

#### المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية، ولقد أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك، وتعد رياضات الجودو من الرياضات الفردية التي تأثرت بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة والمرتبطة بالمجال الرياضي وكذلك حداثة طرق وأساليب تدريب واعداد اللاعبين، الأمر الذي ساهم في ارتفاع مستوى اللعبة خلال البطولات المختلفة وخير دليل على ذلك التطور الهائل لمستويات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية في البطولات العالمية والأولمبية.. (١: ٦٧)

ويهدف التدريب الرياضي إلى تحقيق اللاعب لأعلى مستوى من الإنجاز الرياضي خلال النشاط التخصصي ويتحقق ذلك من خلال الإرتفاع بمحددات الأداء للرياضي حتي يصل إلي المثالية ويتضح ذلك عندما نرتفع بمستوي مكونات الهيكل البنائي لحالة اللاعب التدريبية المختلفة بدنية، مهارية، خطية، عقلية، نفسية (٢: ٤٧٥).

ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يستمد منها التدريب الرياضي الكثير من المعارف والمعلومات التي تسهم بنصيب وافر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي نسعي لتحقيقها (١٢: ٢٥).

ويعد الجانب النفسي للرياضيين من أهم جوانب الإعداد التي نالت إهتمام الباحثين والقائمين علي تطوير الرياضة والرياضيين في مختلف بلدان العالم سواء المتقدمة أو النامية حيث تغيرت في هذه الآونة أساليب الإعداد المتكامل ليحتل الإعداد النفسي فيها دوراً هاماً وبارزاً في منظومة الإعداد المتكامل (٦: ٦).

وقد تأثرت رياضة الجودو بدرجة كبيرة بهذا التطور في طرق إعداد وتدريب اللاعبين حيث تطورت بشكل مذهل وأصبحت تركز على الكثير من العلوم الطبيعية الأساسية مثل التشريح والفسولوجى وعلم النفس الرياضي...وما إلى ذلك من العلوم التي تتصل بالنشاط الحركى للإنسان بغرض الارتقاء بالجوانب المختلفة للاعب. (١٨: ٢٠)

وتعد دراسات علم النفس أحد اهم الدراسات التي تطورت فى الاونة الاخيرة بشكل كبير بعد أن تم التاكيد من دور هذا العلم وأثره في تعلم وتطور المستوى المهارى فى جميع الرياضات عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة حيث أن أكتساب اللاعب الاداء المهارى الجيد لا يعتمد فقط على المدرب والوسيلة التعليمية الجيدة بل يلعب الجانب النفسى دوراً جوهرياً لتحقيق الاهداف المنشوده.

كما يتطلب تعلم مهارات الجودو قدرة عالية على أداء وتنفيذ الحركات المهارية التي ترتبط بقدرات وامكانيات اللاعب وطبيعة اللعبة وزمن المباراة وكثرة الواجبات الواقعة على اللاعب خلال المنافسة لإحراز الفوز ويشير "محمد حامد" (٢٠٠٦م) " رياضة الجودو من الرياضات الشاقة والتي تحتاج إلى جهد بدني وعقلي كبير حتى يمكن الوفاء بمتطلبات الأداء خلال المنافسة ولا يتم ذلك إلا من خلال توافر الاحتياج من القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة إلى أن كل مهارة حركية تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حيث تلعب الحالة البدنية للاعب دوراً هاماً في أداء اللاعب للمهارة بالقوة والسرعة المناسبة خلال المنافسة. ولذلك يعد الإعداد البدنى أحد أهم الركائز فى فى التدريب الرياضى. (١٣: ١٧)

ويعد القياس امراً على جانب كبير من الاهمية في اي علم من العلوم، فجميع العلوم تسعى الى تطوير اساليب موضوعية دقيقة لقياس الظواهر المتعلقة بها من اجل فهم هذه الظواهر وتفسيرها والتنبؤ بالعلاقات القائمة بين متغيراتها، ومحاولة ضبطها والتحكم بها ويعد الخوف ظاهرة من ظواهر رد الفعل السلبي المعقد على الخصائص الذاتية المهمة، فرد الفعل للخوف عن فعل بيولوجي مفيد على انعكاس وقائي لا شرطي وسيظهر عند الأفراد بأسلوب خاص يرتبط جوهرياً بوظائف التعلم والخوف يسبب خفقان القلب بنسبة ٦٩% وشعور شديد بالضعف،

والإشراف على الإغماء بنسبة ١٤% وشعور شديد بالتوتر بنسبة ٤٥% وشعور بألم خفيف بالمعدة بنسبة ٤٥%. (4: 184) (4: 13)

ويشير صائب العبيدي (٢٠٠٣م) أن الخوف هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه ويرتبط الخوف بعدد من الاستجابات السلوكية والاعراض الفسولوجية لذلك يعتبر الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها (5: 19)

ويشير كامل لويس (١٩٩٣م) أن الخوف يقترن بردود فعل إيجابية تجعله في حالة استعداد للصراع والهجوم والعدوانية اذا كانت درجة الخوف منخفضة أما في حالة الخوف الشديد فان الفرد يستجيب برد فعل دفاعي سلبي بأخذ أحد الأشكال كرفض أو الهروب أو التردد أو الجمود أو فقدان السيطرة عن النفس. (8: 212)

وفي المجال الرياضي يخاف الرياضي من المنافس القوي الذي يتفوق عليه بدنياً ومهارياً والأكثر خبرة منه، كما يخاف من الإصابة التي تحرمه من المنافسة مستقبلاً، كما يخاف من الهزيمة في المباراة أو يخاف أحياناً عندما يلعب في ملعب المنافس أو يخاف من تشجيع الجمهور لخصمه، كما يخاف من الأرضية غير الجيدة والأدوات التجهيزات الرياضية الغير المتألف عليها لإجراء السباق، ويخاف من الحكم صاحب التجربة القاسية معه سابقاً، إن ما تقدم من خوف ينتاب الرياضيين وحسب خبرتهم فاللاعب الناشئ يكون أكثر عرضاً للخوف من الحالات السابقة عند مقارنة اللاعب المتقدم صاحب الخبرة، كما إن الخوف يختلف من فعالية إلى أخرى فالخوف من الخصم في ألعاب المنازلات يختلف عن الخوف في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية (٦: ١٤٥-١٤٦).

