

## بناء مقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة

\* د / صالح عبد الجابر عبد الحافظ

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم حالياً تقدماً علمياً في جميع مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة ومجالات التربية الرياضية بصفة خاصة، فقد ارتفع مستوى الأداء الرياضي في الأنشطة الرياضية المختلفة نتيجة الدراسات والبحوث العلمية وتطور الأجهزة والأدوات المساعدة في مجال التربية الرياضية، وتعد رياضة المصارعة من الألعاب الرياضية التي تتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة لأدائها.

ويهدف التدريب الرياضي إلي تحقيق اللاعب لأعلي 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 (٥: ٢٥٧).

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

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط

المتكامل ليحتل الإعداد النفسي فيها دوراً هاماً وبارزاً في منظومة الإعداد المتكامل (٦ : ٩).

وقد تأثرت المصارعة بدرجة كبيرة بهذا التطور في طرق إعداد وتدريب اللاعبين حيث يشير "مسعد على محمود" (١٩٩٩) أن رياضة المصارعة قد تطورت بشكل مذهل وأصبحت تركز على الكثير من العلوم الطبيعية الأساسية مثل التشريح والفسولوجي وعلم النفس الرياضي... وما إلى ذلك من العلوم التي تتصل بالنشاط الحركي للإنسان بغرض الارتقاء بالجوانب المختلفة للمصارعة. (٢٠ : ١٠)

كما يتطلب تعلم مهارات المصارعة قدرة عالية على أداء وتنفيذ الحركات المهارية التي ترتبط بقدرات وامكانات اللاعب وطبيعة اللعبة وزمن المباراة وكثرة الواجبات الواقعة على المصارع خلال المنافسة لإحراز الفوز (١٠ : ٢٥).

ويعد القياس امراً على جانب كبير من الأهمية في أي علم من العلوم، فجميع العلوم تسعى إلى تطوير أساليب موضوعية دقيقة لقياس الظواهر المتعلقة بها من أجل فهم هذه الظواهر وتفسيرها والتنبؤ بالعلاقات القائمة بين متغيراتها، ومحاولة ضبطها والتحكم بها". (٤ : ١٣)

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% (٧ : ١٨٤).

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 المتآلف 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 الألعاب الفردية (٦): ١٤٥-١٤٦).

ويتطلب تعلم مهارات المصارعة قدرة عالية على أداء وتنفيذ الحركات المهارية التي ترتبط بقدرات وامكانات اللاعب وطبيعة اللعبة وزمن المباراة وكثرة الواجبات الواقعة على المصارع خلال المنافسة لإحراز الفوز حيث تتميز تلك لمهارات بالمتعة والصعوبة في أداء بعض المهارات. (١٠: ٢٥).

ويعرف "كامل الطالب، نزار والويس" (٢٠٠٠م) الخوف بأنه "حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه بمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه (٨): 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 الأمان والسلامة، الخوف من تأثير وجود الزملاء، فقدان الدعم النفسي والاجتماعي.

ومن خلال عمل الباحث كحكم دولي ومدرب سابق وعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط وقيامه بتدريس مقرر أساسيات رياضة

المصارعة لطلاب الفرقة الأولي، لاحظ الباحث انخفاض في مستوى أداء الطلاب في المهارات الأساسية لرياضة المصارعة علي الرغم من استخدام الطرق الفعالة في عرض المهارة واداء النموذج بشكل مثالي وإتاحة للفرصة لتكرار الأداء أكثر من مرة إلا أن هناك الكثير من الطلاب يشعرون بالخوف من أداء هذه المهارات سواء كان مدافع أو مهاجم وقد يرجع الباحث ذلك إلى عوامل عديدة منها الخوف من الإصابة أو الفشل في الأداء أو فقدان الدعم، الأمر الذي يؤثر سلبياً علي المستوى الفني للطلاب هذا بالإضافة إلى السمعة السيئة التي سوقتها وسائل الأعلام المختلفة بأن رياضة المصارعة رياضة عنف وأصابات ودماء وأحياناً إلى تؤدي إلى الموت.

وقد اختار الباحث هذا الموضوع نظراً لأهميته واحتياج أنشطة المنافسات له، ومن خلال ما أتيج الباحث من دراسات سابقة والإطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) وفي حدود علم الباحث لم تتطرق الدراسات إلى استخدام أو بناء مقياس للخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة.

