي تسهل التعامل مع التجارب المؤلمة وان استخدام الفرد لأساليب فعالة في مواجهة الصعوبات والتحديات في الحياة أمر مهم يساهم في حدوث التكيف السوي ، وأيضا اكتساب الخبرات وتنمية المهارات الحياتية للوصول إلى الأداء الناجح " .

(Akin & Akin، 2015، 360)

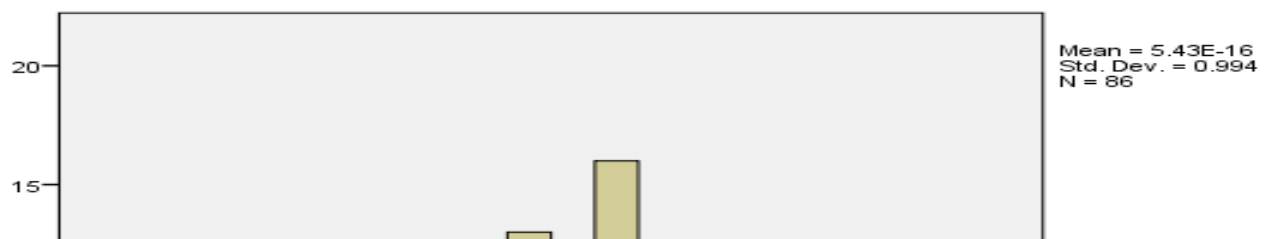
3-4 عرض وتحليل نتائج نسبة مساهمة الحواجز النفسية بمتغير كفاءة المواجهة:

لجأ الباحث الى استخدام الانحدار البسيط بغية استخراج قيمة نسبة مساهمة الحواجز النفسية بمتغير كفاءة المواجهة، والجدول (8) يبين ذلك.

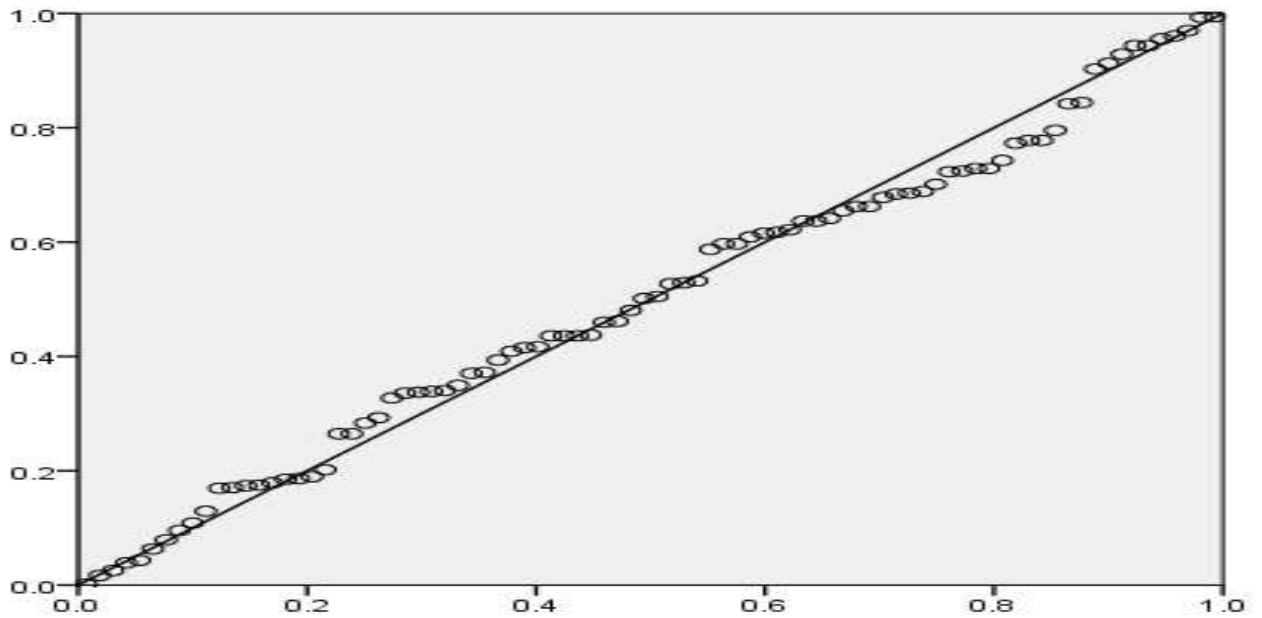
الجدول (8) دلالة معامل الارتباط ونسبة مساهمة الحواجز النفسية بكفاءة المواجهة

