



”بناء مقياس الخوف لدي حراس مرمرى كرة اليد”

م.د/ مها رمضان محمد يوسف¹

المقدمة ومشكلة البحث

إن التطور الرياضي الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة إذ تيقنت الباحثة أن التقدم العلمي هو الحلقة الأساسية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية، ولعل مجال علم النفس الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي، إذ كانت أولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية ذكرتها دراسات في بعض الظواهر النفسية (كالقلق والخوف والاستثارة الانفعالية) وعلاقتها بالإنجاز الرياضي.

ويذكر " محمد الويلى " (٢٠٠٥م) ان رياضة كرة اليد واحدة من أهم الرياضات الأساسية التي تلقى حباً وشغفاً لمشاهدها أو ممارسة الأبناء من الصغر لها، حيث يظهر فيها التناسق والتناغم وروعة الأداء لقدرات بدنية ومهارية عالية تمنح التميز والإبداع.(١٨ : ٥)

ويتفق كلا من " عكة الحورى " (٢٠٠٨م)، " كمال درويش، قدي مرسى " (٢٠٠٢م) ان كرة اليد من الرياضات المحببة على النفس والتي تعمل على جذب انتباه الناشئين للممارسة، لما يعود عليهم بالنفع من ناحية اكتسابهم للقوام الجيد والقيم التربوية، هذا الى جانب تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية مما يعطى لهم القدرة على الإبداع والابتكار وتحقيق السعادة والنجاح على مستوى القطاعات المختلفة. (٧ : ٢٣)(١٤ : ٩١)

ويواجه الناشئين اليوم في العالم المعاصر وفي ظل الألفية الثالثة عدد من المشكلات والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الناشئين وتعتبر المخاوف أحد أهم الانفعالات التي يعيشها الإنسان في حياته، ومن أكثرها شيوعاً وتثيره مواقف عدة لا حصر لها، والتي تتباين تبايناً كبيراً في حياة مختلف الأفراد، كما تتنوع شدته من مجرد الحذر إلى الهلع والرعب، ويعتبر الخوف إحدى القوى التي قد تعمل على البناء أو على الهدم في تكوين الشخصية ونموها.

(٦ : ٢٦)

مدرس بقسم تدريب الألعاب الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان.¹



ويشير كلا من " اسامة راتب" (٢٠٠٠م) " على السماح " (٢٠٠٧م) أن 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٪ (١٣ : ١٨٤).

ويتفق كلا من " زكريا الشربيني" (٢٠٠٢م) " أسماء العطية" (٢٠٠٨م) ان الخوف يعد استجابة انفعالية إزاء خطر حقيقي (في حالة الخوف العادي) أو غير حقيقي (في حالة الخوف المرضي)، ويقدم على اساس تقدير المرء لقوته تقديراً منخفضاً بالقياس الى قوة الخطر التي تهدده. (٤ : ١٤) (٦١:٣)

ويعد الخوف القوى الفعالة التي تعمل على البناء والهدم في تكوين الشخصية ونموها فاذا سيطر العقل على الخوف يصبح من أعظم القوى نفعاً للمجتمع وتصبح له قيمة بنائية فائقة، إذا كان الخوف من هذا النوع البنائي فانه كثيراً ما يمر مروراً عابراً لا يستدعي النظر إذا يعتبر وقاية او وزناً للأمر او فطنة. (٦١:٢٧)

والخوف أحد مقومات حياتنا السوية قبل ان يعتقد بنوازع النفس او يشتد في الدرجة او يستمر ارتباطه بمسبباته بعد زولها، انه يفدينا بيولوجياً في لفت الانتباه لسرعة إدراك الخطر وتداركه فيطلق الطاقة اللازمة لمجابهة الموقف واتخاذ الاحتياطات اللازمة المتسمة بالحرص والحظر مما يكسب الفرد الشجاعة والاقدام والبت في اتخاذ القرار والقدرة على ضبط النفس فالخوف هو الذي يدفع الافراد الى ان يتحدوا ويتعاونوا في مواجهه الشدائد. (٤:٢٩) (٦٧:٢٨)

ويشير ياسر دبور (١٩٩٦م) أن حارس المرمي يمثل بدون شك مسئولية كبيرة لهذا المركز وهو اللاعب الوحيد الذي يعتمد على نفسه فقط في اللعب ، وهذا المركز يجب أن يتم اختيار الشخصية المميزة والمناسبة له ومعظم المدربين يواجهوا صعوبات كبيرة في التكامل لإعداد حارس المرمي سواء كانت تدريبات بدنية خاصة أو مهارية وتتلخص الصفات الخاصة لحارس المرمي سواء كانت تدريبات بدنية خاصة كالقوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة وسرعة رد الفعل وكذلك يجب أن يكون لديه القدرة على استيعاب العناصر الفنية الخاصة للصد ومؤهل نفسياً من جرأة وشجاعة وإقدام وضبط النفس وغيرها من السمات الشخصية الخاصة، حيث أن ثبات واستقرار نفسية حارس المرمي مؤثرة جداً في تحمله لسوء النتائج " الأهداف المتتابعة " ويستطيع أن يجدد بداخله الدافع للأداء بحماس وبقوة ، وكذلك يجب أن يتميز بالهدوء والقدرة



على التركيز ، ويعتبر تحرك حارس المرمي أثناء سريان اللعب أحد الأسس الخاصة في نجاح
تكتيك الحارس حيث يتحرك على قوس يبعد من ٣٠ - ٧٠ سم من خط المرمي وبهذا يضع نفسه
في مركز تكتيكي مناسب لصد الكرات من المراكز المختلفة ، ويجب أن تكون وقفة الحارس
بحيث يقسم زاوية التصويب التي بين القائم واللاعب المصوب والمستحوذ للكرة.