وفي هذا الصدد يشير "مؤيد الشيخ" (٢٠٠٨م) أن الإصابة تولد حالة من الخوف لشخصية الفرد وتترك خلفها آثاراً سلبية تتمثل في الإحجام والتردد في الموقف ذاته أو المواقف المماثلة أو عند تذكر الخبرات السابقة المثيرة للخوف وذلك لحدوث ارتباط بين الموقف الجديد والصدمة، ويفهم من هذا الارتباط رد فعل شرطي منعكس. (١٦ :

(٢١)

كما يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن الخوف من الفشل الرياضي أحد أنواع الخوف ويتمثل في " ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة، أنا لا أريد أخيب آمال مدربي ووالدي، إنه يصعب علي مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة، حقا إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد بأنني فاشل. (191: 3)

كما أنه يؤكد ياسر يوسف" (٢٠٠٥م) يتطلب تعلم مهارات الجودو قدرة عالية على أداء وتنفيذ الحركات المهارية التي ترتبط بقدرات وامكانيات اللاعب وطبيعة اللعبة وزمن المباراة وكثرة الواجبات الواقعة على اللاعب خلال المنافسة لإحراز الفوز حيث تتميز تلك لمهارات بالمتعة والصعوبة في أداء بعض المهارات. (٤٥: ١٨)

ويعرف "كامل الطالب، نزار والويس" (٢٠٠٠م) الخوف بأنه "حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه بمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه (١١: ٢٠٣).

ويعرف "أحمد عودة" (٢٠٠٧م) الخوف بأنه أحد الانفعالات الإنسانية التي تصاحب الإنسان منذ طفولته وتلازمه حتى الكبر، ما دام هناك طموح وأهداف بحاجة إلى تحقيق. (١: ١٢٩)

ويعرف الباحث الخوف بأنه عدم قدرة الفرد الوصول إلى المستوى العالي من التعلم لمهارات النشاط الرياضي الممارس الذي حققه في التدريب وذلك لعدة أسباب منها الخوف من الإصابة، الخوف من عدم وجود عوامل الأمن والسلامة، الخوف من تأثير وجود الزملاء، فقدان الدعم النفسي والاجتماعي.

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب رياضة الجودو وكعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان وقيامه بتدريس مقرر الجودو لطلاب الفرقة الثانية ، لاحظ الباحث إنخفاض في مستوي الاداء المهارى لدى الطالبات في المهارات الأساسية لرياضة الجودو مقارنة بطلاب علي الرغم من استخدام الطرق الفعالة في عرض المهارة واداء النموذج بشكل مثالي وإتاحة الفرصة لتكرار الأداء أكثر من مرة إلا أن هناك الكثير من الطالبات يشعرون بالخوف من أداء هذه المهارات سواء كان مدافعة أو مهاجمة وقد يرجع الباحث ذلك إلى عوامل عديدة منها الخوف من الإصابة أو الفشل في الأداء أو فقدان الدعم ، الأمر الذي يؤثر سلبياً علي المستوي الفني للطلاب هذا بالإضافة إلى السمعة السيئة التي سوقتها وسائل الأعلام المختلفة بأن رياضات الدفاع عن النفس عامة ورياضة الجودو خاصة قد تعرض ممارسها للإصابة نظراً لعوبة اداء مهاراتها نتيجة الاحتكاك المباشر مع المنافس .

وقد اختار الباحث هذا الموضوع نظراً لأهميته واحتياج أنشطة رياضات الدفاع عن النفس له ، ومن خلال ما أتيج الباحث من دراسات سابقة والاطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) وفي حدود علم الباحث لم

تنطرق الدراسات إلى استخدام أو بناء مقياس للخوف لدى مبتدئات رياضة الجودو و التعرف على العلاقة بين الخوف ومستوى الاداء المهارى.

لذلك ومن خلال العرض السابق ومما سبق دعي الباحث للقيام بهذا البحث لأهميته في معاونة العاملين في المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة للإرتقاء والتقدم بمستوي الأداء الفني والمهاري لدي مبتدئات رياضة الجودو عن طريق البحث و الكشف عن أهم المظاهر النفسية الناتجة عن الخوف أثناء عملية تعلم المهارات الرياضية والعمل علي تقليلها لتحقيق أفضل النتائج.

#### هدف البحث :

تهدف الدراسة الحالة الى مايلى:

- ١- بناء مقياس الخوف لدى مبتدئات رياضة الجودو.
- ٢- التعرف على مستوى الخوف لدى مبتدئات رياضة الجودو.
- ٣- التعرف على العلاقة بين الخوف ومستوى المهاري لدى مبتدئات رياضة الجودو .

#### تساؤلات البحث:

- ١- ما محاور مقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو؟
- ٢- ما عبارات مقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو؟
- ٣- ما مستوي الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو؟
- ٤- هل هناك علاقة بين الخوف ومستوى الاداء المهارى لدى مبتدئات رياضة الجودو؟

## بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

### الخوف:

ويعرف بأنه " عدم قدرة الفرد الوصول إلى المستوى العالي من التعلم لمهارات النشاط الرياضي الممارس الذي حققه في التدريب وذلك لعدة أسباب منها الخوف من الإصابة، الخوف من عدم وجود عوامل الأمن والسلامة، الخوف من تأثير وجود الزملاء، فقدان الدعم النفسي والاجتماعي" (7:6).

