

## القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بدقة اداء بعض مسكات الوقوف لمصارعي الرومانية للشباب باعمار ( 18 - 20 ) سنة

م.م عبد الغفور ردام كيطان العزاوي

[abdalkafoor1964@gmail.com](mailto:abdalkafoor1964@gmail.com)

{الكلمات المفتاحية : القلق المتعدد الأبعاد ، دقة اداء ، مسكات الوقوف للمصارعة الرومانية  
ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على القلق المتعدد الابعاد البعد المعرفي ، والبعد البدني ، وبعد سرعة وسهولة الانفعال لدى مصارعي الرومانية الشباب اعمار ( 18 - 20 ) سنة ، والتعرف على دقة اداء بعض مسكات الوقوف لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار ( 18 - 20 ) سنة ، والتعرف على العلاقة بين القلق المتعدد الابعاد ( البعد المعرفي ، والبعد البدني ، بعد سرعة وسهولة الانفعال ودقة اداء بعض مسكات الوقوف لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار ( 18 - 20 ) سنة ) وفرض الباحث ان هناك ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الأبعاد وبعض مسكات الوقوف لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار ( 18 - 20 ) سنة ، وهناك فروق ذات دلالة احصائية بين القلق متعدد الابعاد وبعض مسكات الوقوف لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار ( 18 - 20 ) سنة ، واستخدم الباحث اتمنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من مصارعي الرومانية لمنتخب محافظة ديالى وعددهم (10) مصارعا تم اختيارهم عشوائيا و الذي يشكلون جزء من مجتمع البحث و عدده (20) مصارع و شكلت العينة جزء من مجتمع البحث بنسبة ( 50% ) ، واستبعد (10) مصارعين لاسباب مختلفة 0 وتم اعتماد مقياس القلق المتعدد الابعاد الذي صممه " ( محمد حسن علاوي والمطبق على البيئة المصرية ، مقياس قلق المباراة الرياضية 1994 ) " و طبقت الاختبارات النفسية واختبار المسكات الفنية المستخدمة في البحث و عولجت البيانات احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) واستنتج الباحث الى انخفاض القلق المتعدد الابعاد لدى مصارعي الرومانية لمنتخب محافظة ديالى للشباب اعمار ( 18 - 20 ) سنة وهناك ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الابعاد وبعض الوقوف لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار ( 18 - 20 ) سنة 0 وهناك فروق ذات دلالة احصائية القلق المتعدد الابعاد وبعض مسكات الوقوف لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار ( 18 - 20 ) سنة واوصى الباحث الى ضرورة التاكيد على الاعداد النفسي لانه يعتبر مكملا لمنظومة

التدريب وضرورة اعطاء القلق المتعدد الابعاد اهمية كبيرة بوصفه حالة خاصة لها تاثير على الرياضي من ناحية الاستجابة وتحديد البعد المؤثر في الاداء وكذلك التعرف على علاقة تاثير القلق المتعدد الابعاد على دقة اداء المسكات للمصارعة بنوعيهما الحرة والرومانية وجميع الانشطة الرياضية الاخرى وذلك لدوره الرئيسي في عملية الاعداد النفسي للرياضيين وتخصيص اوقات لانواع التدريب الاخرى كالتدريب العقلي والاسترخائي لدوره الرئيسي في التخلص من انواع القلق .

### Research Summary

The multi-dimensional concern and its relation to the accuracy of the performance of some of the parking stands for the Romanian wrestlers for youth ages (18-20) years

Abdul Ghafoor Radam Kitan Azzawi

abdalkafoor1964@gmail.com

{Keywords: Multi-dimensional concern, accuracy of performance, parking rackets for Roman wrestling