(٢٥: ٢٦٢، ٢٦١)

ويشير كلا من " منير جرجس " (٢٠٠٧م) " مصطفى محمد " (٢٠٠٧م) أن لحارس المرمي
تأثير كبير على المباراة والنتيجة النهائية لها وهو يحتاج إلى إعداد بدني خاص ومجهود كبير
لكي يصل إلى المستويات العالية ويجب على حارس المرمي أن يكون جاهزا دائما وأن يكون
جريئا وأن يتحكم في نفسه كما أن حركاته ليست فقط للدفاع عن المرمي ولكن حارس المرمي
يأخذ مهام أخرى أثناء المباراة عندما يبدأ الهجوم الخاطف والتعاون مع المدافعين ويمنع الفريق
المنافس من أداء الهجوم الخاطف المضاد وهذه المهام المختلفة التي يقوم بها حارس المرمي
تتطلب الإعداد الجيد والمتعدد مثل (الإعداد الفني - الإعداد الخطي - الإعداد
البدني). (٢١:٩١) (٢٢: ٥٨)

ويشير كمال درويش (١٩٩٨م) إن طبيعة الدور الذي يقوم به حارس المرمي يقع عليه واجبا
اساسيا وهو التصدي أو منع الكرة من الدخول في مرماه يساعده في ذلك جميع زملائه اللاعبين ،
فأخطاء اللاعبين في مراكز اللعب الأخرى قد يمكن تداركها وإصلاحها بواسطة زميل آخر ، أما
أخطاء حارس المرمي غالبا ما تكون نتيجتها هدف ويرى الكثير من الخبراء والمتخصصين في كرة
اليد ان حارس المرمي هو أهم مركز في الفريق دفاعا وهجوما وعلتهم في ذلك بانه اللاعب الذي
يقوم بحراسة مرمي الفريق الذي هو مقصد لاعبي الفريق المنافس وهدفهم ، فاذا كان مستوي أدائه
متميزا فسوف يسهم ايجابيا في نتيجة فريقه وحسم نتيجة المباراة. (١٣: ١٦)

ويذكر " محمد علاوى " (٢٠٠٢م) ، خالد حمودة ، جلال سالم (٢٠٠٨م) أن حارس المرمي
يلعب دورا اساسيا في المباراة إذ أن أدائه يضع تأمين وثقة في أداء الفريق وعموما يمكن القول
بأن الفريق ممكن أن يفوز بالمباراة بأداء جيد من الحارس لكن كل مجهود الفريق يفقد لو كان
أدائه ضعيف ، وبالرغم من أن السمات البدنية هي الحالات الاساسية للإنجاز إلا أن البناء الجيد
لأساسيات الحارس الدفاعية أيضا هامة ، فكلما زادت عدد اساليب الدفاع التي يعرفها الحارس ،
كلما زادت الفرصة للاختيار ومن ثم تبعا لقدراته يمكنه أن يطور من نمطه في الصد
الخاص. (١٦: ٤٣٧) (١٧: ٦١)



ويضيف خالد حمودة وجلال سالم (٢٠٠٨م) أن حارس المرمى في كرة اليد وخاصة في منطقة الدفاع يكون له دور في غاية الاهمية والتأثير على سير المباراة بالإضافة الى ذلك يقع على عاتق اكبر مسؤوليات الفريق لأنه هو العقبة الأخيرة امام المهاجمين ولكي يؤدي مهامه بنجاح ينبغي ان يتصف بالتالي (طول فوق المتوسط ، قدر كبير من المرونة ، وقدرة على سرعة رد الفعل ، قدرة عقلية ، شجاعة ، ثقة بالنفس ، إصرار ، قوة إرادة ، المقدرة على تحديد افضل المواقع وفوق كل ذلك تنظيم عمليات الصد) وفي الدفاع بأخذ حارس المرمى مكانه خلف خط الدفاع الاساسي في منطقة المرمى. (١٧: ٤٠٩)

ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من الدراسات السابقة كدراسة "أحمد مهدي" (٢٠١٥م) (١)، "شحاتة سليمان" (٢٠١٠م) (٥)، عامر عبد الكريم (٢٠١٧م) (٦)، على فهمي البيك، عماد الدين عباس (٢٠٠٣م) (٩)، عماد الدين سيد (٢٠٠٥م) (١٠) وعمل الباحثة في تدريب فرق الناشئين بالأندية والأكاديميات الخاصة بالكويت لاحظت ان عدداً كبيراً من الناشئين المشتركين لديهم مخاوف متعددة من ممارسة رياضة كرة اليد وخاصة في بداية ممارسة اللعبة، كما تظهر عليهم ردود فعل مختلفة تجاه ذلك تتمثل في رفضهم الحضور الى التدريب وكذلك البكاء الشديد والحضور متأخراً عن موعد التدريب لتفادي بعض التدريبات الخاصة التي قد تؤدي الى التصادم والاحتكاك على الرغم من توافر عوامل الامن والسلامة ومن خلال الاطلاع في مجال علم النفس الباحثة الى التساؤل عن ما السبب الذي يجعل الناشئين لديهم تلك المخاوف من ممارسة رياضة كرة اليد ، لذلك قامت الباحثة وبشكل مبدئي بعمل استبيان للتعرف عن اسباب عزوف هؤلاء الناشئين فنتبين أن أكثر الأسباب هي الضغوط النفسية التي تقع على الناشئين نتيجة الحاجة الى اعدادهم للمشاركة في البطولات بشكل سريع ومع عدم مراعاة المرحلة السنوية للناشئين وحاجتهم الأساسية للعب وخاصة من اكثر تلك الاستجابات جاءت عينة الناشئين من حراس المرمى لذا فقد اتجهت الباحثة إلى قياس مستوي الخوف لدى الناشئين في رياضة كرة اليد للتعرف علي الأسباب الحقيقية التي قد تؤثر علي مستوي الناشئين وكذلك التعرف علي ما قد يؤدي الي عزوف اللاعبين عن ممارسة رياضة كرة اليد .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة بناء مقياس للخوف لدي حراس المرمى الناشئين برياضة كرة اليد والتعرف على مستوي الخوف لديهم أثناء عملية التدريب على المهارات الخاصة بحراسة المرمى في كرة اليد.



تساؤلات البحث:

- ١- ما أبعاد مقياس الخوف لدي ناشئي رياضة كرة اليد؟
- ٢- ما عبارات مقياس الخوف لدي ناشئي رياضة كرة اليد؟
- ٣- ما مستوي الخوف لدي ناشئي ناشئي رياضة كرة اليد؟

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

الخوف:

"حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه بمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه

(١٤ : ٢٠٣).

الخوف عبارة عن حالة نفسية شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني، تنتاب الشخص عندما يتسبب مؤثر خارجي في إحساسها بالخطر وقد ينبعث هذا المؤثر في داخل الشخص. (١١:٦٤)

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئي رياضة كرة اليد بأكاديمية كرة اليد التابعة لنادى القادسية الكويتي وعددهم (٨) ناشئين، واختيرت العينة بالطريقة العمدية وعددهم (٨) ناشئين للعينة الأساسية و (٥) ناشئين للعينة الاستطلاعية من نادى اليرموك الكويتي.

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة في ضوء هدف البحث وفروضه بعض أدوات جمع البيانات:

أولاً: تحليل المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بمجال البحث.

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة في كرة اليد وكذلك علم النفس لمعرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير وتوضيح المفاهيم والمعارف المرتبطة بمتغيرات البحث، كذلك الاستفادة منها في تحديد الاجراءات المناسبة والملائمة للدراسة الحالية.