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

### أهمية البحث والحاجة إليه:

تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في الاتي:

١- قد تسهم هذه الدراسة في تطوير البرامج التدريبية باتحاد المصارعة.

٢- قد تساعد مدربي المصارعة على استخدام مقياس الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة للتعرف على المظاهر النفسية المصاحبة أثناء عملية التعليم والتدريب.

٣- قد تسهم في توجيه اهتمام الباحثين إلى إجراء دراسات علمية مشابهة لاستخدام مقياس الخوف في رياضات أخرى.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى دراسة بناء مقياس للخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة والتعرف على مستوي الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة أثناء عملية تعلم المهارات.

#### تساؤلات البحث :

- ١- ما أبعاد مقياس الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة؟
- ٢- ما عبارات مقياس الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة؟
- ٣- ما مستوي الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة؟

#### بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### - الخوف: (تعريف إجرائي)

ويعرف الباحث الخوف إجرائياً 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".(\*)

#### إجراءات البحث :

**منهج البحث:**

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

**مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط للعام الجامعي ٢٠١٨م/٢٠١٩م وعددهم (٤٣٥) طالب.

**عينة البحث:**

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وعددهم (٥٠) طالب، كما اختار الباحث عدد (٢٠) طالب للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

**وصف عينة البحث :****جدول (١)****وصيف عينة البحث من حيث بعض الخصائص الديموجرافية**

عينة البحث الإستطلاعية	عينة البحث الأساسية	المجتمع الكلي
(٢٠) طالب	(٥٠) طالب مقيدون بالفرقة الأولى	(٤٣٥) طالب
	(٧٠) طالب	إجمالي المشاركين في الدراسة الأساسية 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 المصارعة.

**ب- الملاحظة :**

- قام الباحث بتحديد مشكلة البحث من خلال الملاحظة العلمية.
- كما استخدم الباحثون 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 أبعاد مقياس الخوف لدى عينة البحث. مرفق (١)

- هدف الإستمارة :
- تحديد أبعاد مقياس الخوف.
- خطوات إعداد استمارة أبعاد مقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة:
- 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 مبتدئ رياضة المصارعة. اعداد الباحث مرفق (٤)
- المعاملات العلمية المستخدمة في البحث.

#### أولاً: الصدق

#### أ- صدق المحكمين لمقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة:

- 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 مبتدئ رياضة المصارعة (ن = ١٠)

م	العبارة	مناسب		غير مناسب	
		ك	%	ك	%
المحور الاول	الخوف من الإصابة الرياضية	١٠	١٠٠	٠	٠
المحور الثاني	الخوف من الإخفاق في الأداء	٨	٨٠	٢	٢٠
المحور الثالث	الخوف من تأثير وجود الزملاء	٩	٩٠	١	١٠
المحور الرابع	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	٩	٩٠	١	١٠
المحور الخامس	الخوف من فقدان الدعم النفسي	٥	٥٠	٥	٥٠
المحور السادس	الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	١٠	١٠٠	٠	٠

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول محاور الاستبيان قد تراوحت من ٥٠ % إلى ١٠٠% وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠% وبذلك تم تحديد المحاور الرئيسية لاستمارة الاستبيان بناء على آراء السادة الخبراء، وبذلك تم التوصل إلى المحاور الرئيسية للاستبانة في صورتها النهائية:

- المحور الاول: الخوف من الإصابة الرياضية  
المحور الثاني: الخوف من الإخفاق في الأداء  
المحور الثالث: الخوف من تأثير وجود الزملاء  
المحور الرابع: الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة  
المحور الخامس: الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي

### جدول (٣)

عدد عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة (ن = ١٠)

الأبعاد	المحاور	عدد العبارات
المحور الاول	الخوف من الإصابة الرياضية	١٠
المحور الثاني	الخوف من الإخفاق في الأداء	٨
المحور الثالث	الخوف من تأثير وجود الزملاء	٧
المحور الرابع	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	٧
المحور الخامس	الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	٥
عبارات الاستبيان ككل		٣٧

يتضح من جدول (٣) عدد عبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة.



