



## تحليل حالات ما قبل بداية النزال للمصارعين الشباب في بعض أندية المنطقة الجنوبية

محمد هاتو علي محمد صبيح حسن

مدرسة نافع بن هلال /مديرية تربية ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان

[Mohmd.hh22@gmail.com](mailto:Mohmd.hh22@gmail.com)

العراق

### مستخلص البحث

ان معظم الدراسات النفسية جاءت بعدة متغيرات من شأنها رفع مستوى الجانب النفسي لدى لاعبي المصارعة الشباب والوصول بهم الى مستوى جيد من الاداء ورفع المستوى لديهم ومن جملة هذه المتغيرات حالات ما قبل البداية ، لذا أرتى الباحثان بناء مقياس خاص بحالات ما قبل البداية للاعبي المصارعة الشباب لمعرفة مستوى حالات ما قبل البداية لدى لاعبي المصارعة الشباب لبعض أندية المنطقة الجنوبية. **وهدف البحث الى:** ١- بناء مقياس حالات ما قبل بداية النزال للمصارعين الشباب في بعض اندية المنطقة الجنوبية ٢-- تحليل مستوى حالات ما قبل بداية النزال للمصارعين الشباب في بعض اندية المنطقة الجنوبية .واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة لمعرفة مستوى حالات ما قبل البداية لدى لاعبي المصارعة الشباب لملائمته لطبيعة البحث، تكونت عينة الدراسة من (١١٠) لاعباً من لاعبي المصارعة الشباب لبعض أندية المنطقة الجنوبية. أما أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث: أن لاعبي المصارعة الشباب لديهم مستوى من حالات ما قبل البداية أعلى من الوسط الفرضي للمقياس وهذا يدل على نتيجة إيجابية مما يعطيهم حالات إيجابية .

### Abstract

## Analysis of pre - start - ups of young wrestlers with ages)) (( in some clubs in the southern region

The researchers

Mohammed Hato Ali

Mohammed Sobih Hassan

Nafie Ben Hilal School/ Directorate of Education Maysan

Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Maysan

That most psychological studies came in several variables that raise the level of psychological aspects of wrestling young players and access to a good level of performance and raise the level of them and among these variables and strategies situations before the beginning, so I saw the researcher build a measure of pre-conditions for young players of wrestling To know the level of pre-start cases of young wrestling players of some clubs in the southern region

### The research objective :

1- Building a measure of pre - start for young wrestling players ages in some clubs in the southern region.

٢-Analysis of the level of pre - start for players wrestling young ages in some clubs in the southern region.

The researcher used the descriptive method in the survey method to determine the level of pre-starter situations of young wrestling players to suit the nature of the research, which was conducted on a sample intended of (110) players of the young wrestling players of some clubs in the southern region.

### The most important conclusions reached by the researcher :-

١-Young wrestling players have a level of pre-start higher than the mean mean of the scale and this indicates a positive result, which gives them positive cases