ثانياً: استمارات البحث:

- ١- تم عمل استبيان بشكل إلكتروني للتعرف على الاسباب التي تؤدي الى خوف الناشئين من حراسة المرمى رياضة كرة اليد وتم عرضها على السادة (الخبراء في مجال كرة اليد - أولياء الأمور - المدربين).

- ٢- استمارة تحديد محاور مقياس الخوف لحراس المرمى لدى عينة البحث. مرفق (٢)



٣- استمارة تحديد عبارات مقياس الخوف لحراس المرمى لدى عينة البحث. مرفق (٣)

هدف الاستمارة:

تحديد محاور وعبارات مقياس الخوف.

خطوات إعداد استمارة محاور وعبارات مقياس الخوف:

- الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة.
- عرض الاستمارة في صورتها المبدئية على السادة الخبراء المتخصصين
- التوصل إلى أهم محاور وعبارات مقياس الخوف من خلال نسبة اتفاق آراء الخبراء وجدول (١) (٢) يوضحان ذلك.

ثالثاً: المقاييس المستخدمة

مقياس الخوف لدى حراس المرمى الناشئين رياضة كرة اليد . اعداد الباحثة مرفق (٤)

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث.

أولاً: الصدق

أ- صدق المحكمين لمقياس الخوف:

استخدمت الباحثة صدق المحكمين لحساب صدق المحتوى للاستبيان وذلك بهدف التحقق من صدق استمارة الاستبيان، حيث تم تطبيق الاستبيان على السادة الخبراء، كما يوضحه الجدول (١).



جدول (١)

آراء السادة الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف
لدي حراس المرمى لكرة اليد الناشئين

(ن = ١٠)

النسبة المئوية %	الدرجة المقدرة	غير مناسب	الي حد ما	مناسب	العبارة	م
١٠٠	٣٠	٠	٠	١٠	الخوف من الإصابة الرياضية	المحور الأول
٥٦,٦٧	١٧	٥	٣	٢	الخوف من الإخفاق في الأداء	المحور الثاني
٩٦,٦٧	٢٩	٠	١	٩	الخوف من تأثير وجود الزملاء	المحور الثالث
٩٣,٣٣	٢٨	٠	٢	٨	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	المحور الرابع
٦٦,٦٧	٢٠	٤	٢	٤	الخوف من فقدان الدعم النفسي	المحور الخامس
٤٠,٠٠	١٢	٨	٢	٠	الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	المحور السادس
٨٣,٣٣	٢٥	٢	١	٧	الخوف من المدرب	المحور السابع
٥٦,٦٧	١٧	٥	٣	٢	الخوف من وجود الجمهور	المحور الثامن
١٠٠	٣٠	٠	٠	١٠	الخوف من التدريبات	المحور التاسع

يتضح من جدول (١) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور الاستبيان قد تراوحت من ٤٠% إلى ١٠٠% وقد ارتضت الباحثة 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 تأثير وجود الزملاء
المحور الثالث: الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة
المحور الرابع: الخوف من المدرب
المحور الخامس: الخوف من التدريبات



جدول (٢)

عدد عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف لدي ناشئي رياضة كرة اليد (ن = ١٠)

الأبعاد	المحاور	عدد العبارات
المحور الأول	الخوف من الإصابة الرياضية	٩
المحور الثاني	الخوف من تأثير وجود الزملاء	٩
المحور الثالث	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	٧
المحور الرابع	الخوف من المدرب	٨
المحور الخامس	الخوف من التدريبات	١٠
عبارات الاستبيان ككل		٤٣

يتضح من جدول (٢) عدد عبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف بشكل نهائي عبارة عن (٤٣) عبارة.

جدول (٣)

أراء السادة الخبراء في عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف

(ن = ١٠)

الدرجة	المحور الأول			المحور الثاني			المحور الثالث			المحور الرابع			المحور الخامس		
	الدرجة	النسبة المئوية	الترتيب	الدرجة	النسبة المئوية	الترتيب	الدرجة	النسبة المئوية	الترتيب	الدرجة	النسبة المئوية	الترتيب	الدرجة	النسبة المئوية	الترتيب
١	٢٩	٩٦,٦٧	١	٢٩	٩٦,٦٧	١	٢٧	٩٠,٠٠	١	٢٨	٩٣,٣٣	١	٣٠	١٠٠,٠٠	١
٢	٢٦	٨٦,٦٧	٢	٢٦	٧٣,٣٣	٢	١٨	٦٠,٠٠	٢	٢٢	٧٣,٣٣	٢	١٩	٦٣,٣٣	٢
٣	١٩	٦٣,٣٣	٣	١٩	٦٣,٣٣	٣	٢٧	٩٠,٠٠	٣	٢٩	٩٦,٦٧	٣	٢٦	٨٦,٦٧	٣
٤	٣٠	١٠٠,٠٠	٤	٣٠	١٠٠,٠٠	٤	٣٠	١٠٠,٠٠	٤	٣٠	١٠٠,٠٠	٤	٣٠	١٠٠,٠٠	٤
٥	٢٨	٩٣,٣٣	٥	١٩	٦٣,٣٣	٥	٢٩	٩٦,٦٧	٥	٢٩	٩٦,٦٧	٥	٢٩	٩٦,٦٧	٥
٦	١٧	٥٦,٦٧	٦	٣٠	١٠٠,٠٠	٦	٢٠	٦٦,٦٧	٦	٣٠	١٠٠,٠٠	٦	١٨	٦٠,٠٠	٦
٧	٢٩	٩٦,٦٧	٧	٢٧	٩٠,٠٠	٧	٢٩	٩٦,٦٧	٧	٢٧	٩٠,٠٠	٧	٣٠	١٠٠,٠٠	٧
٨	٢٦	٨٦,٦٧	٨	٢١	٧٠,٠٠	٨	٢١	٧٠,٠٠	٨	٢٨	٩٣,٣٣	٨	٢٨	٩٣,٣٣	٨
٩	٢٤	٨٠,٠٠	٩	٢٥	٨٣,٣٣	٩	٢٥	٨٣,٣٣	٩	١٦	٥٣,٣٣	٩	١٦	٥٣,٣٣	٩
١٠	٢٦	٨٦,٦٧	١٠	٢٦	٨٦,٦٧	١٠	٢٦	٨٦,٦٧	١٠	٢٦	٨٦,٦٧	١٠	٢٦	٨٦,٦٧	١٠



يتضح من خلال الجدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة قد تراوحت ما بين (٥٠٪ إلى ١٠٠٪) ولقد ارتضت الباحثة نسبة (٨٠٪) فأكثر للموافقة على العبارات وتم استبعاد العبارات التي لم تحصل على هذه النسبة بناء على آراء السادة الخبراء وجدول رقم (٤) يوضح عبارات كل محور قبل وبعد العرض.