جدول (٤)  
أراء السادة الخبراء في عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف  
لدي مبتدئ رياضة المصارعة (ن = ١٠)

المختبرات مسلسل		المحور الأول				المحور الثاني				المحور الثالث				البعد الرابع				البعد الخامس	
		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب			
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك
١	٨	٨٠	٢	٢٠	٩	٩	١٠	١	٩٠	٩	٩	١٠	١	٩٠	١٠	١	١٠٠	٠	٠
٢	٩	٩٠	١	١٠	١٠	١٠	١٠٠	٠	١٠٠	١٠	١٠	١٠٠	٠	١٠٠	٠	١٠٠	٠	٠	٠
٣	١٠	١٠٠	٠	٠	٥	٥	٥٠	٥	٥٠	٥	٥	٥٠	٥	٥٠	٥	٥٠	٥	٥٠	٥
٤	٧	٧٠	٣	٣٠	٨	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨	٨٠	٢	٢٠	٤	٤٠	٦	٦٠	٤
٥	٨	٨٠	٢	٢٠	٥	٥	٥٠	٥	٥٠	٩	٩	٩٠	١	١٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٠
٦	٩	٩٠	١	١٠	١٠	١٠	١٠٠	٠	١٠٠	٦	٦	٦٠	٤	٤٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٤
٧	١٠	١٠٠	٠	٠	٨	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨	٨٠	٢	٢٠	٩	٩٠	١	١٠	١٠
٨	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨
٩	٦	٦٠	٤	٤٠	٦	٦	٦٠	٤	٤٠	٦	٦	٦٠	٤	٤٠	٦	٦٠	٤	٤٠	٦
١٠	١٠	١٠٠	٠	٠	١٠	١٠	١٠٠	٠	١٠٠	١٠	١٠	١٠٠	٠	١٠٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٠

يتضح من خلال الجدول (٤) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة قد تراوحت ما بين (٤٠% 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 (٥)  
عدد عبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة  
قبل وبعد العرض على الخبراء

عدد العبارات في صورتها النهائية	التعديل			عدد العبارات في صورتها المبدئية	العبارة	م	
	إضافة	دمج	حذف				
٣١	٠	٠	٦	٠	٣٧	استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة	
٩	٠	٠	١	٠	١٠	الخوف من الإصابة الرياضية	١
٦	٠	٠	٢	٠	٨	الخوف من الإخفاق في الأداء	٢
٦	٠	٠	١	٠	٧	الخوف من تأثير وجود الزملاء	٣
٦	٠	٠	١	٠	٧	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	٤
٤	٠	٠	١	٠	٥	الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	٥

وبذلك تم إعداد الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة في صورته النهائية، مرفق (٤).  
الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الخميس ٢٠١٩/٣/١٤م حتي يوم الاربعاء ٢٠١٩/٣/٢٧م على عينة قوامها (٢٠) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وذلك بغرض التعرف على:

- ١- وضوح عبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة.
- ٢- إجراء المعاملات العلمية.
- أ- صدق الاتساق الداخلي:

## - صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان الخاص بمقياس

### الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة

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 للاستمارة كما يوضحه جدول (٦).

### جدول (٦)

#### صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة (ن = ٢٠)

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	المحاور
٠.٠٠٠	٠.٩٩٥-	المحور الأول : الخوف من الإصابة الرياضية
٠.٠٠٠	٠.٩٦٨-	المحور الثاني : الخوف من الإخفاق في الأداء
٠.٠٠٠	٠.٩٦٠-	المحور الثالث : الخوف من تأثير وجود الزملاء
٠.٠٠٠	٠.٩١٦-	المحور الرابع : الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة
٠.٠٠٠	٠.٩٢٢-	المحور الخامس : الخوف من فقدان الدعم الإجتماعي

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٤٩

\*دال عند مستوى ٠.٠٥      \*\*دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين محاور الاستبيان (مقياس الخوف) والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (\*\*٠.٩١٦ : ٠.٩٩٥\*\*) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاستمارة.

### جدول (٧)

#### صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور استمارة الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة

العبرة	معامل	القيمة	العبرة	معامل	القيمة	العبرة	معامل	القيمة
--------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	-------	--------