The objective of the research is to identify the multi-dimensional anxiety. Cognitive dimension () and the physical dimension () After the speed and ease of emotion in the Romanian youth wrestlers (18-20) years () and the recognition of the accuracy of the performance of some of the stands of the Romanian wrestlers for youth ages (18-20 years) On the relationship between the multi-dimensional concern (cognitive dimension, physical dimension, after the speed and ease of emotion and the accuracy of the performance of some of the grips of the Romanian wrestlers for youth ages (18 - 20) years) () The researcher imposed that there is a correlation between multi-dimensional concern and some parking Roman wrestlers for youth Emar (18-20) years () and here The researcher used the descriptive methodology to suit the nature of the research. The sample of the research

consisted of the Roman quarries of the Diyala governorate team. The number of (10) randomly chosen wrestlers who (20) wrestlers and formed the sample part of the research community (50%) 0 and ruled out (10) wrestlers for various reasons 0 The multi-dimensional anxiety scale, designed by "Mohamed Hassan Allawi and applied to the Egyptian environment, 1994 Sports Equivalent Sclerometer (0) and applied psychological tests The researcher concluded that the multi-dimensional anxiety in the Romanian quarries of the Diyala youth team for young people (18-20) years 0 is significant. There is a significant correlation between the multiple anxiety and the lack of standing among the farmers (18-20) years. There are differences of statistical significance of the multi-dimensional anxiety and some obstacles to stand in the Romanian wrestlers for youth ages (18-20) years. The researcher recommended the need to emphasize the psychological preparation because it is considered complementary to the training system and the need to give concern Pain The number of dimensions is of great importance as a special case which has an effect on the athlete in terms of the response and determining the effective dimension in performance. Also, the relation of the multi-dimensional concern is related to the accuracy of the performance of the wrestlers in both free and Roman wrestling and all other sports activities for his main role in the psychological preparation of athletes Time for other types of training such as mental and relaxation training for its main role in the elimination of anxiety

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث

يعد علم النفس من اقدم العلوم التي اهتمت بمختلف السلوك الانساني (السلوك الفطري والسلوك المكتسب والسلوك الشاذ والسلوك السوي والسلوك الاجتماعي ) ودراسة الشروط والعوامل التي يتم بها هذا السلوك

وما هي الاستعدادات الكامنة والدوافع الشعورية واللاشعورية التي تقف وراء هذا السلوك وما تأثيرها على الانسان ومدى علاقة الظروف الخارجية المختلفة التي ينبعث فيها هذا السلوك وكذلك مدى علاقة الجسم بالعقل .

يحتل موضوع Anxiety مركزا رئيسيا في علم النفس بعامه وعلم النفس الرياضي بخاصة لما له من اثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كلاهما وقد اشار العديد من الباحثين الى ان القلق يعتبر بمثابة انذار او اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي القلق - اذا زادت حدته - الى (فقدان التوازن النفسي Homeostatis ) الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء في اثناء عمليات التدريب الرياضي او المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما من مواقف واحداث ومثيرات وقد يكون له اثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الاخرين ( علاوي : 2009 : 379 )

" تقتضي طبيعة لعبة المصارعة تبادل تنفيذ الحركات والمسكات الفنية المعقدة بين المصارعين حيث تتفاعل المشاعر والأحاسيس مع التفكير وقوة الإرادة منسجمة مع الصفات البدنية لهم . إذ يصل المدربون بالمصارعين إلى حالة التعادل في القدرات النفسية والخطوية فعندما يجابه المصارع بهذا التعادل فإن استخدام قدراته الإبداعية للسيطرة على عواطفه وقوة أرائته تجعله في وضع أفضل من منافسه ، لذلك فإن المتطلبات النفسية للمصارع تهيئة لأحداث الخلل في قوى منافسه ، وتمكنه من أظهار الأداء الفني للمسكات بصورة متزنة وناجحة ، لذلك من الأهمية تدعيم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية للمصارع والتي يأتي في مقدمتها إثارة التحدي لدى المصارع كونه أحد الأساليب الهامة الوقائية لعدم حدوث الاحتراق (الكبيسي: 2008: 199-200)

وان التطور الذي حصل في كافة المجالات كان للنشاط الرياضي الممارس حيز كبير من هذا التطور حيث كان لعلم النفس دور واضح في تعزيز القدرات المهارية للرياضيين من خلال دراسة سلوك الفرد وما يصدر عنه من استجابات وافعال او نشاط رياضي يشاهد او يرى لذلك تم التأكيد على الجانب النفسي للرياضيين حيث يواجه المصارعين العديد من المواقف والتي لها ارتباط وثيق بالقلق سواء في التدريب او المنافسات ومنها القلق المتعدد الابعاد والذي له عدة مسميات بدنية ومعرفية وانفعالية وتا