جدول (٤)

عدد عبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف قبل وبعد العرض على الخبراء

م	العبارة	عدد العبارات في صورتها المبدئية	التعديل				عدد العبارات في صورتها النهائية
			صياغة	حذف	دمج	إضافة	
	استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف	٤٣	٠	١٢	٠	٣١	
١	الخوف من الإصابة الرياضية	٩	٠	٢	٠	٧	
٢	الخوف من تأثير وجود الزملاء	٩	٠	٣	٠	٦	
٣	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	٧	٠	٢	٠	٥	
٤	الخوف من المدرب	٨	٠	٢	٠	٦	
٥	الخوف من التدريبات	١٠	٠	٣	٠	٧	

يتضح من خلال الجدول (٤) عدد العبارات التي تم حذفها وبذلك تم إعداد الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لناشئي حراسة المرمى كرة اليد في صورته النهائية، مرفق (٣).

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٣/١٣ حتى الخميس الموافق ٢٠٢٢/٣/٢٤ م على عينة قوامها (٦) ناشئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وذلك بغرض التعرف على:

١- وضوح عبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدي ناشئي رياضة كرة اليد.

٢- إجراء المعاملات العلمية.

أ- صدق الاتساق الداخلي:

صدق الاتساق الداخلي لمحاوَر استمارة الاستبيان الخاص بمقياس الخوف رياضة كرة اليد.



- استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق للاستبيان وذلك بهدف التحقق من صدق استمارة الاستبيان، حيث تم تطبيق الاستبيان على مجموعة قوامها (٨) ناشئين 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 (٥).

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان الخاص بمقياس الخوف (ن = ٦)

م	المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	الخوف من الإصابة الرياضية	** ,٧٨٩	,٠٠٠
٢	الخوف من تأثير وجود الزملاء	** ,٩٨٠	,٠٠٠
٣	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	** ,٩٣٥	,٠٠٠
٤	الخوف من المدرب	** ,٩٠٤	,٠٠٠
٥	الخوف من التدريبات	** ,٩٤٦	,٠٠٠

**دال عند مستوى ٠.٠١

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين محاور الاستبيان (مقياس الخوف) والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٧٨٩ : ٠.٩٨٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاستمارة.



جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور استمارة الاستبيان الخاص بمقياس الخوف

العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	العبارة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
١	, ٩١٢ **	, ٠٠٠	١٦	, ٩٠٠ **	, ٠٠٠	٣١	, ٩٠٠ **	, ٠٠٠
٢	, ٦٧٠ *	, ٠٠٠	١٧	, ٨٢٣ **	, ٠٠٠			
٣	, ٧٥٩ *	, ٠٠٠	١٨	, ٩٧٠ **	, ٠٠٠			
٤	, ٧٠٥ *	, ٠٠٠	١٩	, ٨٩٤ **	, ٠٠٠			
٥	, ٨٢٣ **	, ٠٠٠	٢٠	, ٩٧٠ **	, ٠٠٠			
٦	, ٩٧٠ **	, ٠٠٠	٢١	, ٩٢٨ **	, ٠٠٠			
٧	, ٨٥٠ **	, ٠٠٠	٢٢	, ٩٧٠ **	, ٠٠٠			
٨	, ٩٠٠ **	, ٠٠٠	٢٣	, ٨٨٢ **	, ٠٢٥			
٩	, ٨٢٣ **	, ٠٠٠	٢٤	, ٨٩٤ **	, ٠٠٠			
١٠	, ٧٦٧ **	, ٠٠٠	٢٥	, ٧٦٧ **	, ٠٠١			
١١	, ٨٨٢ **	, ٠٠٠	٢٦	, ٨٨٢ **	, ٠٠٠			
١٢	, ٨٢٣ **	, ٠٠٠	٢٧	, ٩٧٠ **	, ٠٠٠			
١٣	, ٩٢٨ **	, ٠٠٠	٢٨	, ٨٢٣ **	, ٠٠٠			
١٤	, ٧٢٨ **	, ٠٠٠	٢٩	, ٧٢٨ **	, ٠٠٠			
١٥	, ٩٧٠ **	, ٠٠٠	٣٠	, ٨٥١ **	, ٠٠٠			

**دال عند مستوى ٠.٠١

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين عبارات الاستبيان (بمقياس الخوف) والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٦٧٠ : ٠.٩٧٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاستمارة.

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لدى حراس المرمى الناشئين

لرياضة كرة اليد والدرجة الكلية لكل محور (ن = ٦)

العبارة	المحور الاول	العبارة	المحور الثاني	العبارة	المحور الثالث	العبارة	المحور الرابع	العبارة	المحور الخامس
١	, ٧٨٩ **	١	, ٩٣٩ **	١	, ٩٠٤ **	١	, ٩٣٢ **	١	, ٨٩٦ **
٢	, ٧٠٣ *	٢	, ٩٠٦ **	٢	, ٩٨١ **	٢	, ٨٢٨ **	٢	, ٧٤٥ **
٣	, ٧٣٢ **	٣	, ٨٣٣ **	٣	, ٩٣٢ **	٣	, ٨٩٩ **	٣	, ٩٠٦ **
٤	, ٨٠٦ **	٤	, ٩٠٦ **	٤	, ٨١٨ **	٤	, ٨٢٨ **	٤	, ٩٥٩ **
٥	, ٧٨٢ **	٥	, ٨٤٩ **	٥	, ٩٨١ **	٥	, ٧٣٠ *	٥	, ٨٢٥ **
٦	, ٧٤١ *	٦	, ٧٩٨ **	٦		٦	, ٩٣٢ **	٦	, ٧٩٥ **
٧	, ٨٩٨ **	٧						٧	, ٩٣٩ **



يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين عبارات ومحاور استمارة الاستبيان (بمقياس الخوف) والدرجة الكلية للمحاور له تراوحت ما بين (٠.٧٣٠ : ٠.٩٥٩ **) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للاستمارة.