الارتباط	الاحتمالية	الارتباط	الاحتمالية	الارتباط	الاحتمالية	الارتباط	الاحتمالية	
.025	.408*	٣١	.000	.829**	١٦	.000	.685**	١
			.000	.821**	١٧	.000	.807**	٢
			.000	.896**	١٨	.000	.915**	٣
			.000	.912**	١٩	.000	.896**	٤
			.000	.917**	٢٠	.000	.901**	٥
			.000	.882**	٢١	.000	.901**	٦
			.000	.836**	٢٢	.000	.845**	٧
.025	.408*	٢٣	.000	.671**	٢٣	.000	.671**	٨
			.000	.836**	٢٤	.000	.925**	٩
			.001	.578**	٢٥	.000	.929**	١٠
			.000	.929**	٢٦	.000	.802**	١١
			.000	.881**	٢٧	.000	.850**	١٢
			.000	.891**	٢٨	.000	.603**	١٣
			.000	.882**	٢٩	.000	.929**	١٤
			.000	.872**	٣٠	.000	.856**	15

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٤٩

دال\* عند مستوى ٠.٠١

دال\* عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين عبارات الاستبيان

(بمقياس الخوف) والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٤٠٨\* : ٠.٩٢٩\*\*)

وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للإستمارة.

جدول (٨)  
صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي  
مبتدئ رياضة المصارعة والدرجة الكلية لكل محور (ن = ٢٠)

المحور الخامس	العبارة	المحور الرابع	العبارة	المحور الثالث	العبارة	المحور الثاني	العبارة	المحور الأول	العبارة
.886**	1	.897**	1	.879**	1	.902**	1	.821**	1
.930**	2	.887**	2	.892**	2	.908**	2	.888**	2
.817**	3	.787**	3	.949**	3	.871**	3	.632**	3
.887**	4	.787**	4	.879**	4	.922**	4	.807**	4
		.940**	5	.666**	5	.750**	5	.787**	5
		.881**	6	.855**	6	.949**	6	.904**	6
								.873**	7
								.632**	8
								.908**	9

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٤٩

\*دال عند مستوى ٠.٠٥      \*\*دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين عبارات ومحاور استمارة الاستبيان (بمقياس الخوف) والدرجة الكلية للمحاور له تراوحت ما بين (٠.٦٣٢ : ٠.٩٤٩\*\*) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاستمارة.

ب- الثبات :

حساب الثبات لمحاور المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ حيث حصل الاستبيان على قيمة معامل ألفا (٠.٩٩١) للمقياس ككل مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)  
معاملات ألفا كرو نباخ لثبات محاور مقياس لعبارات الاستبيان الخاص  
بمقياس الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة (ن = ٢٠)

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
١	المحور الأول : الخوف من الإصابة الرياضية	٠.٩٨٩
٢	المحور الثاني : الخوف من الإخفاق في الأداء	٠.٩٤٩
٣	المحور الثالث : الخوف من تأثير وجود الآخرين	٠.٩٦٩
٤	المحور الرابع : الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	٠.٩٤٢
٥	المحور الخامس : الخوف من فقدان الدعم الإجتماعي	٠.٩٥٣
	المقياس ككل	٠.٩٩١

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٤٩

\*دال عند مستوى ٠.٠٥      \*\*دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٩) أن معاملات ارتباط ألفا كرو نباخ تتراوح بين (٠.٩٤٢ : ٠.٩٩١) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يعني أن ثبات معامل ألفا كرو نباخ مقبول للدرجة الكلية للمقياس ولمحاور مقياس (مقياس الخوف).

جدول (١٠)  
معاملات ألفا كرونباخ لثبات عبارات بمقياس الخوف لدى مبتدئ رياضة  
المصارعة والدرجة الكلية لكل محور

المحور الخامس		المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول	
معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة	معامل ألفا	العبارة
0.947	١	0.969	١	0.944	١	0.966	١	0.988	١
0.942	٢	0.969	٢	0.939	٢	0.966	٢	0.966	٢
0.964	٣	0.971	٣	0.966	٣	0.964	٣	0.966	٣
0.971	٤	0.974	٤	0.953	٤	0.971	٤	0.964	٤
		0.973	٥	0.947	٥	0.966	٥	0.971	٥
		0.972	٦	0.942	٦	0.971	٦	0.966	٦
								0.988	٧
								0.989	٨
								0.988	٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩      قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٤٩

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات ارتباط الفأ كرونباخ تتراوح بين (0.939: 0.989) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01, 0.05) مما يعني أن ثبات معامل الفا كرو نباخ مقبول للدرجة الكلية للمحور وعبارات الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة.

**خطوات تنفيذ البحث :**

**إجراء قياس مستوى الخوف لدى عينة البحث:**

قام الباحث بتطبيق مقياس الخوف على عينة البحث وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٤/١م.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء.
- الدرجة المقدرة.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط.
- معامل الفا كرو نباخ.