ثيره يكمن في هذه الابعاد والمسميات من خلال نشاط المصارعين اثناء الوحدات التدريبية والبطولات حيث تظهر بوادر التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وكذلك شعور المصارع بالضعف وعدم الامان وعدم القدرة على مواجهه الخصم من هنا تكمن اهمية البحث حول دراسة القلق المتعدد الابعاد وعلاقته ببعض مسكات الوقوف لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار ( 18 - 20 )

#### 1-2 مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث على العديد من الادبيات والبحوث والدراسات وجدة عدم الاهتمام بالجوانب النفسية للمصارعين والتاكيد على الجوانب البدنية والمهارية فقط ، وبمائن رياضة المصارعة هي رياضة يتوجب على المصارعين من تنفيذ المسكات وهم في استعداد نفسي عالي خصوصا المسكات المركبة والمسكات التي يتطلب من المصارع بذل جهد بدني عالي ونفسي مستقر ولا بد ان يكون المصارعين اثناء عملية النزال وقبلها بعيدين عن كل انواع القلق والتوتر الداخلي والخوف والتدردد وعدم الاستقرار والارتياح والتهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والشروذ الذهني والعوامل الفسلجية والتي يكون سبب ظهورها القلق ومنه القلق متعدد الابعاد(البعد البدني - البعد المعرفي - وبعد سرعة الانفعال ) لذا ارتاء الباحث دراسة هذه المشكلة والتي تتلخص في معرفة علاقة القلق متعدد الابعاد بفن اداء بعض مسكات الوقوف لمصارعين الرومانية للشباب اعمار ( 18-20 ) سنة

#### 1-3 اهداف البحث

1-3-1 التعرف على القلق المتعدد الابعاد ( البعد البدني -البعد المعرفي بعد سرعة وسهولة الانفعال ) لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار ( 18 - 20 )

1-3-2 التعرف على دقة اداء بعض مسكات الوقوف لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار ( 18 20 ) سنة

1-3-3 التعرف على العلاقة بين القلق المتعدد الابعاد ( البعد المعرفي - البعد البدني -وبعد سرعة وسهولة الانفعال ) ودقة اداء بعض مسكات الوقوف لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار ( 18 - 20 ) سنة

#### 1-4 فرضا البحث

1-4-1 هناك ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الابعاد وبعض مسكات الوقوف لدى مصارعي الرومانية اعمار ( 18 - 20 ) سنة

- 1 - 4-2 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القلق المتعدد الابعاد ( البعد البدني - البعد المعرفي -بعد سرعة الانفعال ) لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار ( 18 - 20 سنة )
- 1-5 مجالات البحث
- 1-5-1 المجال البشري عينة من مصارعي الرومانية للشباب اعمار ( 18 - 20 ) سنة لمنتخب محافظة ديالى
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : 2018/3/15 - 2018/2/2
- 1-5-3 المجال المكاني قاعة المصارعة
- 1 - 6 - 1 حديد المصطلحات
- 1-6-1 القلق (يونج) بانه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي
- 1-6-2 قلق المنافسة الرياضية ويقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية وهو نوع خاص يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات ( المباريات الرياضية )
- 2- اجراءات البحث :
- 1-2 منهج البحث :
- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمتها طبيعة مشكلة البحث
- 2-2 مجتمع البحث وعينته:
- تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بمصارعي الرومانية في محافظة ديالى أعمار ( 18 - 20 ) سنة ، إذ بلغ عددهم (20) عشرون مصارعاً تم اختيار (10) عشر مصارعين يمثلون وزني (60) كغم ، وبأسلوب القرعة تم استبعاد المصارعين الذين لم يخضعوا لجميع الاختبارات والمصايين وعينة التجربة الاستطلاعية وعددها (4) مصارعين ، إذ اختير الوزن عمدياً للعينة وزن (60) كغم والمتغيرات النفسية و المهارة الخاصة للمصارعين .

2-13 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات استخدم الباحث مايلي

2-3-1 الأجهزة و الأدوات المستخدمة

جهاز لقياس الطول معتمد ( سم ) ،ميزان طبي لقياس الوزن ( كغم )، ساعة توقيت ( إلكترونية )، صافرة، بساط مصارعة،.