ويعرف بأنه هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه ويرتبط الخوف بعدد من الاستجابات السلوكية والاعراض الفسولوجية لذلك يعتبر الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية

### النفس والمحافظة عليها(19: 5)

- دراسة "صالح عبد الجابر" (٢٠١٨م) (٦) وعنوانها "بناء مقياس الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة"، واستهدفت الدراسة بناء مقياس الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة، استخدام الباحث المنهج الوصفي وبلغ قوام عينة البحث (٤٣٥) طالب كانت أهم النتائج أنه تم التوصل لبناء مقياس الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة.
- دراسة "ناظم شاكر" (٢٠١٣م) (١٧) وعنوانها "بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل" واستهدفت بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وبلغ قوام عينة البحث (٢١٣) طالب و طالبة وكان من أهم النتائج أنه تم التوصل لبناء مقياس بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل.
- دراسة "أياد ناصر" (٢٠١٢م) (٤) وعنوانها " الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية جامعة كربلا" واستهدفت التعرف الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية جامعة كربلا وبلغ قوام عينة البحث (٢١) لاعبة وكان من أهم النتائج أن الدراسة أظهرت ان هناك علاقة ارتباط معنوية دالة بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطالبات.

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان للعام الجامعي ٢٠١٨م/٢٠١٩م وعددهم (٨٥) طالبة.

## عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان وعددهم (٤٠) طالبة، كما اختار الباحث عدد (١٦) طالبة للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية.

## وصف عينة البحث :

## جدول (١)

## وصيف عينة البحث من حيث بعض الخصائص الديموجرافية

عينة البحث الإستطلاعية	عينة البحث الأساسية	المجتمع الكلي
(٢٠) طالبة	(٤٠) طالبة مقيدون بالفرقة الثانية	(٨٥) طالبة
(٧٠) طالبة		إجمالي المشاركين في الدراسة الاساسية والاستطلاعية

## أدوات جمع البيانات:

استعان الباحث في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات والمقاييس التالية:

## أ- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحث بتحليل المراجع والدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي للتعرف على الدراسات التي اهتمت بمظاهر الخوف لدي الرياضيين خلال ممارسة الأنشطة الرياضية وكذلك الدراسات التي اهتمت بالمهارات الأساسية في رياضة الجودو.

## ب- الملاحظة :

- قام الباحث بتحديد مشكلة البحث من خلال الملاحظة العلمية.

- كما استخدم الباحث تسجيل الأداء وذلك لملاحظة التأثير الناتج عن مظاهر الخوف علي مستوي أداء اللاعبين أثناء عملية التعليم.

ج- استمارات استطلاع رأي الخبراء المستخدمة في البحث :

قام الباحث بتصميم واستخدام الإستمارات التالية:

١- استمارة تحديد محاور مقياس الخوف لدى عينة البحث. مرفق (١)

- هدف الإستمارة:

- تحديد محاور مقياس الخوف.
- خطوات إعداد استمارة محاور مقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو:
- الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة.
- عرض الاستمارة في صورتها المبدئية على السادة الخبراء المتخصصين
- التوصل إلى أهم أبعاد مقياس التأثير الخوف من خلال نسبة اتفاق آراء الخبراء وجدول (٢) يوضح ذلك.
- د- المقاييس المستخدمة
- مقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو اعداد الباحث. مرفق (٤)
- ذ- الاختبارات المستخدمة
- إختبار مستوى الأداء المهارى للفرقة الثانية لمقرر الجودو، تم تقييم مستوى الأداء المهارى بإستخدام
- طريقة المحكمين بواسطة (٣) محكمات من (أعضاء هيئة التدريس وقد تم أختيارهن بحيث يكن من درجة مدرس على الأقل).

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث.

**أولاً: الصدق**

- أ- صدق المحكمين لمقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو:
- استخدم الباحث صدق المحكمين لحساب صدق المحتوى للاستبيان وذلك بهدف التحقق من صدق استمارة الاستبيان، حيث تم تطبيق الاستبيان على السادة الخبراء وعددهم (١٠) مرفق (١)، كما يوضحه الجدول (٢).

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس  
الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو (ن = ١٠)

غير مناسب		مناسب		العبارة	م
%	ك	%	ك		
0	0	100	10	الخوف من التعرض للإصابة	المحور الاول
30	3	70	70	الخوف من الإخفاق في الأداء المهارى	المحور الثانى
20	2	80	8	الخوف من تأثير وجود الزملاء	المحور الثالث
0	0	100	10	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	المحور الرابع
60	6	60	60	الخوف من فقدان الدعم النفسي	المحور الخامس
10	1	90	90	الخوف من فقدان الدعم الإجتماعي	المحور السادس

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور الاستبيان قد تراوحت من ٦٠% إلى

١٠٠% وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% وبذلك تم تحديد المحاور الرئيسية لاستمارة الاستبيان بناء على آراء

السادة الخبراء، وبذلك تم التوصل إلى المحاور الرئيسية للاستبانة فى صورتها النهائية:

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء فى عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بالمحور الاول والثانى بمقياس الخوف لدي مبتدئات  
رياضة الجودو (ن = ١٠)

المحور الثانى				المحور الاول				م
غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
20	2	80	8	0	0	100	10	1
10	1	90	9	10	1	90	9	2
40	4	60	6	10	1	90	9	3
30	3	70	7	20	2	80	8	4
50	5	50	5	30	3	70	7	5
10	1	90	9	50	5	50	5	6
20	2	80	8	10	10	90	9	7
20	2	80	8	10	1	90	9	8
				20	2	80	8	9
				50	5	50	5	10
				40	4	60	6	11
				20	2	80	8	12

يتضح من خلال الجدول (٣) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة قد تراوحت ما بين (٥٠% إلى ١٠٠%) ولقد ارتضى الباحث نسبة (٧٠%) فأكثر للموافقة على العبارات وتم استبعاد العبارات التي لم تحصل على هذه النسبة بناء على أراء السادة الخبراء وجدول رقم (٥) يوضح عبارات كل محور قبل وبعد العرض.