**عرض ومناقشة النتائج :**

أولاً عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص علي " ما أبعاد مقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة ؟"

جدول (١١)

أراء السادة الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة (ن = ١٠)

م	العبارة	مناسب		غير مناسب	
		ك	%	ك	%
المحور الاول	الخوف من الإصابة الرياضية	١٠	١٠٠	٠	٠
المحور الثاني	الخوف من الإخفاق في الأداء	٨	٨٠	٢	٢٠
المحور الثالث	الخوف من تأثير وجود الزملاء	٩	٩٠	١	١٠
المحور الرابع	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	٩	٩٠	١	١٠
المحور الخامس	الخوف من فقدان الدعم النفسى	٥	٥٠	٥	٥٠
المحور السادس	الخوف من فقدان الدعم الإجتماعى	١٠	١٠٠	٠	٠

يتضح من جدول (١١) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول محاور الاستبيان قد تراوحت من ٥٠% إلى ١٠٠% وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠% 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 الرياضية

**المحور الثاني:** الخوف من الإخفاق في الأداء

**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 المتآلف 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 الألعاب الفردية (٦: ١٤٥-١٤٦).

كما يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أنواع الخوف إلى قسمين هما:  
١) 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 (٢) 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. (٣: ١٨٩)

وبذلك يكون الباحث قد أجابا علي التساؤل الأول والذي ينص علي "ما أبعاد مقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة؟"  
ثانياً عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص علي  
" ما عبارات مقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة؟"  
جدول (١٢)

أراء السادة الخبراء في عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف  
لدي مبتدئ رياضة المصارعة (ن = ١٠)

المتغيرات		المحور الأول				المحور الثاني				المحور الثالث				البعد الرابع				البعد الخامس		
		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب		مناسب		غير مناسب				
مسلسل	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%		
																			ك	%
١	٨	٨٠	٢	٢٠	٩	٩٠	١	١٠	٩	٩٠	١	١٠	١٠	١٠٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٠	
٢	٩	٩٠	١	١٠	١٠	١٠٠	٠	٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٧	٧٠	٣	٣٠	٨	٨٠	٢	٢٠
٣	١٠	١٠٠	٠	٠	٥	٥٠	٥	٥٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠
٤	٧	٧٠	٣	٣٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٤	٤٠	٤	٤٠	٦	٦٠	٤	٤٠
٥	٨	٨٠	٢	٢٠	٥	٥٠	٥	٥٠	٩	٩٠	١	١٠	١٠	١٠٠	٠	٠	٧	٧٠	٣	٣٠

تابع جدول (١٢)  
أراء السادة الخبراء في عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف  
لدي مبتدئ رياضة المصارعة (ن = ١٠)

المتغيرات		المحور الأول				المحور الثاني				المحور الثالث				البعد الرابع				البعد الخامس			
مسلسل	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
																					مناسب
٦	٩	٩٠	١	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	
٧	١٠	١٠٠	٠	١٠٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٩	٩٠	١	١٠	
٨	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠	٨	٨٠	٢	٢٠					
٩	٦	٦٠	٤	٤٠	٦	٦٠	٤	٤٠	٦	٦٠	٤	٤٠	٦	٦٠	٤	٤٠					
١٠	١٠	١٠٠	٠	١٠٠	١٠	١٠٠	٠	١٠٠	١٠	١٠٠	٠	١٠٠	١٠	١٠٠	٠	١٠٠					

## جدول (١٣)

عدد عبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة قبل وبعد العرض على الخبراء

م	العبارات	التعديل				عدد العبارات في صورتها المبدئية
		إضافة	دمج	حذف	صيغة	
	استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة	٠	٠	٦	٠	٣٧
١	الخوف من الإصابة الرياضية	٠	٠	١	٠	١٠
٢	الخوف من الإخفاق في الأداء	٠	٠	٢	٠	٨
٣	الخوف من تأثير وجود الزملاء	٠	٠	١	٠	٧
٤	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	٠	٠	١	٠	٧
٥	الخوف من فقدان الدعم الإجتماعي	٠	٠	١	٠	٥

يتضح من خلال الجدول (١٢)، (١٣) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة قد تراوحت ما بين (٤٠% 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.