طبيعة معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط	نسبة المساهمة	درجتي الحرية	الخطأ المعياري	قيمة (F) المحسوبة	قيمة sig
بسيط	0.864	0.743	1، 84	3.398	246.889	0.000

يتبين من الجدول (8) ان نسبة مساهمة الحواجز النفسية في كفاءة المواجهة كانت عالية وهذا ما تؤكده قيمة (F) المحسوبة البالغة (246.889) التي تدل على ان التباين المشترك بينهم كان كبيرا وهذا ما يتضح من خلال مستوى الدلالة البالغ (0.000).



الشكل (1) التوزيع الطبيعي لبيانات كفاءة المواجهة من طريق الحواجز النفسية



الشكل (2) طبيعة الانحدار للتنبؤ بكفاءة المواجهة من طريق الحواجز النفسية

3-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التنبؤ بكفاءة المواجهة بدلالة الحواجز النفسية:

استكمالاً للإجراءات أعلاه ولغرض الحصول على قيمة تنبؤية أو متوقعة لكفاءة المواجهة بدلالة الحواجز النفسية للاعب كرة السلة، سعى الباحث إلى استخدام معادلة الانحدار البسيط التي يمكن من خلالها التنبؤ بهذه العلاقة وتسلسل الضوء على شكل الانحدار البسيط والقيم الخاصة بمعاملات الانحدار، والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9) المعادلة التنبؤية لكفاءة المواجهة بدلالة الحواجز النفسية

المتغيرات	المعاملات		قيمة (T) المحسوبة	قيمة Sig	الدالة الاحصائية
	طبيعة المعامل	قيمة المعامل			
الحواجز النفسية	أ	40.848	9.772	0.000	دالة
	ب	0.397	15.713	0.000	دالة
المعادلة التنبؤية	كفاءة المواجهة = قيمة المعامل الثابت (أ) + (ب × درجة الحواجز النفسية)				

يتبين من الجدول (9) الدلالة الاحصائية لمتغير الحواجز النفسية والذي يشير بالعلاقة الطردية مع متغير كفاءة المواجهة، فزيادة درجة المعامل (ب) يقابله زيادة في درجة كفاءة المواجهة والعكس صحيح، اما المعامل (أ) الذي يمثل المقدار الثابت في المعادلة ويعبر عن درجة كفاءة المواجهة بمقدار (40.848) عندما تكون درجة المتنبئ الحواجز النفسية المرتبطة بمتغير كفاءة المواجهة بمقدار صفر. ومن خلال الجدول (9) يمكن استنباط معادلة اعتماد انحدارية تنبؤية للتنبؤ بكفاءة المواجهة عن طريق الحواجز النفسية والمعادلة هي:

$$\text{كفاءة المواجهة} = \text{أ} + (\text{ب} \times \text{درجة اللاعب على مقياس الحواجز النفسية})$$

وتطبيقاً للمعادلة لو افترضنا ان أحد اللاعبين درجته في مقياس كفاءة الحواجز النفسية كانت (162) فان الدرجة المتوقعة الحصول عليها في كفاءة المواجهة حسب هذه المعادلة هي:

$$\text{كفاءة المواجهة} = 40.848 + (162 \times 0.397) = 105.162$$

وهي درجة قريبة من الوسط الحسابي للعينة في كفاءة المواجهة إذا علمنا ان الوسط الحسابي لها كان (105.814) مما يدل على ان التنبؤ كان دقيقاً.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-تمتع عينة البحث من لاعبي كرة السلة بدرجة عالية من كفاءة المواجهة.
- 2-تمتع عينة البحث من لاعبي كرة السلة بدرجة فوق المتوسطة من الحواجز النفسية.
- 3-توجد علاقة ارتباط قوية بين كفاءة المواجهة والحواجز النفسية للاعبين كرة السلة.
- 4-وضع معادلة تنبؤية للتنبؤ بكفاءة المواجهة بدلالة الحواجز النفسية للاعبين كرة السلة.