**١- التعريف بالبحث:****١-١ المقدمة وأهمية البحث:**

تتسابق الدول في المجالات العلمية كافة وخاصة في مجال النشاط الرياضي حيث تحاول كل دولة ان تتبع الاساليب العلمية الصحيحة في الدراسة والبحث ، للوصول بالفرد الرياضي لأعلى المستويات وخاصة في ما يتعلق بالأعداد النفسي للاعبين وذلك من اجل تطوير الصفات والسمات النفسية وغيرها من العوامل السيكولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات والبطولات الرياضية التي تؤثر بشكل ملحوظ و واضح على مستوى الانجاز لدى للاعبين . حيث أن لعلم النفس الرياضي أهمية بالغة في استغلال القابليات بالشكل الأمثل لتحقيق الانجاز الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى للفرد الرياضي من خلال تنمية الصفات والسمات النفسية للاعبين منها حالات ما قبل البداية التي لها أهمية كبيرة في تحقيق أفضل النتائج ومعرفة المدربين واللاعبين لمدى أهمية هذه الحالات والتي تلعب دور في صقل عملية المنافسة لدى اللاعبين قبل خوضها لتهيئتهم بالشكل المناسب للتغلب على بعض الحالات النفسية التي تلازم اللاعب منذ بداية المنافسة مما يجعل المنافسة ترفع حالة اللاعب النفسية قبل المنافسة حيث أن اللحظات الأخيرة من بدء المنافسة تجعل اللاعب يقع تحت حالة نفسية وهي حالات ما قبل البداية( ) وبما أن لعبة المصارعة من الألعاب الفردية ذات الاحتكاك القوي مع الخصم لذلك يكون تأثير حالات ما قبل البداية مباشر قبيل النزال ويكون تأثيرها بنسب متفاوتة على اللاعبين وذلك تبعاً للخبرة التي يمتلكها كل لاعب.

ومن هنا جاءت أهمية الدراسة في التعرف على مستوى حالات ما قبل البداية لدى لاعبي المصارعة الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية.

**٢-١ مشكلة البحث:**

أن مستوى بعض لاعبي المصارعة الشباب في المنافسة لا يظهر بمستواه الحقيقي نتيجة وقوع عليهم بعض الاضطرابات والانفعالات النفسية قبل وثناء المنافسة ذلك بسبب الحالات ما قبل البداية والتي تكون عامل مساعد أو عامل أضعاف للأداء في المنافسة ومستوى الانجاز لكل لاعب وان حالات ما قبل البداية تعد مشكلة لها تأثيرها الملحوظ اثناء النزالات والبطولات لدى لاعبي المصارعة الشباب حيث انها تؤثر سلباً اذا كانت حالات ما قبل البداية سيئة لدى لاعبي المصارعة الشباب وبالتالي تؤثر على مستوى الانجاز الرياضي وقد يخسر الكثير من اللاعبين في النزالات بسبب الخوف والقلق والعصبية المتلازم مع هذه الحالات ونظراً لوضوح هذه المشكلة بين لاعبي المصارعة الشباب وتأثيرها الواضح ومن اطلاع الباحثان وجدا هناك من اللاعبين من يكون مستواه الرياضي جيد ولكن لا يكون بالمستوى المطلوب في النزالات والبطولات، لذلك ارتأى الباحثان معرفة .

( تحليل حالات ما قبل البداية لدى لاعبي المصارعة الشباب في بعض اندية المنطقة الجنوبية)؟.

**١-٢ هدفا البحث:**

- ١- بناء مقياس حالات ما قبل البداية للمصارعين الشباب في بعض اندية المنطقة الجنوبية .
- ٢- تحليل مستوى حالات ما قبل البداية للمصارعين الشباب في بعض اندية المنطقة الجنوبية .

**٤-١ مجالات البحث:**

١-٤-١ المجال البشري: المصارعين الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية المشاركين في بطولات الجنوب .

٢-٤-١ المجال الزمني : للفترة من ١٨ / ٧ / ٢٠١٨ ولغاية ١٥ / ١٠ / ٢٠١٨ .

٣-٤-١ المجال المكاني: قاعات ومواقع تدريب المصارعة في المنطقة الجنوبية.

٣- منهج البحث و إجراءاته الميدانية:

**٣-١ منهج البحث :**

أعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة لملائمته لطبيعة مشكلة البحث والذي يُعرف بأنه "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بالأرقام من خلال جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة .

**٣-٢ عينة البحث:**

تم تحديد العينة بالطريقة العمدية من المصارعين الشباب في بعض اندية المنطقة الجنوبية المشاركين في بطولات المنطقة الجنوبية و البالغ عددهم (١١٠) لاعباً من أصل (٢٠٠) لاعب من مجتمع البحث. وكما مبين في الجدول(١).