#### جدول (٤)

أراء السادة الخبراء فى عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بالمحور الثالث والرابع و الخامس بمقياس الخوف لذي مبتدئات رياضة الجودو (ن = ١٠)

المحور الخامس		المحور لرابع				المحور الثالث				م		
مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب				
ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
1	100	9	90	0	0	10	100	2	20	8	80	1
2	20	7	70	3	30	7	70	1	10	9	90	2
4	40	6	60	2	20	8	80	2	20	8	80	3
3	30	7	70	3	30	7	70	1	10	9	90	4
				1	10	10	90	2	20	8	80	5
				2	20	8	80	5	50	5	50	6
				1	10	9	90	3	30	7	70	7

يتضح من خلال الجدول (٤) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة قد تراوحت ما بين (٥٠% إلى ١٠٠%) ولقد ارتضى الباحث نسبة (٧٠%) فأكثر للموافقة على العبارات وتم استبعاد العبارات التي لم تحصل على هذه النسبة بناء على أراء السادة الخبراء وجدول رقم (٦) يوضح عبارات كل محور قبل وبعد العرض.

## جدول (٥)

عدد عبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو قبل وبعد العرض على الخبراء

عدد العبارات في صورتها النهائية	التعديل				عدد العبارات في صورتها المبدئية	العبارة	م
	إضافة	دمج	حذف	صياغة			
10	0	0	2	0	12	الخوف من الإصابة	1
6	0	0	2	0	8	الخوف من الإخفاق في الأداء	2
6	0	0	1	0	7	الخوف من تأثير وجود الزملاء	3
7	0	0	0	0	7	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	4
3	0	0	1	0	4	الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	5
32	0	0	7	0	39	استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو	

وبذلك تم إعداد الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو في صورته النهائية، مرفق

(٧).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأحد ٢٠١٨/٤/٨ م حتي يوم الأربعاء

٢٠١٨/٤/٩ م على عينة قوامها (٢٠) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بغرض

التعرف على:

١- وضوح عبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو.

٢- إجراء المعاملات العلمية.

أ- صدق الاتساق الداخلي:

- صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق للاستبيان وذلك بهدف التحقق من صدق استمارة

الاستبيان، حيث تم تطبيق الاستبيان على مجموعة قوامها (٢٠) فرد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث

الأساسية، وذلك لحساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي له وكذلك بين درجات المحاور والمجموع الكلي للإستمارة كما يوضحه جدول (٦).

## جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان الخاص بمقياس الخوف

لدي مبتدئات رياضة الجودو (ن = ٢٠)

الارتباط	المحاور
0,971	المحور الأول : الخوف من الإصابة الرياضية
0,971	المحور الثاني : الخوف من الإخفاق في الأداء
0,963	المحور الثالث : الخوف من تأثير وجود الزملاء
0,958	المحور الرابع : الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة
0,986	المحور الخامس: الخوف من فقدان الدعم الإجتماعي

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين محاور الاستبيان (مقياس الخوف) والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠,٩٥٨ \*\*\*\*, 0,986 : ) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاستمارة.

## جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور استمارة الاستبيان الخاص بمقياس الخوف

لدي مبتدئات رياضة الجودو(ن = ٢٠)

الارتباط	العبرة	الارتباط	العبرة
0,842	17	0,732	1
0,958	18	0,904	2
0,809	19	0,738	3
0,958	20	0,771	4
0,849	21	0,745	5
0,958	22	0,842	6
0,849	23	0,958	7
0,822	24	0,840	8
0,958	25	0,890	9
0,890	26	0,842	10
0,842	27	0,870	11
0,958	28	0,842	12
0,809	29	0,849	13
0,958	30	0,822	14
0,849	31	0,958	15
0,822	32	0,890	16

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.349$ .

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين عبارات الاستبيان (بمقياس الخوف) والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (  $0.958^{**}$ :  $0.732^{**}$  ) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للإستمارة.

### جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو والدرجة الكلية لكل محور (ن = ٢٠)

المحور الخامس		المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
0,909	1	0,835	1	0,850	1	0,881	1	0,802	1
0,811	2	0,868	2	0,987	2	0,857	2	0,933	2
0,771	3	0,970	3	0,894	3	0,867	3	0,756	3
		0,971	4	0,987	4	0,860	4	0,827	4
		0,889	5	0,906	5	0,988	5	0,781	5
		0,970	6	0,987	6	0,938	6	0,853	6
		0,904	7					0,956	7
								0,837	8
								0,922	9
								0,853	10

قيمة ر الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.349$ .

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين عبارات ومحاور استمارة الاستبيان (بمقياس الخوف) والدرجة الكلية للمحاور له تراوحت ما بين (  $0.988$  :  $0.756^{**}$  ) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاستمارة.

ب- الثبات :

حساب الثبات لمحاور المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

## جدول (٩)

معاملات ألفا كرو نباخ لثبات محاور مقياس لعبارات الاستبيان الخاص  
بمقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو (ن=٢٠)

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
1	المحور الأول : الخوف من الإصابة الرياضية	0,956
2	المحور الثاني : الخوف من الإخفاق في الأداء	0,947
3	المحور الثالث : الخوف من تأثير وجود الآخرين	0,956
4	المحور الرابع : الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	0,964
5	المحور الخامس : الخوف من فقدان الدعم الإجتماعي	0,892
المقياس ككل		0,958

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

يتضح من جدول (٩) أن معاملات ارتباط ألفا كرو نباخ تتراوح بين (0,892: 0,964) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يعني أن ثبات معامل ألفا كرو نباخ مقبول للدرجة الكلية للمقياس ولمحاور مقياس (مقياس الخوف) والتي بلغت (0,958) عند مستوى ٠.٠٥.

## جدول (١٠)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات عبارات بمقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو  
والدرجة الكلية لكل محور (ن=٢٠)

المحور الخامس		المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول	
معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة
0,659	1	0,965	1	0,972	1	0,946	1	0,953	1
0,889	2	0,962	2	0,949	2	0,942	2	0,947	2
0,926	3	0,952	3	0,967	3	0,943	3	0,958	3
		0,951	4	0,949	4	0,941	4	0,952	4
		0,961	5	0,963	5	0,919	5	0,954	5
		0,952	6	0,949	6	0,928	6	0,951	6
		0,962	7					0,946	7
								0,953	8
								0,948	9
								0,951	10

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات ارتباط ألفا كرونباخ تتراوح بين (0,659: 0,965) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يعني أن ثبات معامل ألفا كرو نباخ مقبول للدرجة الكلية للمحور وعبارات الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو

خطوات تنفيذ البحث :

- إجراء قياس مستوى الخوف لدى عينة البحث:

قام الباحث بتطبيق مقياس الخوف على عينة البحث وذلك يوم الاحد الموافق ٢٢/٤/٢٠١٨م.