- 2-4-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية، ، المقابلات الشخصية، استمارة استطلاع آراء الخبراء،\*الملاحظة والتجريب، الاختبارات والقياسات ،

شبكة الانترنت الدولية استمارة تسجيل فردية لنتائج مقياس القلق متعدد الابعاد، فريق العمل المساعد

2-4-4 تحديد متغيرات البحث النفسية واختبار المسكات الفنية

2-4-1 مقياس القلق متعدد الابعاد\*

ايتطلب البحث أداة قياس القلق المتعدد الأبعاد لقياس الفروق الفردية في قلق المباراة الرياضية كسمة شخصية في مواقف المباراة ونظراً لتوفر المقياس الذي صممه "محمد حسن علاوي والمطبق على البيئة المصرية ، مقياس قلق المباراة الرياضية 1994". بالاتجاهين وذلك في ضوء تعليمات المقياس مع مراعاة عنونة المقياس (قائمة تقييم الذات قبل المباراة الرياضية ) .

2-4-2 تصحيح المقياس

ويتضمن مقياس القلق المتعدد الأبعاد (45) عبارة من ثلاثة أبعاد ، ويحتوي كل بعد على (15) عبارة ، ويقوم اللاعب بالإجابة عن العبارات القائمة على مقياس مدرج من ( ابدأ تقريباً -أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً) ويتم تصحيح المقياس للعبارات التي تكون باتجاه البعد بالدرجات التالية

(درجة واحدة (أبدأ تقريباً) - درجتان (أحياناً ) - ثلاث درجات (غالباً) - أربع درجات

(دائماً تقريباً)). أما العبارات التي تكون في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها على النحو التالي (أربع

درجات (أبدأ تقريباً) - ثلاث درجات ( أحياناً ) - درجتان ( غالباً) - درجة واحدة

( دائماً تقريباً)). إذ يتراوح مدى الدرجات لكل بعد من (15) درجة للوصول إلى الحد الأقصى (60)

درجة وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة القصوى كلما تميز بزيادة الخاصية التي يقيسها البعد

الجدول (1) .

\* انظر ملحق ( 2 ) مقياس القلق متعدد الابعاد

## الجدول (1)

أرقام العبارات التي تقيس سمة القلق المتعدد الأبعاد (بالاتجاهين)

المقياس	أرقام العبارات في اتجاه البعد	أرقام العبارات في عكس اتجاه البعد	المجموع
البعد المعرفي	3، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، 33، 39، 42	6، 36، 45	15
البعد البدني	4، 7، 13، 16، 19، 22، 28، 31، 34، 37، 40	1، 10، 25، 43	15
بعد سرعة وسهولة الانفعال	2، 5، 8، 11، 20، 23، 26، 29، 35، 44	14، 17، 32، 38، 41	15

2-4-3 تحديد أهم الاختبارات الخاصة بالمسكات الفنية :

بعد تحديد اهم اهم المسكات الفنية حسب اراء الخبراء والمختصين ، قام الباحث بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية باختيار الاختبارات الخاصة لهذه المتغيرات . حيث اعد الباحث استمارة استبيان لاستطلاع اراء ( الخبراء والمختصين ) في الاختبارات والقياس والتدريب والرياضي والمصارعة ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات واستخراج الاهمية النسبية لكل اختبار. حصلت الاختبارات التالية على النسبة المقبولة للاختيار والاختبار الفني للبحث 0 وهي اكثر من 75 بالمائة وتعد نسبة مقبولة

\* الاختبارات الفنية الخاصة بالمسكات المستخدمة في البحث

2-4-3-1 مسكة الدخول من تحت الابط و اسقاط الخصم ارضا ( السكيف )

الغرض من الاختبار :

تقويم المستوى المهاري في أداء المسكة .

الأدوات المستخدمة :

بساط مصارعة ، مايو مصارعة ، حذاء مصارعة ، صافرة .

وصف الأداء :

من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس وعند إعطاء إشارة البدء بالصافرة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة .



**شروط الاختبار :**

1. يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .
2. تعطى محاولة واحدة فقط للاعب المختبر .

**طريقة التسجيل :**

1. تقويم المستوى المهاري من قبل المقومين من ذوي الاختصاص \* .
- 2- تم الاتفاق على إعطاء ( 10 ) عشر نقاط لأفضل أداء فني مقسمة وفقاً لأجزاء المسكة ( الجزء التحضيري ( 4 ) أربع نقاط والجزء الرئيسي ( 3 ) ثلاث نقاط والجزء الختامي ( 3 ) ثلاث نقاط \*\* (الكبيسي :75: 1994).