**جدول (١)****توزيع أفراد عينة البحث ونسبتها من مجتمع الاصل**

المجموع	٣- عينة التطبيق		٢- عينة بناء المقياس		١- العينة الاستطلاعية	
	النسبة	(ن)	النسبة	(ن)	النسبة	(ن)
١١٠	%١٥	٣٠	%٣٥	٧٠	%٥	١٠

**٣-٣ إجراءات البحث الميدانية :****٣-٣-١ بناء مقياس حالات ما قبل بداية النزال :**

لغرض قياس مستوى حالات ما قبل البداية النزال للمصارعين الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية وبعد مراجعة المصادر العلمية وتحليلها ، وإجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي عمد الباحثان إلى بناء مقياس يُحقق مطلب الدراسة في قياس حالات ما قبل بداية النزال للمصارعين الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية.

**٣-٣-٢ تحديد الهدف من مقياس حالات ما قبل بداية النزال:**

أن هدف البحث الحالي هو قياس مستوى حالات ما قبل البداية لدى لاعبي المصارعة الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية واستخدامه من قبل ذوي الاختصاص والباحثين كأحد المؤشرات لقياس حالات ما قبل بداية النزال للمصارعين الشباب مما يدل اسمه على هدفه .

**٣-٣-٣ تحديد الظاهرة المبحوثة :**

عمد الباحثان للرجوع الى بعض الدراسات التي عنيت بدراسة حالات ما قبل بداية النزال ، بالإضافة الى بعض الدراسات المشابهة المتعلقة بحالات ما قبل البداية مثل دراسة (رمزي رسمي جابر) (٢) ، وتم وضع (٣) ابعاد لترشيح المقياس قيد البحث.

**٣-٣-٤ تحديد أبعاد المقياس :**

بعد أن وضع الباحثان أبعاد المقياس عمدا إلى عرضها بأستبانة أستطلاع الرأي أعدت لهذا الغرض، على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي. بهدف الشروع بإعداد الفقرات وقد أخذ الباحثان بنسب الإتفاق المقبولة على صلاحياتها وتمثيلها ضمناً للمقياس والتي بلغت قيمها لكل بعد كما مبين في الجدول(٢).

**الجدول (٢)****اتفاق الخبراء والمتخصصين على أبعاد المقياس**

المقيا س	ت	الابعاد المرشحة	عدد الخبراء	المتفقين	غير المتفقين	النسبة المئوية للاتفاق
-------------	---	-----------------	----------------	----------	--------------	---------------------------

(٢) رمزي رسمي جابر : حالة ما قبل البداية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى لاعبي المسافات المتوسطة ، قسم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاقصى ، غزة ، فلسطين ، ٢٠٠٧ .



٨٨%	٢	١٦	١٨	حمى البداية	١	حالات ما قبل البداية
٧٧%	٤	١٤		عدم المبالاة	٢	
٨٣%	٣	١٥		حالة الاستعداد	٣	

من الجدول (٢) يتبين أنه تم قبول جميع الابعاد والتي حصلت على نسب اتفاق أكثر من (٧٥%)، حيث يذكر بنيامين عن بلوم "أن نسبة (٧٥%) مناسبة لأختيار المتغير المطلوب ليكون بذلك المقياس مؤلف من (٣) ابعاد.

### ٣-٣-٥ الصيغة الأولية للمقياس :

عمد الباحثان إلى إعداد (٦٠) فقرة ، موزعة على (٣) ابعاد مع تعليمات المقياس لتكون بذلك الصيغة الأولية لمقياس حالات ما قبل البداية ، لتكون فقراته ثلاثية البدئل ، واختيار مفتاح (ليكرت) لتصحيح أوزانها من (٣-١) بالاتجاه الايجابي.

### ٣-٣-٦ تصحيح المقياس:

لأجل أستخراج الدرجة الكلية للمقياس ، تجمع الدرجات التي يحصل عليها المصارح على فقرات المقياس البالغ عددها (٥٤) لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٦٢) وأدنى درجة هي (٥٤).