ثانياً 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 (٠.٩٨٩) للمقياس ككل مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات محاور مقياس لعبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف

المحاور	عدد العبارات	ثبات المحور
الأول	٧	,٩٣٤
الثاني	٦	,٩٣٦
الثالث	٥	,٩٦٦
الرابع	٦	,٩٥٨
الخامس	٧	,٩٤١
الثبات العام للاستبيان	٣١	,٩٨٩

**دال عند مستوى ٠.١٠٠

**دال عند مستوى ٠.٥٠٠

يتضح من جدول (٨) أن معاملات ارتباط ألفا كرونباخ تتراوح بين (٠.٩٣٤ : ٠.٩٦٦) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ مما يعني أن ثبات معامل ألفا كرونباخ مقبول للدرجة الكلية للمقياس ولمحاور مقياس (مقياس الخوف).

خطوات تنفيذ البحث:

- إجراء قياس مستوى الخوف لدى عينة البحث:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الخوف على عينة البحث وذلك من يوم ٢٠٢٢/٥/٨م الى

٢٠٢٢/٥/١٩م



عرض ومناقشة النتائج:

أولاً عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص علي:

" ما أبعاد مقياس الخوف لناشئى رياضة كرة اليد؟"

جدول (٩)

يوضح آراء السادة الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف

لدي الحراس المرمى الناشئين بكرة اليد (ن = ١٠)

م	العبارة	مناسب	الي حد ما	غير مناسب	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
المحور الأول	الخوف من الإصابة الرياضية	١٠	٠	٠	٣٠	١٠٠
المحور الثاني	الخوف من الإخفاق في الأداء	٢	٣	٥	١٧	٥٦,٦٧
المحور الثالث	الخوف من تأثير وجود الزملاء	٩	١	٠	٢٩	٩٦,٦٧
المحور الرابع	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	٨	٢	٠	٢٨	٩٣,٣٣
المحور الخامس	الخوف من فقدان الدعم النفسي	٤	٢	٤	٢٠	٦٦,٦٧
المحور السادس	الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي	٠	٢	٨	١٢	٤٠,٠٠
المحور السابع	الخوف من المدرب	٧	١	٢	٢٥	٨٣,٣٣
المحور الثامن	الخوف من وجود الجمهور	٢	٣	٥	١٧	٥٦,٦٧
المحور التاسع	الخوف من التدريبات	١٠	٠	٠	٣٠	١٠٠

يتضح من جدول (٩) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور الاستبيان قد تراوحت من ٤٠% إلى ١٠٠% وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٨٠% وبذلك تم تحديد المحاور الرئيسية لاستمارة الاستبيان بناء على آراء السادة الخبراء، وبذلك تم التوصل إلى المحاور الرئيسية للاستبيان في صورتها النهائية:

المحور الاول:	الخوف من الإصابة الرياضية
المحور الثاني:	الخوف من تأثير وجود الزملاء
المحور الثالث:	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة
المحور الرابع:	الخوف من المدرب
المحور الخامس:	الخوف من التدريبات



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 أرضية الملعب الغير جيدة غير الجيدة والأدوات التجهيزات الرياضية الغير المتآلف عليها داخل الملعب ، ويخاف من الحكم من حارس المرمى صاحب التجربة القاسية معه سابقاً، إن ما تقدم من خوف ينتاب الناشئين وحسب خبرتهم فحارس المرمى 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. (7: 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. (٢: ١٨٩)

وبذلك تكون الباحثة قد أجابت علي التساؤل الأول والذي ينص علي "ما أبعاد مقياس الخوف لدي ناشئي حراس المرمى برياضة كرة اليد؟"



ثانياً عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص علي

" ما عبارات مقياس الخوف لدي ناشئي حراس المرمى الناشئين برياضة كرة اليد ؟"

جدول (١٠)

أراء السادة الخبراء في عبارات استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف

(ن = ١٠)

المحور الأول		المحور الثاني			المحور الثالث			المحور الرابع			المحور الخامس		العبارة
النسبة المئوية	الدرجة	النسبة المئوية	الدرجة	النسبة المئوية	الدرجة	النسبة المئوية	الدرجة	النسبة المئوية	الدرجة	النسبة المئوية	الدرجة		
%	الدرجة	%	الدرجة	%	الدرجة	%	الدرجة	%	الدرجة	%	الدرجة		
١٠٠,٠٠	١	٩٦,٦٧	٢٩	٩٠,٠٠	٢٧	٩٠,٠٠	٢٧	٩٣,٣٣	٢٨	١٠٠,٠٠	٣٠	١	
٠	٣٠	٨٦,٦٧	٢٦	٦٠,٠٠	١٨	٦٠,٠٠	١٨	٧٣,٣٣	٢٢	٠	١٩	٢	
٦٣,٣٣	٢٦	٦٣,٣٣	١٩	٩٠,٠٠	٢٧	٩٠,٠٠	٢٧	٩٦,٦٧	٢٩	٨٦,٦٧	٢٦	٣	
١٠٠,٠٠	٤	١٠٠,٠٠	٣٠	١٠٠,٠٠	٣٠	١٠٠,٠٠	٣٠	١٠٠,٠٠	٣٠	٠	٣٠	٤	
٠	٣٠	٠	٣٠	٠	٣٠	٠	٣٠	٠	٣٠	٠	٣٠	٤	
٦٦,٦٧	٢٠	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٥	
٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٥	
٩٣,٣٣	٢٨	٥٦,٦٧	١٧	١٠٠,٠٠	٣٠	١٠٠,٠٠	٣٠	١٠٠,٠٠	٣٠	٠	٣٠	٦	
٦٠,٠٠	١٨	٠	٣٠	٠	٣٠	٠	٣٠	٠	٣٠	٠	٣٠	٦	
١٠٠,٠٠	٧	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٧	
٠	٣٠	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٩٦,٦٧	٢٩	٧	
٩٣,٣٣	٢٨	٧٠,٠٠	٢١	٧٠,٠٠	٢١	٧٠,٠٠	٢١	٧٠,٠٠	٢١	٧٠,٠٠	٢١	٨	
٩٣,٣٣	٢٨	٨٦,٦٧	٢٦	٨٣,٣٣	٢٥	٨٣,٣٣	٢٥	٨٣,٣٣	٢٥	٨٣,٣٣	٢٥	٨	
٥٣,٣٣	١٦	٨٠,٠٠	٢٤	٨٣,٣٣	٢٥	٨٣,٣٣	٢٥	٨٣,٣٣	٢٥	٨٣,٣٣	٢٥	٩	
٥٣,٣٣	١٦	٨٣,٣٣	٢٥	٨٣,٣٣	٢٥	٨٣,٣٣	٢٥	٨٣,٣٣	٢٥	٨٣,٣٣	٢٥	٩	
٨٦,٦٧	٢٦	٨٦,٦٧	٢٦	٨٦,٦٧	٢٦	٨٦,٦٧	٢٦	٨٦,٦٧	٢٦	٨٦,٦٧	٢٦	١٠	
٨٦,٦٧	٢٦	٨٦,٦٧	٢٦	٨٦,٦٧	٢٦	٨٦,٦٧	٢٦	٨٦,٦٧	٢٦	٨٦,٦٧	٢٦	١٠	

يتضح من خلال الجدول (١٠) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة قد تراوحت ما بين (٥٠% إلى ١٠٠%) ولقد ارتضت الباحثة نسبة (٨٠%) فأكثر للموافقة على العبارات وتم استبعاد العبارات التي لم تحصل على هذه النسبة بناء على آراء السادة الخبراء وجدول رقم (١١) يوضح عبارات كل محور قبل وبعد العرض.