- إجراء قياس مستوى الاداء المهارى لدى عينة البحث:

قام الباحث قياس مستوى الاداء المهارى على عينة البحث وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٥/٤/٢٠١٨م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري

- الوسيط

- معامل الالتواء.

- الدرجة المقدره.

- النسبة المئوية.

- معامل الارتباط.

- معامل الفا كرو نباخ.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص علي

" ما محاور مقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو ؟"

جدول ( ١١ )

أراء السادة الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف

لدي مبتدئات رياضة الجودو (ن = ١٠)

غير مناسب		مناسب		العبارة	م
%	ك	%	ك		
0	0	100	10	الخوف من الإصابة	المحور الاول
30	3	70	70	الخوف من الإخفاق في الأداء المهارى	المحور الثانى
20	2	80	8	الخوف من تأثير وجود الزملاء	المحور الثالث
0	0	100	10	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	المحور الرابع
60	6	60	60	الخوف من فقدان الدعم النفسى	المحور الخامس
10	1	90	90	الخوف من فقدان الدعم الإجتماعى	المحور السادس

يتضح من جدول (١١) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول محاور الاستبيان قد تراوحت من ٦٠% إلى ١٠٠% وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% وبذلك تم تحديد المحاور الرئيسية لاستمارة الاستبيان بناء على آراء السادة الخبراء. وبذلك تم التوصل إلى المحاور الرئيسية للمقياس علي النحو التالي :

المحور الاول: الخوف من الإصابة

المحور الثاني: الخوف من الإخفاق في الأداء المهارى

المحور الثالث: الخوف من تأثير وجود الزملاء

المحور الرابع: الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة

المحور الخامس: الخوف من فقدان الدعم الإجتماعي

حيث يشير "عكلة سليمان الحوري" (٢٠٠٨م) أنه في المجال الرياضي يخاف الرياضي من المنافس القوي الذي يتفوق عليه بدنياً ومهارياً والأكثر خبرة منه، كما يخاف من الإصابة التي تحرمه من المنافسة مستقبلاً، كما يخاف من الهزيمة في المباراة أو يخاف أحياناً عندما يلعب في ملعب المنافس أو يخاف من تشجيع الجمهور لخصمه، كما يخاف من الأرضية غير الجيدة والأدوات التجهيزات الرياضية الغير المتألف عليها لإجراء السباق، ويخاف من الحكم صاحب التجربة القاسية معه سابقاً، إن ما تقدم من خوف ينتاب الرياضيين وحسب خبرتهم فاللاعب الناشئ يكون أكثر عرضاً للخوف من الحالات السابقة عند مقارنة اللاعب المتقدم صاحب الخبرة، كما إن الخوف يختلف من فعالية إلى أخرى فالخوف من الخصم في العاب المنازلات يختلف عن الخوف في الألعاب الجماعية أو الفردية

الألعاب

(٩: ١٤٥-١٤٦)

كما يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أنواع الخوف إلى قسمين هما: **1** الخوف من الفشل الرياضي ويتمثل في "ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة، أنا لا أريد أخيب آمال مدربي ووالدي، إنه يصعب علي مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة، حقا إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد بأنني فاشل. أما

القسم الثاني فهو (2) الخوف من عدم الكفاية ويتمثل في "عدم القدرة على التركيز، عدم الرغبة في الأداء، فقدان الكفاية البدنية، عدم الحصول على مقدار ملائم من الراحة، فقدان السيطرة على التوتر. (3: 189)

وبذلك يكون الباحث قد أجاب على التساؤل الأول والذي ينص علي "ما محاور مقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة الجودو؟"

ثانياً عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص علي

" ما عبارات مقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو؟"

### جدول (١٢)

أراء السادة الخبراء في عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف

لدي مبتدئات رياضة الجودو (ن = 10)

المحور الثاني		المحور الاول				م		
غير مناسب		مناسب		غير مناسب			مناسب	
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
20	2	80	8	0	0	100	10	1
10	1	90	9	10	1	90	9	2
40	4	60	6	10	1	90	9	3
30	3	70	7	20	2	80	8	4
50	5	50	5	30	3	70	7	5
10	1	90	9	50	5	50	5	6
20	2	80	8	10	10	90	9	7
20	2	80	8	10	1	90	9	8
				20	2	80	8	9
				50	5	50	5	10
				40	4	60	6	11
				20	2	80	8	12

يتضح من خلال الجدول (١٢) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة قد تراوحت ما بين (٥٠% إلى ١٠٠%) ولقد ارتضى الباحث نسبة (٧٠%) فأكثر للموافقة على العبارات وتم استبعاد العبارات التي لم تحصل على هذه النسبة بناء على آراء السادة الخبراء وجدول رقم (١٢) يوضح عبارات كل محور قبل وبعد العرض.

## تابع جدول (١٢)

أراء السادة الخبراء في عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف

لدي مبتدئات رياضة الجودو (ن = ١٠)

المحور الثالث		المحور الرابع				المحور الخامس		م
مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		
%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
80	8	20	2	100	10	90	9	
90	9	10	1	70	7	70	7	2
80	8	20	2	80	8	60	6	3
90	9	10	1	70	7	70	7	4
80	8	20	2	90	10	10	1	5
50	5	50	5	80	8	20	2	6
70	7	30	3	90	9	10	1	7

يتضح من خلال الجدول (١٢) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة قد تراوحت ما بين (٥٠% إلى ١٠٠%) ولقد ارتضى الباحث نسبة (٧٠%) فأكثر للموافقة على العبارات وتم استبعاد العبارات التي لم تحصل على هذه النسبة .