### ٣-٣-٧ تحديد صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ومفتاح تصحيحه:

أعتمد الباحثان على أستطلاع آراء الخبراء والمختصين البالغ عددهم (١٨) ، من خلال استبانة استطلاع رأي لمعرفة آرائهم عن صلاحية الفقرات ونوع وعدد بدائلها وأوزانها وانتمائها لأبعاد المقياس، فضلاً عن التعليمات المعدة للمقياس ككل ، وبذلك حُذِفَت الفقرات التي لم تحصل على النسبة المقبولة ، كما تم إجراء التعديل على بعضها وأظهرت نتائج التحليل النهائي عن قبول (٤٦) فقرة ورفض (٦) فقرات كما تم تعديل (٨) فقرات.

### ٣-٣-٨ صدق المقياس:

يعرف الصدق على "أنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من أجله" (٧) ويقصد بالصدق هو أن يقيس المقياس فعلاً السمة التي وضع من أجل قياسها، أي مدى قرب الموضوع الذي يقيسه المقياس فعلاً من الموضوع الذي صمم لأجل (٨) .  
الصدق الظاهري : تحقق هذا الصدق من خلال عرض المقياس الحالي على الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية مواقفه كونها تقيس ما أعدت من أجله واتفاق (٧٥%) فأكثر من الخبراء والمختصين يعد كافيًا لتحديد ذلك.

### ٣-٣-٩ التحليل الإحصائي لفقرات مقياس حالات ما قبل بداية النزال :

من خلال تطبيق المقياس على عينة البناء بهدف إجراء عملية تحليل إحصائي لفقراته وذلك لأختيار الفقرات الصالحة وأستبعاد الفقرات غير الصالحة. فقد طبق المقياس على عينة البناء البالغ عددها (١١٠) لاعباً والمتمثلة بالمصارعين الشباب في بعض أندية المنطقة الجنوبية للموسم (٢٠١٧/٢٠١٨) ، من قبل الباحثان شخصياً في المدة من ٢٤/٧/٢٠١٨ ولغاية ٣/٩/٢٠١٨.

(١) حلمي المليجي : علم النفس المعاصر ، بيروت، ط٥ ، دار النهضة العربية ، ٢٠٠٠ ، ص١٣٣.

(٢) خالد أسود لايج ، صلاح وهاب شاكر : اتخاذ القرار وعلاقته بأنماط الشخصية والادراك البنائي لدى مدراء منتديات الشباب والرياضة في محافظات الفرات الاوسط والجنوبية ، العراق ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٧ ، ص٣٨٩.

**أولاً : القدرة التمييزية لفقرات المقياس :**

أُستخدِمت أسلوب المجموعتين الطرفيتين ولغرض حساب قوة تمييز الفقرة تم تقسيم الدرجات إلى مجموعة عليا ومجموعة دنيا من الدرجات تمثل احدهما المصارعين الذين حصلوا على أعلى الدرجات، وتمثل الثانية المصارعين الذين حصلوا على أدنى الدرجات وكل مجموعة تمثل نسبة (٢٧%) . وبذلك تكونت لدى الباحثان مجموعتين عليا ودنيا قوام كل منهما (١٩) ولحساب قوة تمييز الفقرة تم استخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة وبدرجة حرية (٣٦)، وبعد تطبيق العمليات الإحصائية لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس حالات ما قبل البداية ظهرت النتائج التالية:

١- لقد تراوحت القوة التمييزية للمقياس بين (٢٤,٨٨-١,٢٠).

٢- ان فقرات مقياس حالات ما قبل البداية مميزة عدا الفقرات (٤٧,٣٠,٢٢,١٥) عشوائية عند مقارنتها بقيمة (ت الجدولية) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (٣٦) .