4-2 التوصيات:

- 1- عقد ندوات تعمل على توعية اللاعبين بأهمية كفاءة المواجهة التي تساعدهم على تجاوز العقبات والمواقف الصعبة.
- 2- زرع الثقة بنفوس اللاعبين لأنها تعمل على انخفاض الحواجز النفسية.
- 3- اجراء دراسة لإيجاد العلاقة بين كفاءة المواجهة ومتغيرات نفسية اخرى مثل انماط الشخصية لدى اللاعبين.
- 4- اجراء دراسة لإيجاد العلاقة بين الحواجز النفسية ومتغيرات نفسية اخرى مثل دافع الانجاز للاعبين.

المصادر

- أبراهيم، عادل (2005): الثقة بالنفس، ط1، حلب، الشعاع للنشر والعلوم.
- الجليبي، سوسن شاكر (2005): اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط1، دمشق، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع.
- الجنابي، عبد المنعم احمد جاسم (2019): اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- جهاد، محمد فلاح، محمد، ضياء جابر، طراد، حيدر عبد الرضا (2024): أنموذج سببي لعلاقة الحواجز النفسية والاتكال المعرفي بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (17)، العدد (2).
- حسين، حوراء محمد علي (2023): التعصب الرياضي لدى لاعبي كرة السلة من وجهة نظر المدربين، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (16)، العدد (2).
- الختاتنة، سامي محسن (2012): مقدمة في الصحة النفسية، ط1، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع.
- الخفاجي، حيدر عبد الرضا (2022): الحواجز النفسية وقلق المستقبل كدالة للتنبؤ بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (15)، العدد (2).
- الخفاجي، زينب حياوي (1994): قياس الأمن النفسي لدى موظفي وموظفات دوائر الدولة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية الآداب.

- راتب، أسامة كامل (2007): علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي.
- السيد، جمال عبد الناصر محمد (2001): الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الرياضي، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية.
- شاكر، لهيب احمد (2015): بناء مقياس الحواجز النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى المتقدمين لبعض الألعاب الفردية، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- عبد فياض، ساره محمد، وعلوان، سالي طالب (2023): كفاءة المواجهة لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد (20)، العدد (76).
- عبد الله، مالك فضيل، وشبيب، حسين حبيب (2021): كفاءة المواجهة لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، المجلد (2)، العدد (43).
- مجيد، ريسان خريط، وسكر، ناهدة رسن (1988): علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر.
- نجد، سعد خضير، زغير، حيدر عودة (2024): دراسة كفاءة الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد الدرجة الممتازة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (17)، العدد (2).
- Jawad ، Hussein Hamza and Abdul Reda ، Saeed Salim (2023) :
Modelling the causal relationship of Psychological Immunity and Self-differentiation with confrontation efficiency in football players ، journal of Humanities and Social Sciences Researches ، volume (1) ، issue (4) .
- Schroder،K.E.E.& Ollis،C.L. (2013):The Coping Competence Questionnaire : A measure of resilience to helplessness and depression ، Motivation and emotion، 37(2).

الملحق (1) مقياس كفاءة المواجهة

ت	الفقرات	ت	الفقرات
1	أستطيع تحقيق أهدافي في المنافسة مهما واجهتني من صعوبات	13	استمتع بالقيام بأي مهمة يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها صعبة.

2	أتحكم بمشاعري في أصعب مواقف المنافسة.	14	امتلك رغبة عالية جداً ان أكون ناجحاً في رياضتي
3	يصعب على الآخرين استشارتي في المنافسة	15	اصمم على فوز فريقي بالرغم من صعوبة الفريق المنافس
4	يصعب تأثيري بما يجري من أحداث في المنافسة.	16	اسعى الى ان يكون مستوى ادائي متميز
5	أشعر بالهدوء والطمأنينة في المنافسات القوية	17	اشعر بالسعادة عندما لعب امام جمهور كبير
6	أستطيع التكيف والتعامل مع كل شيء جديد في أثناء التدريب	18	اثق بنفسى وبفريقي في تحقيق الفوز
7	اتغلب على كافة ضغوط المباريات	19	اسعى ان اكون متميزاً بين زملائي
8	احتفظ بمستوى ادائي الجيد عند تغيير مواقف اللعب	20	أتهيا للمباراة قبل مدة طويلة لإحراز الاهداف
9	لدي القدرة على التكيف مع مواقف المباريات المختلفة	21	اقضي أكثر وقتي في التدريب
10	اتعامل مع الاخطاء بسهولة	22	اسعى لأكون نشط ومثابر في المباراة
11	اعتذر للمنافس عند ارتكاب خطأ بحقه	23	اسعى بالمشاركة في اي مباراة
12	أساهم في حل مشكلات زملائي اثناء اللعب	24	أتحدى العقبات التي تواجهني مهما كانت صعوبتها