وبذلك يكون الباحث قد أجاب على التساؤل الثاني والذي ينص علي

"ما عبارات مقياس الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة؟"

ثالثاً عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص علي

"ما مستوي الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة؟"

جدول (١٤)

مستوي الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة (ن = ٥٠)

م	المحاور والعبارات	درجة مقياس الخوف			الوزن النسبي	المتوسط الموزون	النسبة المئوية
		نعم	البي حد ما	لا			
		ك	ك	ك			
المحور الأول : الخوف من الإصابة الرياضية							
١	أشعر بالخوف عندما أقدم علي تعلم مهارات رياضة المصارعة.	٢٠	٢٠	١٠	١١٠	2.2	73%
٢	ينتابني القلق عندما أري اصابات زملائي خلال التدريب	١٩	٢٢	٩	١١٠	2.2	73%
٣	أدعي الإصابة عندما أكون غير مستعد لأداء مهارة صعبة.	٢٢	١٥	١٣	١٠٩	2.18	73%
٤	تشعرنني صعوبة بعض مهارات المصارعة بالخوف من الإصابة	٢١	١٨	١١	١١٠	2.2	73%
٥	أحشي المشاركة في التدريب اليومي للمصارعة خوفاً من الإصابة.	٢٢	١٥	١٣	١٠٩	2.18	73%
٦	أتردد كثيراً في تنفيذ مهارات الرمي في المصارعة.	٢٣	١٤	١٣	١١٠	2.2	73%

تابع جدول (١٤)

مستوي الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة (ن = ٥٠)

م	المحاور والعبارات	درجة مقياس الخوف	الوزن النسبي	المتوسط الموزون	النسبة المئوية
---	-------------------	------------------	--------------	-----------------	----------------

			البي		نعم		
			لا	ك			
٧	أتجنب الاحتكاك مع الخصم أثناء قيامي بالمنافسة في التدريب.	٢٢	٢٥	٣	١١٩	2.38	79%
٨	الإصابة الرياضية أثرت نحو اتجاهي لممارسة رياضة أخرى.	٢٢	٢٠	٨	١١٤	2.28	76%
٩	أخشي من الأداء بجدية خلال التدريب خوفاً من التعرض للإصابة.	١٥	٢٥	١٠	١٠٥	2.1	70%

المحور الثاني : الخوف من الإخفاق في الأداء

١٠	ألتزم في التدريب اليومي علي مهارات المصارعة خوفاً من الفشل في الاداء.	١٩	١٨	١٣	١٠٦	2.12	71%
١١	أخشي أن يكون مستوي أدائي لا يرتقي لمستوي أداء زملائي في التدريب.	٢٧	١١	١٢	١١٥	2.3	77%
١٢	أشعر بعدم الثقة في قدراتي علي تنفيذ المهارات الرياضية السهلة في المصارعة.	٢٥	١٩	٦	١١٩	2.38	79%
١٣	تستثار مشاعر القلق لدي عندما تضعف إمكانيتي البدنية والمهارية.	٢٦	٢٠	٤	١٢٢	2.44	81%
١٤	أشعر بالخوف عندما أخفق في أداء المهارات الي يطلبها مني المدرب.	٢٣	٢٢	٥	١١٨	2.36	79%
١٥	أبذل قصاري جهدي في الأداء لتجنب الفشل.	٢٥	١٩	٦	١١٩	2.38	79%

المحور الثالث : الخوف من تأثير وجود الزملاء

١٦	أخشي من أداء المهارات الرياضية في وجود زملائي.	٢٤	١٦	١٠	١١٤	2.28	76%
١٧	يشاركني بعض زملائي مشاعر الخوف أثناء اداء المهارات الرياضية في وجود الآخرين.	٢٥	١٥	١٠	١١٥	2.3	77%

### تابع جدول (١٤)

### مستوي الخوف لدى مبتدئ رياضة المصارعة (ن = ٥٠)

م	المحاور والعبارات	درجة مقياس الخوف			النسبة المئوية
		نعم	البي	لا	
					المتوسط الموزون
					النسبة المئوية