**ثانياً : الاتساق الداخلي للمقياس:**

استخدم الباحثان معامل الاتساق الداخلي في تحليل فقرات المقياس من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون). وبعد إتمام التحليل الإحصائي لمقياس حالات ما قبل البداية وتم اعتماد جميع فقرات المقياس وذلك لوجود ارتباطات معنوية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,١٩) وبدرجة حرية (٦٨) ، تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) والملحق (١) يبين المقياس النهائي.

**ثالثاً : ثبات المقياس :**

**طريقة الفا كرونباخ :** أُستخدِمت هذه الطريقة نظراً " لكونها تُستخدم في أي نوع من أنواع الأسئلة الموضوعية و المقالية" (١) ، تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفا كرونباخ على أفراد عينة بناء المقياس باستخدام الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) ، تبين أن قيمة معامل الثبات لجميع ابعاد مقياس حالات ما قبل البداية هي (٠,٨٩) ، وهو معامل ثبات عال ، ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

**رابعاً : موضوعية المقياس :**

" بمعنى إذا طبقت على فرد ما ، أو مجموعة ما ثم صححت فأنها سوف تظل كما هي عن قام بتطبيق هذه الأداة" (٢) ، بعد أن تم تفريغ البيانات من الاختبار وأعادته اتضح بان جميع العبارات كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون البدائل اختيار من متعدد ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة.

**٣-٣-١٠ التجربة الاستطلاعية للمقياس:**

عمد الباحثان إلى تطبيق المقياس للفترة من ١٨-١٩ / ٧ / ٢٠١٨ على عينة استطلاعية مؤلفة من (١٠) مصارعين في محافظة ميسان اختيروا بصورة عشوائية وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته الـ (٥٤) جاهزاً للتطبيق على عينة البناء.

**٣-٣-١١ مقياس حالات ما قبل بداية النزال بصيغته النهائية :**

بعد أن تم إجراء الأسس و المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث أصبحت الصيغة النهائية لمقياس حالات ما قبل البداية للاعب المصارعة الشباب مكوناً من (٣) ابعاد موزعة عليها (٥٠) فقرة وتكون بعد (حالة حمى البداية) من (١٥) فقرة وهي (١٥,٢,٨,٩,١٠,١٩,٢٣,٢٩,٣١,٣٤,٣٥,٣٧,٤٨,٤٤,٤٩) أما (حالة عدم المبالاة) فتكون من (١٥)

(١) سعد عبدالرحمن : القياس النفسي النظرية والتطبيق ، القاهرة ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ ، ص ٢٨٢.

(٢) وديع ياسين التكريتي ، محمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١ ، ص ١٦٢.



فقرة وهي (٥٠،٤٧،٤٦،٤٥،٤٣،٤٢،٤٠،٢٨،١٨،١٥،١٤،١١،٧،٥) بينما بعد (حالة الاستعداد) فتكون من (٢٠) فقرة وهي (٣٠،٤٤،١٢،١٣،١٦،١٧،٢٠،٢١،٢٢،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧،٣٠،٣٢،٣٣،٣٦،٣٨،٣٩،٤١) وب (٣) بدائل (دائماً ، أحياناً ، أبداً) وبمفتاح تصحيح من (١-٣) لل فقرات الايجابية و من (٣-١) لل فقرات السلبية، وبدرجة كلية للمقياس (١٥٠).

**٣-٣-٨ التجربة الرئيسية (التطبيق) :**

تم تطبيق مقياس حالات ما قبل بداية النزال من قبل الباحث شخصياً على عينة التطبيق البالغ عددها (٣٠) لاعباً لمعرفة مستوى حالات ما قبل بداية النزال للمصارعين الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية.