جدول (١١)

عدد عبارات الاستبيان الخاص بمقياس الخوف قبل وبعد العرض على الخبراء

م	العبرة	عدد العبارات في صورتها المبدئية	التعديل				عدد العبارات في صورتها النهائية
			صياغة	حذف	دمج	إضافة	
	استمارة الاستبيان الخاصة بمقياس الخوف	٤٣	٠	١٢	٠	٣١	
١	الخوف من الإصابة الرياضية	٩	٠	٢	٠	٧	
٢	الخوف من تأثير وجود الزملاء	٩	٠	٣	٠	٦	
٣	الخوف من عدم توافر عوامل الأمن والسلامة	٧	٠	٢	٠	٥	
٤	الخوف من المدرب	٨	٠	٢	٠	٦	
٥	الخوف من التدريبات	١٠	٠	٣	٠	٧	

وبذلك تم إعداد الاستبيان الخاص بمقياس الخوف لناشئي كرة اليد في صورته النهائية،

مرفق (٣).

وبذلك يكون الباحثة قد أجابت على التساؤل الثاني والذي ينص علي "ما عبارات مقياس

الخوف لدي ناشئي رياضة كرة اليد؟"



ثالثاً عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص علي

" ما مستوي الخوف لدي ناشئي رياضة كرة اليد؟"

جدول (١٢)

مستوي الخوف لدي ناشئي رياضة كرة اليد

(ن = ٨)

م	العبارات	الوزن النسبي	المتوسط المرجح	النسبة المئوية %
المحور الأول : الخوف من الإصابة الرياضية				
١	يخشى الناشئ من أداء تدريب محدد خوفاً من الإصابة	٤٧	٢,٢	٧٤,٦
٢	دائماً يشعر أنه سوف يصاب خلال التدريب	٥٤	٢,٥	٨٥,٧
٣	يتعمد الناشئ عدم الحضور للتدريب خوفاً من الإصابة	٤٩	٢,٣	٧٧,٨
٤	يخشى الناشئ من تعلم مهارات جديدة	٥٠	٢,٤	٧٩,٤
٥	يخاف الناشئ عندما يتعرض زملائه للإصابة	٤٨	٢,٣	٧٦,٢
٦	يدعى التعب والإصابة قبل الحضور الى التدريب	٥٥	٢,٦	٨٧,٣
٧	يتجنب التدريبات التي تكون بها احتكاك ومناقسة مع زملائه خوفاً من الإصابة	٥٦	٢,٧	٨٨,٩
٨	مشاهدة تعرض احد اللاعبين في احد المباريات للإصابة تجعله يشعر بالخوف	٥٣	٢,٥	٨٤,١
٩	تعرضه لإصابة سابقة تجعله باستمرار يشعر بالخوف	٥٥	٢,٦	٨٧,٣
المحور الثاني : الخوف من المدرب				
١٠	يشعر الناشئ بخوف شديد لمجرد رؤية المدرب	٥٦	٢,٨	٨٨,٩
١١	يخشى الناشئ عندما يشير إليه المدرب بأداء تدريب معين	٤٨	٢,٣	٧٦,٢
١٢	يشعر الناشئ بالتوتر في حالة أداء التدريب خوفاً من ردة فعل المدرب اذا اخطأ	٥٣	٢,٥	٨٤,١
١٣	الصوت العالي من المدرب يزيد من شعور الناشئ بالخوف والتوتر	٥٥	٢,٦	٨٧,٣
١٤	يتأثر الناشئ عند توبيخ المدرب لاحد زملائه من الفريق	٥٥	٢,٦	٨٧,٣
١٥	عدم مكافئة المدرب للاعب تقلل ثقته بنفسه	٥١	٢,٤	٨٠,٩
المحور الثالث : الخوف من تأثير وجود زملاء				
١٨	يشعر الناشئ بعدم الثقة بنفسه عند مقارنته بزملائه	٥١	٢,٤	٨٠,٩
١٩	يشعر الناشئ بالقلق والخوف عند اخفاق زملائه في الأداء	٥٣	٢,٥	٨٤,١
٢٠	يشعر الناشئ بالتوتر عند وجود عدد كبير من الزملاء وأولياء الأمور	٥١	٢,٤	٨٠,٩
٢١	يزيد الخوف لدى الناشئ نتيجة تدخل ولى الامر في التدريب	٥٠	٢,٤	٧٩,٤
٢٢	يشعر الناشئ بعدم الثقة عند نقد زملائه لأدائه	٤٥	٢,١	٧١,٤
٢٣	لا يحب الناشئ الاشتراك مع زملائه في بعض التدريبات المشتركة	٦٠	٢,٩	٩٥,٢
المحور الرابع : الخوف من عدم توافر عوامل الامن والسلامة				
٢٧	يشعر الناشئ بالتوتر عند أداء مهارات كرة اليد	٥٤	٢,٦	٨٥,٧
٢٨	يبدأ الناشئ بالبكاء عند أداء تدريب على التصويب او رمية جزاء	٥٩	٢,٨	٩٣,٧



٨٠,٩	٢,٤	٥١	اصرار المدرب على اداء الناشئ على أداء معين يصيب الناشئ بالتوتر	٢٩
٨٤,١	٢,٥	٥٣	عدم وجود عوامل امن وسلامة يجعل الناشئ يشعر بالخوف	٣٠
٧٦,٢	٢,٣	٤٨	استخدام اجهزة بديلة يصيب الناشئ بالتوتر والخوف	٣١
المحور الخامس : الخوف من التدريبات				
٧٦,٢	٢,٣	٤٨	يشعر الناشئ بالتوتر عند أداء تدريبات جديدة	٣٤
٧١,٤	٢,١	٤٥	يخشى الناشئ الحضور الى التدريب خوفاً من تدريبات التحمل	٣٥
٨٤,١	٢,٥	٥٣	يبدأ الناشئ في البكاء بمجرد البدء في تدريبات القوة العضلية	٣٦
٨٧,٣	٢,٦	٥٥	يظاھر الناشئ بالتعب والإصابة عند البدء بتدريبات التحمل والسرعة	٣٧
٧٤,٦	٢,٢	٤٧	يشعر الناشئ بالتوتر عند أداء زملائه لتمرينات القوة العضلية	٣٨
٨٥,٧	٢,٦	٥٤	يحاول الناشئ الهروب من التدريب عند محاولة المدرب اداء التدريبات له	٣٩
٦٩,٨	٢,١	٤٤	يبدأ الناشئ في البكاء عندما يجد صعوبة في اداء تمرينات القوة العضلية	٤٠

يتضح من جدول (١٢) أن مظاهر الخوف تتوافر لدى عينة البحث حيث تراوحت النسبة المئوية لدى عينة البحث ما بين (٦٩,٨% : ٩٥,٢%) مما يدل على مدى توافر مظاهر الخوف لدي ناشئي رياضة كرة اليد.