## جدول (١٣)

عدد عبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو قبل وبعد العرض على الخبراء

م	العبارة	عدد العبارات في صورتها المبدئية	التعديل			
			حذف	دمج	إضافة	صيغة
1	الخوف من الإصابة	12	2	0	0	0
2	الخوف من الإخفاق في الأداء	8	2	0	0	0
3	الخوف من تأثير وجود الزملاء	7	1	0	0	0
4	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	7	0	0	0	0
5	الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	4	1	0	0	0
	استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو	39	7	0	0	0

يتضح من خلال الجدول (١٢)، (١٣) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة قد تراوحت ما بين (٥٠% إلى ١٠٠%) ولقد ارتضى الباحث نسبة (٧٠%) فأكثر للموافقة على العبارات وتم استبعاد العبارات التي لم تحصل على هذه النسبة بناء على أراء السادة الخبراء وبذلك تم إعداد الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة الجودو في صورته النهائية، مرفق (٧).

وبذلك يكون الباحث قد أجاب على التساؤل الثاني والذي ينص على "ما عبارات مقياس الخوف لدي مبتدئات

رياضة الجودو؟"

ثالثاً عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على

" ما مستوي الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو؟"

### جدول (١٤)

مستوي الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو (ن = ٤٠)

م	المحاور والعبارات	درجة مقياس الخوف						النسبة المئوية	الوزن النسبي
		لا		الي حد ما		نعم			
		%	ك	%	ك	%	ك		
المحور الاول : الخوف من الاصابة									
1	أشعر بالخوف عندما أقدم على تعلم مهارات الرمي من أعلي في رياضة الجودو.	25	62.5	11	27.5	4	10	101	84.1
2	أشعر بالخوف من فقدان الوعي عندما أقدم على تعلم مهارات الخنق في رياضة الجودو	26	65	8	20	6	15	100	83.3
3	أشعر بالخوف من تعرض مرفقي للإصابة عندما أقدم على تعلم مهارات الكسر في رياضة الجودو	23	57.5	10	25	7	17.5	96	80
4	كثيراً ما أدعي الإصابة عندما أكون غير موهلاً لأداء المهارات المختلفة في رياضة الجودو .	22	55	13	32.5	5	12.5	97	80.8
5	كثيراً ما أتردد في تنفيذ مهارات الرمي من أعلي في رياضة الجودو.	25	62.5	9	22.5	6	15	99	82.5
6	أخشى المشاركة بفاعلية في التدريب اليومي للجودو خوفاً من الإصابة .	20	50	12	30	8	20	92	76.6
7	عندما أشاهد اصابات زملائي ينتابني الخوف و القلق خلال التدريب	22	55	10	25	8	20	94	78.3
8	أتجنب الاحتكاك مع ازملائي أثناء قيامي بالمنافسة في التدريب	21	52.5	12	30	7	17.5	94	78.3
9	أخشى من الخوف عند ممارسة أي مهارة في رياضة الجودو حتي وان كانت سهلة	15	37.3	20	50	5	12.5	90	75
10	أخشى من الأداء بجدية خلال التدريب خوفاً من التعرض للإصابة	23	57.5	14	35	3	7.5	100	83.3

تابع جدول (١٤)

مستوي الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو (ن = ٤٠)

ترتيب	النسبة المئوية	الوزن النسبي	درجة مقياس الخوف						المحاور والعبارات	م
			لا		الي حد ما		نعم			
			%	ك	%	ك	%	ك		
المحور الثاني: الخوف من الإخفاق في الأداء										
2	74.1	89	25	10	27.5	11	47.5	19	تستثار مشاعر الخوف من عدم مقدرتي على الاداء عندما تضعف إمكانياتي البدنية والمهارية.	11
10	80.8	97	15	6	27.5	11	57.7	23	أشعر بعدم ثقتي في قدراتي علي أداة المهارات الصعبة في رياضة الجودو.	12
5	76.6	92	20	8	30	12	50	20	أخشي أن يكون مستوي أدائي لا يرتقي لمستوي أداء زملائي في التدريب .	13
7	78.3	94	17.5	7	30	12	52.5	21	أخشي أن يكون مستوي أدائي لا يرتقي لمستوي أداء زملائي في المنافسة .	14
2	74.1	89	27.5	11	22.5	9	50	20	أشعر بالخوف عندما أخفق في أداء المهارات الي يطلبها مني المدرب .	15
6	77.5	93	15	6	37.5	15	47.5	19	أبذل قصاري جهدي في الأداء لتجنب الفشل.	16
المحور الثالث: الخوف من تأثير وجود الزملاء										
12	82.5	99	10	4	32.5	13	57.5	23	أخشي من أداء مهارات الجودو في وجود زملائي .	17
12	82.5	99	15	6	22.5	9	62.5	25	يشاركني بعض زملائي مشاعر الخوف أثناء أداء المهارات الرياضية في وجود الآخرين.	18
11	81.6	98	12.5	5	30	12	57.5	23	أتردد في أداء المهارات الرياضية في وجود عدد من المدربين.	19
11	81.6	98	10	4	35	14	55	22	يقل أدائي عندما يقبل أحد زملائي في أداء مهارة معينة.	20
8	79.1	95	7.5	3	47.5	19	45	18	أخشي من نقد زملائي لأدائي الرياضي.	21
6	77.5	93	20	8	27.5	11	52.5	21	أشعر بالارتباك عندما أتعامل مع أي زميل خلال التدريب أو المنافسة	22

## تابع جدول (١٤)

مستوي الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو (ن = ٤٠)