**٤- عرض وتحليل نتائج مقياس حالات ما قبل بداية النزال ومناقشتها :**

جدول (٣)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى حالات ما قبل بداية النزال للأبعاد بالمقارنة مع الوسط الفرضي للبعد

الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	ن	الدرجة الكلية للبعد	وحدة القياس	عدد فقرات البعد	ايعاد مقياس حالات ما قبل البداية
٣٠	٣,٦٨	٣٥,٤٥	٣٠	٤٥	الدرجة	١٥	حالة حمى البداية
٣٠	٣,٤٦	٣٢,١٣	٣٠	٤٥		١٥	حالة عدم المبالاة
٤٠	٢,٨٢	٤٧,٥٦	٣٠	٦٠		٢٠	حالة الاستعداد

يبين الجدول (٣) أن عدد فقرات حالة حمى البداية كان الوسط الحسابي لعينة البحث (٣٥,٤٥) وبالمقارنة مع الوسط الفرضي لبعد حالة حمى البداية البالغ (٣٠) تبين أن العينة تعدت مستوى الوسط الفرضي . وهذا يعني أن لاعبي المصارعة الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية يتمتعون بمستوى من الخبرات ويعزو الباحثان ذلك الى ان الخبرة التي اكتسبها لاعبي المصارعة الشباب نتيجة لخوضهم العديد من المنافسات كان لها الاثر الواضح في اكتسابهم الخبرة سواء كان خلال الوحدات التدريبية أو المنافسة . أما في بعد حالة عدم المبالاة فبلغ عدد الفقرات (١٥) فقرة ، كان الوسط الحسابي لعينة البحث (٣٢,١٣) وبالمقارنة مع الوسط الفرضي لبعد حالة عدم المبالاة البالغ (٣٠) تبين أن العينة تعدت مستوى الوسط الفرضي. وهذا يعني أن لاعبي المصارعة الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية يتمتعون بمستوى من حالة عدم المبالاة ويعزو الباحثان ذلك الى أن تراكم الخبرة لدى هذه الفئة من المصارعين وكثرة الاحتكاك والمشاركة بالمنافسات وحصول تكيفات على اجواء المنافسة جعل تأثرهم بهذا البعد من حالات ما قبل البداية بنسبة قليلة والذي صنفته المصادر على انه سلبي ولكن تبين ان لاعبي المصارعة الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية يتأثرون فيه بمستوى اقرب الى الطبيعي ، وأن عدد فقرات بعد حالة الاستعداد (٢٠) فقرة كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (٤٧,٥٦) وبالمقارنة مع الوسط الفرضي لبعد حالة الاستعداد البالغ (٤٠) تبين أن العينة تعدت مستوى الوسط الفرضي. وهذا يعني أن لاعبي المصارعة الشباب لبعض اندية المنطقة الجنوبية يتمتعون بمستوى من حالة الاستعداد ويعزو الباحثان ذلك الى أن سبب ذلك الفرق أن اللاعبين هذه الفئة من المصارعين الذين يمتلكون خبرة ومن خلال الاحتكاك والمنافسات لا يكون تأثيرا سلبي لحالات ما قبل البداية عليهم وذلك يكون من



خلال التكيف النفسي الحاصل لديهم ومثابه الظرف في المنافسات السابقة والحالية ودور الخبرة الفعال الذي يكون بالدرجة الأولى لعدم تأثر اللاعبين بحالات ما قبل البداية ومن خلال ما اتضح سابقاً بان لاعبي هذه الفئة لم يتأثروا بمستوى عال في الابعاد الاخرى من حالات ما قبل البداية وعلى الرغم من انها صنفت سلبياً فبالأكيد يكون لبعدها حالة الاستعداد تأثير ايجابي عليهم .

#### ٥- الإستنتاجات والتوصيات :

##### ١-٥ الاستنتاجات :

١- أن المصارعين الشباب لديهم مستوى من حالات ما قبل البداية بالتجاه الايجابي مما يعطيهم حالات ايجابية لخوض النزال .

##### ٢-٥ التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان ماياتي :

١- ضرورة اطلاع المدربين في بعض الفعاليات الرياضية على ما يعنيه مفهوم حالات ما قبل البداية .