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

– تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الأول (الخوف من الإصابة الرياضية) ما بين (٧٤,٦% : ٨٨,٩%).

وفي هذا الصدد يشير " ناظر شاكر يوسف، وليد نتون يونس " (٢٠٠٨م) " ساتا" santa (٢٠٠٦م) 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. (٢٣ : ٢١)(١:٣٠)

وتضيف الباحثة أن تعرض الناشئ للإصابة قد يترك لديه انطباعات سيئاً عن ممارسة رياضة كرة اليد وخاصة انه ليس لديه خبرات سابقة عن الإصابات الرياضية وأنه يعتقد ان هذه الإصابة مستمرة دون شفاء مما يؤثر علي أدائه وكذلك حالته النفسية فيعتقد أن أي أداء سوف يزيد من إصابته.

– كما أظهرت نتائج المحور الثاني (الخوف من المدرب) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧٦,٢% : ٨٨,٩%). وهي نسبة عالية.

لذلك ففكرة المدرب الرياضي على التحكم في انفعالاته في المواقف الرياضية المختلفة وخاصة في المواقف التي تتسم بالطابع الانفعالي العنيف، وذلك حتى يستطيع بث الهدوء



والاستقرار في نفوس الناشئين وحتى يتمكن من إعطاء تعليماته ونصائحه وقراراته الناشئين بصورة واضحة وبذات هادئة وخاصة في مواقف المباريات الرياضية ذات الطابع الانفعالي العنيف والضغوط النفسية العالية – فظهور انفعالات الخوف والقلق والتوتر والاستثارة على المدرب سوف ينتقل أثرها بصورة فورية إلى الناشئين وبالتالي يصبح المدرب مسئولاً بصورة مباشرة عن عدم تحكم اللاعبين في انفعالاتهم. (٢:٣١) (١٠ : ٢٥)

ولكي يكون سلوك المدرب دقيق فعلى المدرب أن يسمع ويراقب ويعدل اتجاهاته حسب احتياجات الناشئين، ووظيفة المدرب الأساسية أن يمد الناشئ بالعون كي يطور وينمي المهارات والإبداع الذي قد يكون طبيعياً داخل اللاعب، بينما يمد المدرب اللاعب بالتغذية الرجعية لمحاولة الوصول بهذه الطاقات إلى تحقيق أعلى المستويات الرياضية في نوع النشاط الرياضي الممارس. (٢٣ : ١-٢)

وفي هذا الصدد تذكر " هيام سعدون " (٢٠١٨م) (٥١:٢٤) بأن المدربين هم المساهمين المباشرين في عملية تحقيق النتائج من خلال إشرافهم على تحسين وتطوير أداء لاعبيهم ومحاولة التعرف على إمكانيات اللاعبين النفسية والبدنية واستغلالها أحسن استغلال وخاصة إذا كان اللاعبين ناشئين.

– كما أظهرت نتائج المحور الثالث (الخوف من تأثير وجود الزملاء) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧١,٤٪ : ٩٥,٢٪).

– كما أظهرت نتائج المحور الرابع (الخوف من عدم توافر عوامل الامن والسلامة) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٧٦,٢٪ : ٩٣,٧٪).

ويشير محمد بكر اوي أن الناشئين اثناء القيام بالنشاط البدني يواجهوا تحديات جسمانية وشعورية مختلفة فعصر المغامرة والخطورة موجود في درس التربية البدنية يتطلب الطمأنينة وعدم الخوف من وقوع الاصابات والمساهمة في ايجاد بيئة تدريب ايجابية باهتمام بتطبيق عوامل الأمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط البدني يأتي كنتيجة لتوقع احتمال حدوث اصابات للناشئين اثناء ممارستهم للتدريب الرياضي. (١٥ : ١٤)

وفي المجال الرياضي يخاف الناشئ من الأرضية غير الجيدة والكرات داخل ملعب كرة اليد الامر الذي يسهم في ارتفاع حد الخوف. (٩ : ١٤٦).

– كما أظهرت نتائج المحور الخامس (الخوف من التدريبات) أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت ما بين (٦٩,٨٪ : ٨٥,٧٪).



لذا فإن عدم الثقة بالنفس والقدرة على الانجاز بسبب عوامل نفسية مثل القلق والخوف وكلاهما تأثر تأثيراً سلبياً على فعاليات مباريات كرة اليد، وهذا يدل على ان حدة القلق والخوف تلعب دور مهم وأساسي في عملية التعلم وسرعة الانجاز إذن فالمهارة التي ليس للناشئ استعداد للتدريب عليها ولديه خبرات غير سارة عنها تركت له واقع وأثر سلبي في نفسه لا يمكن له ممارستها والتدريب عليها. (١٩ : ٤٢)

في مجال التدريب الرياضي تظهر اشكال عدة للخوف يمكن ان تنتاب الناشئ خلال المباراة في كرة اليد كالرفض إلى دخول ملعب كرة اليد مثلاً أو الخوف من أداء حركة معينة في ملعب كرة اليد كما يمكن ان يتخذ الخوف أشكالاً أخرى منها الهرب من أداء بعض المباريات التي يشعر الناشئ بها بأنها تؤذيهم بدنياً أو نفسياً. (١٢ : ١٧٥)

ويتفق الباحثة مع (هيام سعدون ونزار الطالب) على أن حدة القلق والخوف تلعب دور مهم وأساسي في عملية التدريب وسرعة الانجاز، إذن فالمهارة التي ليس للناشئ استعداد للتدريب عليها ولديه خبرات غير سارة عنها تركت له واقع وأثر سلبي في نفسه لا يمكن ممارستها والتدريب عليها. (٢٠) (١٩)

الاستخلاصات:

- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الأول (الخوف من الإصابة الرياضية) ما بين (٧٤,٦% : ٨٨,٩%) وهي نسبة عالية .
- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الثاني (الخوف من المدرب ما بين (٧٦,٢% : ٨٨,٩%) . وهي نسبة عالية.
- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الثالث (الخوف من تأثير وجود الزملاء) ما بين (٧١,٤% : ٩٥,٢%) .
- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الرابع (الخوف من عدم توافر عوامل الامن والسلامة ما بين (٧٦,٢% : ٩٣,٧%) .
- تراوحت النسب المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الخامس (الخوف من التدريبات) ما بين (٦٩,٨% : ٨٥,٧%) .