2- 4- 3- 2 اختبار أداء مسكة إسقاط الخصم إلى الجانب من وضع الوقوف.

**الغرض من الاختبار :**

تقويم المستوى المهاري في أداء المسكة .

**الأدوات المستخدمة :**

بساط مصارعة ، مايو مصارعة ، حذاء مصارعة ، صافرة .

**وصف الأداء :**

من وضع الوقوف وجهاً لوجه والتماسك بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس وعند إعطاء إشارة البدء بالصافرة يبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة .

**شروط الاختبار :**

1. يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .
2. تعطى محاولة واحدة فقط للاعب المختبر .

**طريقة التسجيل :**

1. تقويم المستوى المهاري من قبل المقومين من ذوي الاختصاص \* .

2- تم الاتفاق على إعطاء ( 10 ) عشر نقاط لأفضل أداء فني مقسمة وفقاً لأجزاء المسكوة ( الجزء التحضيرى ( 4 ) أربع نقاط والجزء الرئيسى ( 3 ) ثلاث نقاط والجزء الختامى ( 3 ) ثلاث نقاط \*\* . ( الكبيسي : 75 : 1994 )

## 2- 5 التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من خارج عينة البحث والبالغ عددهم ( 4 ) مصارعين بتاريخ 2018 / 2 / 2م حيث كان الزمن المستغرق للاختبار (مقياس القلق المتعدد الأبعاد ) هو من 20 إلى 25 دقيقة لمجموع فقرات المقياس . وبعد اختبار المقياس قام الباحث بإجراء اختبار المسكات الفنية وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة ما يلي

1- الممارسة العملية لتوزيع استمارة مقياس سمة القلق .

2- معرفة الوقت المستغرق بالإجابة على المقياس وزمن اختبار المسكات الفنية المختارة 3- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسة .

## 2- 6 الأسس العلمية للمقياس

من اجل ان يكون المقياس الذي صممه ( محمد حسن علاوي ) ملائم للتطبيق على البيئة العراقية ومستوفي شروط واسس التطبيق على عينة البحث لابد من العمل على استخراج

الاسس العلمية للمقياس وكما يلي

## 2- 6- 1 صدق المقياس

قام الباحث باستخدام صدق المحتوى لذا وزع المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس العام والتربية الرياضية و المصارعة لإبداء آرائهم وملاحظاتهم وصلاحيه المقياس لغرض تطبيقه على مصارعي الرومانية الشباب اعمار ( 18 - 20 ) سنة و حصل اتفاق اراء الخبراء و المختصين حول صلاحية تطبيقه على افراد عينة البحث و بنسبة 100 % و هذا يؤكد صدق المقياس .

## 2- 6- 2 ثبات المقياس

من اجل حساب معامل الثبات للمقياس تم تطبيق الاختبار على عينة لم يشاركوا في الاختبارات وعددهم ( 4 ) مصارعين بتاريخ 2018 / 2 / 3 وأعيد تطبيق المقياس بعد مرور ( 7 ) ايام على المصارعين أنفسهم وتحت نفس الظروف وبهذا استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار بتحقيق الثبات في المقياس "

وكان ثبات البعد المعرفي 0.98 وثبات البعد البدني 0.99 وثبات بعد سرعة وسهولة الانفعال 0.944 وهذه معاملات ارتباط عالية .

جدول (4) يبين ثبات الأبعاد

الثبات	البعد
0.982	المعرفي
0.990	البدني
0.943	سهولة الانفعال

7-2 تطبيق مقياس القلق واختباري المسكات الفنية المبحوثة .

1-7-2 تطبيق المقياس

بعد اطلاع الباحث على المقياس وإيجاد الأسس العلمية للمقياس قام بتطبيق المقياس على عينة البحث الممثلة بمصارعي الرومانية للشباب اعمار ( 18 - 20 ) سنة 0 يوم 2018/2/18 وتوزيع المقياس على عينة البحث البالغ عددهم ( 10 ) مصارعين 0 مع شرح مفردات المقياس قبل الإجابة عنه.

وشمل على ما يلي :

- شرح مفردات المقياس والإجابة على الاسئلة الموجهة من قبل افراد عينة البحث.
- عدم التشاور أثناء الإجابة على المقياس .
- إعطاء الوقت الكافي للإجابة على المقياس ويتراوح من 18 - 25 دقيقة .