م	المحاور والعبارات	درجة مقياس الخوف						الترتيب		
		لا		الي حد ما		نعم				
		%	ك	%	ك	%	ك			
المحور الرابع : الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة										
23	أشعر بالخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة في مكان التدريب .	23	57.5	13	32.5	4	10	99	82.5	12
24	أتردد في أداء بعض المهارات الرياضية نتيجة عدم نظافة و قدم البساط.	22	55	12	30	6	15	96	80	9
25	أتردد في أداء مهارات الجودو نتيجة ضيق مكان التدريب خوفاً من الاصطدام باحائط	23	57.5	12	30	5	12.5	98	81.6	11
26	أخشي من أداء مهارات الجودو الصعبة بدون وسائل أمان كافية.	20	50	13	32.5	7	17.5	93	77.5	6
27	أشعر بالخوف نتيجة عدم اهتمام مدربي بمساعدتي عند أداء مهارة ما.	19	47.7	14	35	7	17.5	92	76.6	5
28	أقلق من أداء بعض المهارات مع الزميل نتيجة عدم نظافة البساط .	22	55	10	25	8	20	94	78.3	7
29	أخفق في أداء بعض المهارات نتيجة عدم توافر وسائل أمان كافية .	23	57.5	12	30	5	12.5	98	81.6	11
المحور الخامس : الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي										
30	يحزنني عدم اهتمام مدربي بأدائي المميز.	18	45	15	37.5	7	17.5	91	75.8	3
31	أخشي من فقدان الدعم من زملائي عند الإخفاق في الاداء خلال التدريب.	19	47.5	9	22.5	12	30	87	72.5	1
32	أشعر دائماً بالحاجة إلي الدعم من مدربي وزملائي خلال التدريب.	20	50	12	30	8	20	92	76.6	5

يتضح من جدول (١٤) أن مظاهر الخوف تتوافر لدى عينة البحث حيث تراوحت النسبة المئوية لمستوى الخوف

ما بين (84.1% : 72.5%) مما يدل على توافر مظاهر الخوف لدي مبتدئات رياضة الجودو.

يتضح من جدول (١٤) النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت في المحور الأول (الخوف من الإصابة)

ما بين (٧٥% : ٨٤.١%). وفي هذا الصدد يشير "مؤيد الشيخ" (٢٠٠٨م) أن الإصابة تولد حالة من الخوف

لشخصية الفرد وتترك خلفها آثارا سلبية تتمثل في الإحجام والتردد في الموقف ذاته أو المواقف المماثلة أو عند تذكر الخبرات السابقة المثيرة للخوف وذلك لحدوث ارتباط بين الموقف الجديد والصدمة، ويفهم من هذا الارتباط رد فعل شرطي منعكس. (١٦ : ٢١)

فالرياضي يتخوف من الإصابة التي تنتج عن الحركات الصعبة أو عند استخدام حركة جديدة أو تنفيذ قوة مركزية طاردة كبيرة وتضيف الباحث أن الإصابة الرياضية تشعر الرياضي بمستويات من الخوف وتودر في ذهنه أفكار سلبية عن عدم إمكانية شفائه. وفي حالة عدم استمرار فترة اشتراكه في التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية فإن هذه الفترة تكون بمثابة حقلًا خصبًا للأفكار المرتبطة بالخوف والقلق.

حيث يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن الخوف من الفشل الرياضي أحد أنواع الخوف ويتمثل في " ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة، أنا لا أريد أخيب آمال مدربي ووالدي، إنه يصعب علي مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة، حقا إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد بأنني فاشل. (191: 3)

كما أظهرت نتائج المحور الثاني (الخوف الاخفاق في الاداء) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧٤.١% : ٨٠.٨%). وهي نسبة عالية ، ويشير "مؤيد الشيخ" (٢٠٠٨م) أن الرياضي يتخوف من أداء بعض المهارات التي تتميز بمستوي صعوبة معين أو تكون جديدة أو خاصة عند إخفاق الآخرين من تنفيذ التمارين الصعبة. (١٦ : ٢٢)

كما أظهرت نتائج المحور الثالث (الخوف من تأثير وجود الزملاء) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧٧.٥% : ٨٢.٥%). وهي نسبة عالية ، بينما أظهرت نتائج المحور الرابع (الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧٦.٦% : ٨٢.٢%).

وفي المجال الرياضي يخاف الرياضي من المنافس القوي الذي يتفوق عليه بدنياً ومهارياً والأكثر خبرة منه، كما يخاف من الإصابة التي تحرمه من المنافسة مستقبلاً، كما يخاف من الهزيمة في المباراة أو يخاف أحياناً عندما يلعب في ملعب المنافس أو يخاف من تشجيع الجمهور لخصمه، كما يخاف من الأرضية غير الجيدة والأدوات التجهيزات الرياضية الغير المتألف عليها لإجراء السباق، ويخاف من الحكم صاحب التجربة القاسية معه سابقاً، إن ما تقدم من خوف ينتاب الرياضيين وحسب خبرتهم فاللاعب الناشئ يكون أكثر عرضاً للخوف من الحالات

السابقة عند مقارنة اللاعب المتقدم صاحب الخبرة، كما إن الخوف يختلف من فعالية إلى أخرى فالخوف من الخصم في ألعاب المنافسات يختلف عن الخوف في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية ( ٩ : ١٤٥-١٤٦).

كما أظهرت نتائج المحور الخامس (الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧٢.٥% : ٧٦.٦%).

إن الهدف من عملية التدريب هو الوصول بالرياضي للقيمة في الإنجاز الذي يسعى إليه كل من المدرب واللاعب والادارة لذلك يأتي الاستعداد النفسي والعوامل المرتبطة به من دعم اجتماعي وسلوك إيجابي وشعوره واحساسه بالارتقاء في مستوى اللعبة إضافة الى دوافعه للارتقاء بمستوى الإنجاز كلها تأتي في مقدمة هذا الاستعداد والرغبة ويشير الدعم الاجتماعي الي حاجة الفرد للمساعدة أن كانت مادية او معنوية، من الأهل او الاقارب أو الأصدقاء او ممن يتعامل معهم في عمله كمدربين أو ادرايين او لاعبين الذين قد يحتاجهم في وقت الشدائد والمحن إذ يتضمن الدعم الاجتماعي أصنافاً متنوعة من المساعدة والعون التي تقدم من الأفراد والأسرة والأصدقاء والجيران والآخرين الى الفرد". (١٩ : ٣٨٦)

ويري الباحث ان لاعب الجودو يتعرض بشكل عام الى مواقف وضغوط نفسية عديدة تتباين في شدتها وتأثيرها في أثناء التدريب والمنافسة وخصوصا عندما تتحول الممارسة الى منافسة، وقد لا يختلف أثنان في أن ممارسة لعبة المصارعة سواء في اثناء التدريب او المنافسة تعرض اللاعب الى الكثير من تلك الظروف والحالات والمواقف النفسية المختلفة والتي غالبا ما تكون مصحوبة بالإثارة والانفعال جراء تأثير بعض المتغيرات على نفسية اللاعب الأمر الذي يدعو لوجود نوعاً من الدعم الاجتماعي للاعب.