التوصيات :

- مراعاة المرحلة السنوية التي يمر بها اللاعبين عند وضع البرامج التدريبية.
- استخدام مقياس الخوف في تقدير حجم المظاهر النفسية التي يعاني منها الناشئين
- إجراء الخوف عند ممارسة رياضة كرة اليد.
- 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 الناشئين.
- وضع برنامج تدريبات والعب صغيرة من شأنها التقليل من نسبة الخوف والقلق وخاصة في بداية ممارسة كرة اليد.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة علي رياضات أخرى فردية وجماعية.



المراجع

المراجع العربية:

- ١- احمد مهدي صالح: أثر التمارين الزوجية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرملة بكرة اليد بأعمار من (١٦-١٨) سنة، مجلة الفتح، العدد ٣٤، جامعة ديالى، العراق.
- ٢- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠.
- ٣- اسماء عبدالله العظيمة: الإرشاد السلوكي المعرفي لاضطرابات القلق لدى الناشئين، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية، طبعة أولى، ٢٠٠٨م.
- ٤- زكريا الشريني: المشكلة النفسية عند الناشئ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٥- شحاتة سليمان محمد سليمان: فعالية برنامج للعب الدرامي في خفض حدة المخاوف المرضية لأطفال الروضة، بحث منشور، مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق كلية التربية، ٢٠١٠م.
- ٦- عامر عبد الكريم بقة: تعليمية الألعاب وتأثيرها على حالة الخوف لدى السباحين الناشئين (٦ - ٩) سنة، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة، الجزائر، ٢٠١٧م.
- ٧- عكلة سليمان الحوري: مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، ط١، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، ٢٠٠٨م.
- ٨- على السيد السامح: الخوف والقلق والارق عند الناشئين، ط١، دار الرفيق، بيروت، لبنان، ٢٠٠٧م.
- ٩- على فهمي البيك، عماد الدين عباس: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية (تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية - نظريات - تطبيقات)، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣.
- ١٠- عماد الدين سيد حسب الله: بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بمستوى أداء لاعبي كرة اليد، علوم وفنون الرياضة، مصر، ٢٠٠٥م.
- ١١- عبد العزيز الناصري: الخوف ودروره في بناء الشخصية، مجلة النبأ، العدد ٢٠٠٩، ٦١م.



- ١٢- عمرو سيد حسن: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعية على مستوى الاداء البدني والمهارى لدى حراس مرمى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٢م.
- ١٣- كمال درويش: حراس المرمى بكرة اليد، دار الفكر العربي، ١٩٩٨م.
- ١٤- كمال الدين عبد الرحمن درويش ، قدرى سيد مرسي ، عماد الدين عباس أبو زيد : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، نظريات - تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
- ١٥- محمد جابر قاسم، احمد خميس راضي : تأثير تدريبات خاصة على وفق جهاز T.R H Handball في تطوير الاستجابة الحركية وبعض مهارات الصد لحراس المرمى في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد بأعمار (١٥-١٦) سنة، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠١٩م.
- ١٦- محمد حسن علاوى: الاعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٧- محمد خالد حمودة، جلال كمال سالم: الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط ١ ، شركة ماكس جروب ، ٢٠٠٨ م.
- ١٨- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم، تدريب، تكنيك ، مطابع السلام ، الكويت ، ٢٠٠٥م.
- ١٩- محمد محمود الصغير: علاقة القلق " كحالة " والتحصيل الدراسي بعزوف الطلاب عن الاتجاه لتخصص كرة اليد، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مصر، ٢٠١٦م.
- ٢٠- مشيرة إبراهيم العجمي، احمد طلحة حسين، ايمان كمال الدين المعصراوي (٢٠٢١م) تأثير الخوف على مستوى اداء مهارة القفز فتحا على طاولة القفز لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بإدارة اشمون محافظة المنوفية، بحث علمي منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، ٢٠٢١م.
- ٢١- مصطفى محمد رجب: مبادئ تعليم كرة اليد، الجزء الثالث، الرياض، ٢٠٠٧م .
- ٢٢- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهارى، دار الفكر العربي ، القاهرة ، طبعة مميزة ومنقحة ، ٢٠٠٤ م .



٢٣-ناظر شاكر يوسف، وليد نتون يونس: بناء مقياس المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية مجلد ١٩ عدد ٦١، العراق، ٢٠١٣م.

٢٤-هيام سعدون عبود، نسيمه عباس صالح: الخوف وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات الجامعة في فعاليات الساحة والميدان، بحث منشور، مجلة طريق العلوم التربوية والاجتماعية، مج ٥، ٢٠١٨م.

٢٥- ياسر محمد دبور : التدريب في كرة اليد ، حقوق الطبع والنشر محفوظة لدي المؤلف ، ١٩٩٦م
المراجع الأجنبية: -

٢٦-Alexandra, E.A. (2009). The quantitative model of the relationship between the defensive tactics and their efficacy in goals scouring in Portuguese handball league. Journal of Physical Education and Sports,24 (3),1-6

٢٧-Anne, C. & Diane, W. (2004). The Influence of Task Value, Expectancies for Success, and Identity on Athletes Achievement Behaviors, Journal of Applied Sport Psychology, Publisher: Taylor & Francis, 16(2), April.

٢٨- Balint, E. & Curitianu, I. (2012). The comparison of performance of some teams in the World Cup Handball Championship in Croatia 2009 and Sweden 2011. Bulletin of the Transylvania University of Braşov: Art and sport, VIII (1), 54-60

٢٩-Coolidge, F. (2002). Horney-Coolidge Type Indicator. Dept. of psychology, P.P Box7150, University of Colorado Springs, co 80933-7150. USA

٣٠-Santa, I., Mendez, F., & Sanchez, M. (2006). play therapy Applied by parents for children with Darkness phobia comparison of two programmes. child&Family Behavior therapy; v28 p19-35.

٣١-Sound Behavior: Coaching, Training & Consulting Privacy Policy, Terms of Service , 2001.