8-2 تطبيق الاختبارات الخاصة بالمسكات الفنية

بعد أن تم تطبيق المقياس على عينة البحث قام الباحث بتطبيق الاختبارات الخاصة بالمسكات الفنية وبنفس اليوم بعد إعطاء فترة راحة للعينة ومن ثم عمد الباحث إلى تفرغ البيانات واستخدام الوسائل الإحصائية للوصول إلى النتائج

9-2 الوسائل الإحصائية

تم استخراج نتائج البحث من خلال نظامي (Exal, spss) .

النسبة المئوية = الجزء / الكل × 100 - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء -

معامل الاختلاف - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

دلالة معنوية الارتباط

1-3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-1-3 عرض نتائج مقياس القلق المتعدد الأبعاد ( البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) وتحليلها .

### الجدول (3)

يبين توزيع نتائج البعد المعرفي لعينة البحث

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
24.320	4.10	16.442

تراوحت درجات البعد المعرفي بين (18-43) درجة وبعد معالجة البيانات إحصائياً تم احتساب الوسط الحسابي الذي بلغت قيمته 24.320 وقيمة الانحراف المعياري 4.10 وقيمة معامل الاختلاف 16.442) الجدول (3) يبين ذلك.

2-1-3 عرض نتائج البعد البدني وتحليلها

الجدول (4) يبين توزيع نتائج البعد البدني لعينة البحث

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
23.331	3.65	16.980

تراوحت درجات البعد البدني بين (18 - 37) درجة وبعد معالجة البيانات إحصائياً تم احتساب الوسط الحسابي الذي بلغ قيمته 23.331 ( وقيمة الانحراف المعياري 3.65) وقيمة معامل الاختلاف 16.980 الجدول (4) يبين ذلك .

3-1-3 عرض نتائج بعد سرعة وسهولة الانفعال وتحليلها

### الجدول (5)

يبين توزيع نتائج بعد سرعة وسهولة الانفعال لعينة البحث

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
24.75	3.521	15.655

تراوحت درجات بعد سرعة وسهول الانفعال (15-37) درجة وبعد معالجة البيانات إحصائياً تم احتساب الوسط الحسابي الذي بلغ قيمته 24.75) وقيمة الانحراف المعياري 3.521 ( وقيمة معامل الاختلاف 15.655 الجدول (5) يبين ذلك.

2-3 عرض نتائج مقياس القلق الكلية وتحليلها

الجدول (6)

يبين توزيع نتائج القلق الكلية لعينة البحث

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
77.57	14.787	18.75

تم التعرف على نتائج القلق الكلية لدى المصارعين إذ كانت تتراوح بين (47-115) درجة وبعد معالجة البيانات إحصائياً تم احتساب الوسط الحسابي الذي بلغ قيمته 77.57 وقيمة الانحراف المعياري 14.787 وقيمة معامل الاختلاف 18.75 (الجدول 6) يبين ذلك .

3-3 عرض نتائج اختباري دقة أداء المسكات المستخدمة في البحث

الجدول (7)

يبين نتائج اختباري المسكات المبحوثة لعينة البحث

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
مسكة الدخول من تحت الابط واسقاط الخصم ارضا من وضع الوقوف ( السكيف )	19.54	2.74	18.22
مسكة اسقاط الخصم الى الجانب من وضع الوقوف	28.10	1.110	20.21

بعد معرفة نتائج الاختبارين لعينة البحث البالغة (10) مصارعين أ وبذلك تم استخراج الوسط الحسابي لاختباري المسكتين المبحوثتين الذي بلغت قيمته 19.54 للمسكة الاولى ( السكيف ) و 28.10 للمسكة الثانية وقيمة الانحراف المعياري 2.74 للمسكة الاولى ( السكيف ) و 1.110 للمسكة الثانية وقيمة معامل الاختلاف 18.22 للمسكة الاولى ( السكيف ) و 20.21 للمسكة الثانية

3-4 عرض العلاقة بين البعد المعرفي ودقة أداء المسكات المستخدمة في البحث وتحليلها .  
الجدول (8) قيم معامل الارتباط (بيرسون) واختبار (T) لدلالة معنوية الارتباط (بين البعد المعرفي