ثالثاً عرض ومناقشة نتائج التساؤل الرابع والذي ينص علي

" هل هناك علاقة بين الخوف ومستوى الاداء المهارى لدى مبتدئات رياضة الجودو؟"

## تابع جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للخوف

و مستوى الاداء المهارى لعينة البحث (ن = ٤٠)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
1	مستوى الخوف	74.75	2.54	
2	مستوى الاداء المهارى	22.37	0.744	
3	العلاقة بين الخوف ومستوى الاداء المهارى			0.704

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٠٤

يتضح من جدول (١٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط (بيرسون) لدى مبتدئات رياضة الجودو وبلغ متوسط درجات مستوى الخوف (٧٤.٧٥) بينما بلغ متوسط درجات مستوى الاداء المهارى (٢٢.٣٧) وتم التعرف على نتائج العلاقة بين الخوف ومستوى الاداء المهارى لدى مبتدئات رياضة الجودو حيث بلغ معامل الارتباط (بيرسون) بين الخوف ومستوى الاداء المهارى (٠.٧٠٤) وهو اعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠.٣٠٤) وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠٥) أى بمعنى أن هناك علاقة ارتباط معنوية ومؤثرة دالة احصائياً بين الخوف ومستوى الاداء المهارى وهذا يدل على أن للخوف تأثير مباشر على مستوى الاداء المهارى لدى مبتدئات رياضة الجودو و جدول (١٥) يبين ذلك. "وبذلك تم الاجابة على التساؤل الرابع الذي ينص على: "هل هناك علاقة بين الخوف ومستوى الاداء المهارى لدى مبتدئات رياضة الجودو؟".

الاستخلاصات:

- تم التوصل الى بناء مقياس الخوف لدى مبتدئات رياضة الجودو.

- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث فى المحور الأول (الخوف من الإصابة)

ما بين (٧٥% : ٨٤%) وهي نسبة عالية.

- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث فى المحور الثاني (الإخفاق فى الأداء) أن النسب المئوية

لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧٤.١% : ٨٠.٨%)

- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الثالث (الخوف من تأثير وجود الزملاء) أن النسب

المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧٧.٥% : ٨٢.٥%)

- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الرابع (الخوف من عدم توافر عوامل الأمن

والسلامة) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧٦.٦% : ٨٢.٥%).

- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الخامس (الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي) أن

النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧٢.٥% : ٧٦.٦%).

- توجد علاقة دالة بين الخوف ومستوى الاداء المهارى لدى مبتدئات رياضة الجودو.

التوصيات :

- ضرورة استخدام مقياس الخوف في تقدير حجم المظاهر النفسية التي يعاني منها الرياضيون جراء الخوف

عند تعلم مهارات جديدة تتميز بمستوي صعوبة.

- ضرورة معالجة المظاهر النفسية السلبية الناجمة عن الخوف والتي أشار إليها البحث الحالي.

- وضع برامج تأهيلية نفسية لفترات مختلفة تتزامن مع التأهيل البدني والمهاري وتتناسب مع قدرات وامكانيات

اللاعبين.

- إجراء دراسات أخرى مشابهة علي رياضات أخرى فردية وجماعية.

## المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد عربي عودة: "المدرّب وعملية الاعداد النفسي"، ط١، المكتبة الوطنية، بغداد، ٢٠٠٧م .
- ٢- أحمد محمود محمد: "موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٣- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٤- أياد ناصر حسين: "الخوف وعلاقتة بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة كربلا، ٢٠١٢م.
- ٥- صائب العبيدي: "الجمناستك"، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، ٢٠١٢م
- ٦- صالح عبدالجابر عبدالحافظ: "بناء مقياس الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٨م
- ٧- صلاح الدين محمود: "القياس والتقويم التربوي والنفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٨- عبد الحفيظ إسماعيل بدر، أشرف مصطفى أحمد: "فاعلية برنامج للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات النفسية ومستوي الأداء المهاري للملاكمين"، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد ١٨، ج١، مارس ٢٠١٤م.
- ٩- عكلة سليمان الحوري: "مبادئ علم نفس التدريب الرياضي"، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ٢٠٠٨م.

١٠- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقه في مجال التدريب، مطبعة التعليم العالي، الموصل، ١٩٩٠م.

١١- كامل الطالب، نزار والويس: "علم النفس الرياضي"، ط ٢، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، ٢٠٠٠م.

١٢- محمد حامد شداد: "المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.

١٣- محمد حامد شداد: "تأثير التدريب المتقدم في المرحلة الانتقالية على تحسن مستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، العدد التاسع والخمسون، ٢٠٠٦م.

١٤- محمد حسن علاوي: "سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

١٥- مسعد على محمود: المبادئ الاساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة، مطابع جامعة المنصورة، المنصورة، ١٩٩٩م.

١٦- مؤيد فاضل الشيخ: "المظاهر النفسية الناجمة عن الإصابات الرياضية لدى لاعبي رفع الأثقال"، رسالة دكتوراه، جامعة الموصل/ كلية التربية الأساسية، ٢٠٠٧م.

١٧- ناظم شاكر يوسف: "بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الموصل"، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠١٣م.

١٨- ياسر يوسف عبد الرؤوف: "رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين"، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

**19- Barrera, M. Sandler, I.N., and Ramsay, T.B. (1981).** Preliminary Development of a Scale of Social Support : Studies on College Students. American Journal of Community Psychology. PP.346-348.