			حد ما				
			ك	ك	ك		
76%	2.28	١١٤	١٢	١٢	٢٦	أتردد في أداء المهارات الرياضية في وجود عدد من المدربين.	١٨
78%	2.34	١١٧	٥	٢٣	٢٢	يقول أدائي عندما يفشل أحد زملائي في أداء مهارة معينة.	١٩
69%	2.06	١٠٣	١٨	١١	٢١	أخشي من نقد زملائي لأدائي الرياضي.	٢٠
81%	2.44	١٢٢	٧	١٤	٢٩	أشعر بالارتباك عندما أتعامل مع أي زميل خلال التدريب أو المنافسة.	٢١
<b>المحور الرابع : الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة</b>							
80%	2.4	١٢٠	٧	١٦	٢٧	أشعر بالخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة.	٢٢
72%	2.16	١٠٨	١٤	١٤	٢٢	أتردد في أداء بعض المهارات الرياضية نتيجة قدم البساط.	٢٣
69%	2.08	١٠٤	١٧	١٢	٢١	أخشي من أداء المهارات الرياضية الصعبة بدون وسائل أمان كافية.	٢٤
74%	2.22	١١١	١١	١٧	٢٢	أقلق من أداء بعض المهارات نتيجة عدم نظافة البساط.	٢٥
73%	2.18	١٠٩	١٥	١١	٢٤	أخفق في أداء بعض المهارات نتيجة عدم توافر وسائل أمان كافية.	٢٦
71%	2.12	١٠٦	١٧	١٠	٢٣	ينتابني القلق من عدم تهيئة مكان التدريب بشكل مناسب.	٢٧
<b>المحور الخامس : الخوف من فقدان الدعم الإجتماعي</b>							
75%	2.24	١١٢	١٢	١٤	٢٤	يحزنني عدم اهتمام مدربي بأدائي المميز.	٢٨
75%	2.26	١١٣	١١	١٥	٢٤	أخشي من فقدان الدعم من زملائي عند الإخفاق في الأداء خلال التدريب.	٢٩
73%	2.18	١٠٩	١٦	٩	٢٥	أخشي من فقدان الدعم من أسرتي عند الفشل.	٣٠
79%	2.36	١١٨	١٠	١٢	٢٨	أشعر دائماً بالحاجة إلي الدعم من مدربي وزملائي خلال التدريب.	٣١

يتضح من جدول (١٤) أن مظاهر الخوف تتوافر لدى عينة البحث حيث تراوحت النسبة المئوية لدى عينة البحث ما بين (٦٩% : ٨١%) مما يدل على مدى توافر مظاهر الخوف لدي مبتدئ رياضة المصارعة.

### يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الأول (الخوف من الإصابة الرياضية) ما بين (٧٠% : ٧٣%).

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. (١١ : ٢١)

فالرياضي يتخوف من الإصابة التي تنتج عن الحركات الصعبة أو عند استخدام حركة جديدة أو تنفيذ قوة مركزية طاردة كبيرة.

ويضيف الباحث أن الإصابة الرياضية تشعر الرياضي بمستويات من الخوف وتدور 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. (٣ : ١٩١)

كما أظهرت نتائج المحور الثاني (الخوف الاخفاق في الاداء) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧١% : ٨١%).

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. (١١ : ٢٢)

كما أظهرت نتائج المحور الثالث (الخوف من تأثير وجود الزملاء) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٦٩% : ٨١%). وهي نسبة عالية.

كما أظهرت نتائج المحور الرابع (الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٦٩% : ٨٠%).

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 المتآلف 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).

كما أظهرت نتائج المحور الخامس (الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧٣% : ٧٩%).

إن الهدف من عملية التدريب هو الوصول بالرياضي للقمّة 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 كمدرسين أو ادريين 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". (١٢) : (٣٨٦)

ويري الباحث ان لاعب المصارعة 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 الذي يدعو لوجود نوعاً من الدعم الاجتماعي للاعب.

#### الاستخلاصات:

- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الأول (الخوف من الإصابة الرياضية) ما بين (٧٠% : ٧٣%) وهي نسبة عالية.
- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الثاني (من الإخفاق في الأداء) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧١% : ٨١%)



- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الثالث (الخوف من تأثير وجود الزملاء) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٦٩% : ٨١%)
- 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 (٦٩% : ٨٠%).
- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الخامس (الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧٣% : ٧٩%).

#### التوصيات :

- 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.



- ٩- محمد حسن علاوي: "سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٠- مسعد على محمود: المبادئ الاساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة، مطابع جامعة المنصورة، المنصورة، ١٩٩٩م.
- ١١- مؤيد فاضل الشيخ: المظاهر النفسية الناجمة عن الإصابات الرياضية لدى لاعبي رفع الأثقال، رسالة دكتوراه، جامعة الموصل/ كلية التربية الأساسية، ٢٠٠٧م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 12- 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.