والمسكات المبحوثة

مستوى الدلالة (0.05)	القيمة التائية لدلالة معنوية الارتباط		معامل الارتباط (بيرسون)
	الجدولية	المحسوبة	
معنوية	1.98	21.65	0.86
معنوية	1.98	20.197	0.62

تم إيجاد العلاقة بين البعد المعرفي واختباري المسكات المبحوثة باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكانت قيمة معامل الارتباط بين البعد المعرفي ولبيان الدلالة المعنوية للقيمة المحسوبة تم استخدام اختبار (T) لدلالة معنوية معامل الارتباط وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة 1.98 وبدرجة حرية (72) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك توجد علاقة معنوية بين البعد المعرفي و اختباري المسكات المستخدمة في البحث و الجدول (8) يبين ذلك .

3-5 عرض العلاقة بين بعد سرعة وسهولة واختباري المسكات المبحوثة وتحليلها .

الجدول (9)

قيم معامل الارتباط (بيرسون) واختبار (T) لدلالة معنوية الارتباط بين اختباري المسكات المستخدمة في البحث

مستوى الدلالة (0.05)	القيمة التائية لدلالة معنوية الارتباط		معامل الارتباط (بيرسون)
	الجدولية	المحسوبة	
معنوية	1.98	30.008	0.961

تم إيجاد العلاقة بين بعد سرعة وسهولة الانفعال ومسكة الدخول من تحت الابط (السكيف) 0 وكانت قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين بعد سرعة وسهولة الانفعال 0.961 ولبيان الدلالة المعنوية للقيمة المحسوبة تم استخدام اختبار (T) لدلالة معنوية معامل الارتباط وكانت 30.008 وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.98) وبدرجة حرية (72) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك توجد علاقة

معنوية بين بعد سرعة وسهولة الانفعال ومسكتي الدخول من تحت الابط ( السكيف) ومسكة اسقاط الخصم الى الجانب من وضع الوقوف ويعزوالباحث ذلك بالتفكير السلبي والخبرة الانفعالية المتراكمة لدى المصارعين نتيجة إدراك مواقف طبيعية على إنها مواقف خطيرة وهذا ما يمثله البعد الانفعالي وهو " البعد الذي يشعر به الفرد الرياضي خلال ما قبل المنافسة أو أثناءها وهو البعد الأكثر أهمية بين البعدين ( المعرفي والبدني) في تحديد استعداد الرياضي المنافسة ولذا فان الدورة الانفعالية يجب أن تتميز بوقت الراحة الكاملة ثم الوصول إلى القمة أثناء المنافسة ولذا فان مدة الراحة الانفعالية تزيد عن المدة المخصصة لكل من الدورتين البدنية والمعرفية ولهذا يجب عدم الخوف من انخفاض الإثارة الانفعالية التي يتميز بها بعض الرياضيين خلال جرعات التدريب الأخيرة التي تسبق المنافسة.

"الرياضي القلق يتصف بالتنشج وعدم الاستقرار والشعور بالضعف والعجز وفقدان الثقة بالنفس والهروب من التدريبات العنيفة والخوف من المنافسة ومن الخصم 0الخ انويعجز كل هذه الاثارتنعكس سلبا على اداء الرياضي فيرتكب الاخطاء وتضعف قابليته في انجاز المهام المكلف بها وتتاثر علاقته بزملائه ويعجز عن تحقيق المستوى المتوقع منه مؤثرا في ذلك على نفسه وعلى الفريق الذي ينتمي اليه" ( الطالب: الويس : 2000 : 209 )

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية

1- تميز مصارعي الرومانية بانخفاض القلق المتعدد الأبعاد

(البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال)

2- هناك ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الأبعاد والمسكات المستخدمة في البحث.

4-2 التوصيات : وفقاً للنتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث تم وضع التوصيات الآتية

1- الاهتمام بالإعداد النفسي شأنه شأن جوانب التدريب الأخرى .

2- التأكيد على الاهتمام بدراسة القلق المتعدد الأبعاد بوصفه حالة شخصية تؤثر استجاباتها في الرياضي وتحديد البعد المؤثر في الأداء .

3- معرفة علاقة تأثير القلق المتعدد الأبعاد على دقة أداء المسكات الفنية وبقية الألعاب الرياضية الأخرى لما له من أهمية في الإعداد النفسي للرياضيين .