٢- إجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بهذه المتغيرات على فعاليات أخرى فرقيه .

### المصادر

- ❖ حلمي المليجي : علم النفس المعاصر ، بيروت ، ط٨ ، دار النهضة العربية ، ٢٠٠٠ .
- ❖ خالد أسود لايع ، صلاح وهاب شاكر : اتخاذ القرار وعلاقته بأنماط الشخصية والادراك البنائي لدى مدراء منتديات الشباب والرياضة في محافظات الفرات الاوسط والجنوبية ، العراق ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٧ .
- ❖ رمزي رسمي جابر : حالة ما قبل البداية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى لاعبي المسافات المتوسطة ، قسم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاقصى ، غزة ، فلسطين ، ٢٠٠٧ .
- ❖ سعد عبدالرحمن : القياس النفسي النظرية والتطبيق ، القاهرة ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ .
- ❖ نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، كتاب منهجي ، ط٢ ، ٢٠٠٠ .
- ❖ وديع ياسين التكريتي ، محمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١ .

### ملحق (١)

#### مقياس حالات ما قبل البداية للمصارعين

ت	فقرات المقياس	دائماً	أحياناً	أبدأ
١	أشعر بالتوتر قبل بداية النزال هو الأمر الذي يؤثر بعض الشيء على أدائي في بداية النزال .			
٢	إذا كانت عندي إصابة بسيطة أو إذا أصبت بإصابة بسيطة وعند ارتكابي بعض الأخطاء في النزال يؤدي الى اهتزاز نفسي .			
٣	استطيع وبسهولة الاحتفاظ بتركيز انتباهي في بداية النزال حتى نهايته .			
٤	قبل اشتراكي بالنزال أكاد أشعر بأنني مستعد نفسياً لإظهار أفضل ما عندي من مهارات .			
٥	قبل اشتراكي بالنزال أميل الى تذكر فشلي في نزالات في الماضي أكثر من تذكر النزالات التي نجحت فيها .			
٦	ينتابني القلق قبل الاشتراك بالنزال لدرجة أجد صعوبة في محاولة النوم .			
٧	أجد صعوبة في محاولة للقيام بالتصور العقلي لأدائي بالنزال قبل اشتراكي الفعلي فيه .			
٨	أستطيع وبسهولة تهينة حالتي النفسية لكي أكون في احسن حالتي قبل اشتراكي في النزال			
٩	انشغالي بالتفكير بالنزال القادم يستغرق قدراً كبيراً من طاقتي قبل اشتراكي في النزال .			
١٠	أشعر بأنني عصبي قبل اشتراكي بالنزال .			
١١	عندما أبدأ النزال بشكل غير موفق نُقُتي بنفسي تنخفض بصورة واضحة وملحوظة .			
١٢	قبل بدء النزال أكون مستعد نفسياً لبذل أقصى جهد .			
١٣	القلق الذي أشعر به قبل بدء النزال يساعدني على النجاح بالنزال .			
١٤	عندما أشعر بالقلق والتوتر قبل النزال ذلك لا يساعدني على التهيؤ لبذل أقصى جهد في النزال .			
١٥	عندما أكون عصيباً أو متوتراً قبل بدء النزال انني لا أستطيع تركيز انتباهي أثناء النزال .			
١٦	عندما أشعر قبل النزال بانني قلق وخائف فأنني أستطيع التحكم في اعصابي أثناء النزال .			