الملحق (2) مقياس الحواجز النفسية

ت	الفقرات	ت	الفقرات
1	اثق بقدراتي البدنية في المنافسة	27	أشعر بالضيق عندما تتحاز ادارة النادي لبعض اللاعبين.
2	تراجع ثقتي بقابليتي كلما ازداد تشجيع	28	أجد صعوبة في اداء واجباتي التدريبية بسبب

3	أستطيع حل مشاكلي بمفردي	29	ضعف المتطلبات الأساسية للتدريب.
4	أتردد في اداء حركة رياضية إذا شعرت انها تسبب لي الإصابة	30	أرفض التعامل مع زملائي اللاعبين في التدريب والمنافسة.
5	أتردد عندما اشعر بضعف اتقاني للمهارة في التدريب والمنافسة	31	أجد صعوبة بالتكيف مع البيئة التدريبية لاختلاف ظروفها.
6	تتخفض ثقتي بنفسي في الاوقات الحرجة	32	أختلف مع مدربي حول العديد من الموضوعات.
7	لدي القدرة على الاستمرار في المنافسة حتى عند اخفاقي في الاداء امام منافس قوي	33	اشعر إنني غير مقبول من بعض اللاعبين.
8	أشعر بزيادة مخاوفي من الفشل كلما اقترب موعد المنافسة.	34	اشعر بان لي مكانة حسنة بين اللاعبين.
9	اقترح على مدربي بعض الآراء التي اجدها ترفع من مستوى ادائي في المنافسة	35	اندمج بسهولة مع زملائي اللاعبين في المنافسة.
10	أعرض للوم من المدرب إذا لم انجز المهام التدريبية المكلف بها.	36	التدريب في ظروف جوية سيئة يؤثر سلبا على ادائي في التدريب والمنافسة.
11	اشعر بالتعب الشديد قبل بدء المنافسة.	37	احاول ان اكون صداقات مع بقية اللاعبين.
12	يضايقني انتقاد الجمهور لمستوى ادائي في المنافسة	38	قلة معرفتي بقانون اللعبة يعيق ادائي في التدريب والمنافسة.
13	اتعرض لأحمال تدريبية زائدة عن قدراتي في التدريب.	39	اعتمد كثيراً على مخزون المعلومات لدي لأطبقها في اثناء المنافسة.
14	أشعر بالمزيد من التوتر قبل اشتراكي بالمنافسة.	40	اشعر بأن مستوى ادائي الحالي لم يتطور عن العام الماضي.
15	يزداد قلقي عند التفكير بأهمية المنافسة.	41	عدم توافر وسائل التدريب الحديثة تقلل من معرفتي العلمية باللعبة.
16	الوم نفسي إذا لم احقق الفوز في المنافسة.	42	افتقد للمعرفة والخبرة الكافية حول تفاصيل التدريب والمنافسة وأهميتها بالنسبة لتطوير مستواي.
17	تعرضي للإجهاد البدني يجعلني ابتعد عن	43	عدم اشتراكي في منافسات كثيرة يؤثر في ادائي بشكل سلبي.
			اشعر بالغضب إذا لم تجر أحداث المنافسة

التدريبات اليومية.		بشكل صحيح.
18	أستطيع تحمل اعباء التدريب اليومية.	44
19	أشعر بالخوف والارتباك عند مواجهة منافس قوي.	45
20	يلازمني الحظ السيء في المنافسة	46
21	تلاحقني افكار سلبية عند الشعور بالهزيمة.	47
22	اتوقع الهزيمة في اي منافسة اشترك فيها.	48
23	اشعر إنني غير قادر على اتخاذ قرارات مناسبة ازاء مواقف المنافسة المختلفة.	49
24	اتوقع فشلي في استغلال الفرص للفوز في اثناء المنافسة.	50
25	اشعر إنني غير قادر على تحقيق طموحاتي الرياضية في المنافسة.	51
26	اشعر باليأس عندما تتكرر نتائج غير سارة لي في المنافسة.	52