4- استخدام أساليب التدريب النفسي كالتدريب العقلي والاسترخائي لما له من تأثير على تجاوز الكثير من أبعاد القلق . للمصارعين

### المصادر

- نزار الطالب وكامل الويس : علم النفس الرياضي : ط 2 ( بغداد،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، 200 )
- حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة : ( بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2008 ) .
- قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي في الموصل ، 1989
- مروان عبد المجيد : الأسس العلمية للكرة الطائرة ، مهارات ، خطط ، اختبارات بدنية ومهارية ، قياسات جسمية ، انتقاء ، معاقين ، تحكيم ، ط 1 ، عمان ، مؤسسة الوراق ، 2001.
- علاوي : محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي : ط 7 : مركز الكتاب للنشر - القاهرة : 2009 )

### الملاحق

#### ملحق ( 1 )

اسماء الخبراء و المختصون في علم النفس الرياضي والمصارعة

ت	الاسم الثلاثي و اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د صالح مهدي صالح	الارشاد النفسي و التربوي	كلية التربية الاساسية / مركز ابحاث الطفولة و الامومة
2	أ.د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
3	أ.م.د سعد حسين الجنابي	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
4	أ.م.د كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
5	م.د عبد الرزاق وهيب ياسين	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
6	أ.د لؤي ساطع محمد	علم التدريب -مصارعة	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية



7	أ.م.د جمال محمد شعيب	علم التدريب - مصارعة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
8	م.م محمد رشيد لطيف	علم التدريب الرياضي - مصارعة	الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة / ديالى
9	امجد خليل راهي	مختص في لعبة المصارعة (مدرب )	الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة / ديالى
10	حميد رشيد لطيف	مختص في لعبة المصارعة ( بطل مصارعة سابق )	الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة / ديالى

## ملحق ( 2 )

## استبيان تقويم الذات

فيما يلي بعض العبارات التي قد يستخدمها اللاعب الرياضي يصف شعوره قبل اشتراكه في المباراة الرياضية .

- يرجى قراءة كل عبارة ثم ضع علامة ( √ ) على يسار العبارة لكي تنطبق مع حالتك التي تشعر بها قبل مباراة رياضية هامة .

- لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر .

علماً أن هذه الاستمارة تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط . شاكرين تعاونكم م

الباحث

م.م عبد الغفور ردام كيطان العزاوي

## قائمة تقييم الذات قبل المباراة الرياضية

ت	العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
1	اشعر بالاسترخاء في جسمي				
2	اشعر بالنرفزة				
3	أخشى الهزيمة				
4	اشعر برعشة في بعض أطرافي				
5	أحس بالاضطراب				
6	اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة المباراة				
7	أحس بمغص أو توتر في معدتي				
8	أحس بعدم الاستقرار				
9	بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة				

				اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية	10
				أعصابي مشدودة	11
				أخشى من عدم التوفيق بالمباراة	12
				اشعر بان ريقني ناشف	13
				روحي المعنوية مرتفعة	14
				فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة	15
				دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)	16
				اشعر بالاطمئنان	17
				تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالمباراة	18
				اشعر بان جسمي مشدود	19
				احش بالارتباك	20
				بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي	21
				اشعر بصداع بسيط في رأسي	22
				اشعر بالتوتر العصبي	23
				أخشى من عدم إجادتي	24
				اشعر بالراحة الجسمية	25
				اشعر بالانزعاج	26
				أهمية المباراة تشتت تفكيري	27
				اشعر بان جسمي متوتر	28
				معنوياتي منخفضة	29
				كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتباكي	30
				أحس بالتعب في بعض عضلاتي	31
				اشعر بثقة في نفسي	32
				ينتابني بعض التشاؤم	33
				أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي	34
				أحس بالعصبية	35
				اشعر بانني سوف اظهر في أحسن حالاتي بالمباراة	36
				اشعر ببعض الضيق في التنفس	37
				اشعر بالأمان	38
				تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة	39
				أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	40
				أعصابي مسترخية	41

				أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة	42
				اشعر بأنني مرتاح جسمياً	43
				اشعر بالغط العصبي	44
				عندي ثقة بالفوز بالمباراة	45