١٧	عندما يوجهني المدرب قبل بدء النزال بلحظات تتغير خطة لعبي وأجد سهولة في تطبيق توجيهات المدرب أثناء النزال .
١٨	قبل بدء النزال المهم أشعر بأنني غير واثق من نفسي وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى ادائي في النزال
١٩	القلق والتوتر الذي أشعر به قبل النزال يعيقني عن النجاح في النزال .
٢٠	الاطعاء التي تحدث مني في بداية النزال فإن ذلك يساعدي على بذل أقصى جهد لتعويض هذه الاخطاء أثناء النزال
٢١	احساسي بالقلق أو التوتر قبل النزال يساهم في مقدرتي على اظهار افضل ما عندي من مستوى في النزال .
٢٢	أكون عصيباً ومتوتراً قبل بدء النزال ولكن عندما يبدأ فأنني أنسى حالتي بسرعة وأركز انتباهي في النزال .
٢٣	عندما يظهر علي القلق والخوف أحتاج الى فترة طويلة من الوقت أثناء النزال حتى أعود الى حالتي الطبيعية
٢٤	أشعر قبل النزال المهم بأنني غير واثق من نفسي ولكن عندما يبدأ النزال فنفتي بنفسي تزداد بصورة واضحة .
٢٥	قبل اشتراكي في النزال لا أنشغل بالتفكير عما يمكن ان يحدث في النزال أو عن نتائجه .
٢٦	أحاول ان أكون هادئ قبل بدء النزال .
٢٧	أفكر في خطة لعبي ومسكاتي المفضلة قبل النزال .
٢٨	القلق والتوتر الذي أشعر به قبل النزال يضايقتني .
٢٩	القلق أو التوتر الذي أشعر به قبل بدء النزال يكون عائقاً بييني وبين الفوز بالنزال.
٣٠	قبل دخولي للنزال أشعر بأنني مستعد نفسياً لتقديم افضل ما عندي من المسكات وتقديم مستوى جيد .
٣١	في بداية النزال أكون متوتراً وهذا التوتر يؤثر على ادائي عند الصراع .
٣٢	أكون قادراً على التحكم في حركاتي وأنظمتها بصورة صحيحة في بداية النزال وأشعر بأنني متزناً.
٣٣	في بداية النزال أستطيع ان استخدم أقصى ما يمكنني من قوة وطاقة .
٣٤	في بداية النزال اشعر بتسارع دقات قلبي وزيادة في عدد مرات تنفسي وكون خائر القوى .
٣٥	أشعر في بداية النزال زيادة في التعرق و ارتعاش في ساقي ولا أستطيع ان حمل جسمي .
٣٦	أستطيع ان اكافح حتى نهاية النزال بكل تركيز وانتباه .
٣٧	في بداية النزال أكون مضطرباً ومرتبكاً وغير مستقر .
٣٨	أكون متلهفاً لبداية النزال ومنتهيها بكل تركيز .
٣٩	أشعر بأنني أتذكر كل ما اوصاني به المدرب من عمل خلال النزال .
٤٠	أشعر بضعف ذاكرتي في بداية النزال وأني قد نسيت ما تعلمته من مسكات ومهارات.
٤١	قبل بدء النزال أشعر بأن دقات قلبي طبيعية و معدل تنفسي طبيعي وغير مرتبك .
٤٢	أشعر بعدم الاكتراث وعدم المبالاة و الميل والرغبة في الاشتراك بالنزال .
٤٣	قبل بداية النزال اشعر بأنني خامل واكثر من التثاوب .
٤٤	قبل بدء النزال اشعر بالحاجة الماسة للتبول المتكرر .
٤٥	أشعر في بداية النزال بانني غير قادر على الالتزام بوصايا المدرب وكون غير قادر على الانتباه والتركيز.
٤٦	في بداية النزال اشعر بأنني عصبي وغير راضاً .
٤٧	في بداية النزال يكون ادائي بطيء وقليل السرعة والقوة
٤٨	أشعر في بداية النزال بانني خائف من الخصم وافقد الى الثقة في قدراتي الذاتية .
٤٩	قبل بدء النزال اكون مستثاراً ومتوتراً التي يبدو ملاحظتها عليه بسهولة .
٥٠	أكون غير قادر على التحكم والسيطرة في حركاتي عند بداية النزال ويكون ارتباكي واضحاً .