



Psychological Well-Being and Its Relation to Performance Level in Certain Throwing Skills Among Greco-Roman Wrestlers Who Are Student Athletes Aged 19-22

By: M.DR. Abdul Ghafour Raddam Kaitan Al-Azawi

Research Summary

The aim of this research is to identify the psychological well-being of Greco-Roman wrestlers who are student athletes aged 19-22, to ascertain the level of skill performance among the research sample in the investigated skills, and to explore the relationship between psychological well-being and skill performance among the same group of wrestlers. The researcher hypothesized that there is a statistically significant correlation between psychological well-being and skill performance among the research sample. The researcher employed a descriptive correlational method suitable for the nature of the problem. The research sample consisted of Greco-Roman wrestlers in the youth category aged 17-19 years, with a total of (14) student wrestlers from each of the six selected teams, totaling (84) wrestlers (students) who are part of the research population from Baghdad clubs participating in the Iraqi Wrestling Championship, amounting to (200) wrestlers. This makes up (42%) of the research community. Psychological and skill tests were applied, along with statistical treatments and result discussions. The researcher concluded that psychological well-being has significant importance in skill performance, as the participants responded to items in the psychological well-being scale within the specified timeframe. The researcher recommends adopting psychological tests as a basis for developing training curricula that enhance skill performance in Greco-Roman wrestling for physical education and sports science students. There should be a focus on incorporating psychological measures in general, and especially psychological well-being, and training student wrestlers on these measures during lessons to identify the challenges they face and find necessary solutions. The role of psychological variables, including psychological well-being, should be activated to improve the performance of throwing skills (snatch) in Greco-Roman wrestling. Additionally, constructing measures based on other samples and individual and team sports for both genders to serve the sport and its athletes.

Keywords: Psychological Well-Being, Performance Level, Youth Greco-Roman Wrestlers, Students



الارتياح النفسي وعلاقته بمستوى أداء بعض مهارات الرمي لدى مصارعي الرومانية من الطلاب الرياضيين المنتمين للأندية أعمار (19- 22) سنة

م.د. عبد الغفور ردام كيطان العزاوي

مديرة تربية دىالى

abdalkafoor1964@gmail.com

ملخص البحث

هدف البحث التعرف على الارتياح النفسي لدى مصارعي الرومانية الطلاب المنتمين للأندية أعمار (19-22) سنة، والتعرف على مستوى الأداء المهاري لدى أفراد عينة البحث في المهارات المبحوثة، والتعرف على العلاقة بين الارتياح النفسي ومستوى الأداء المهاري لدى مصارعي الرومانية الطلاب المنتمين للأندية أعمار (19-22) سنة، وفرض الباحث، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الارتياح النفسي والأداء المهاري لدى أفراد عينة البحث، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة، وعينة البحث هم مصارعي الرومانية لفئة الشباب أعمار (17-19) سنة، وعددهم (14) مصارع طالب من كل فريق من الفرق الستة المختارة، ومجموع العينة (84) مصارع (طالب) وهم جزء من مجتمع البحث لأندية بغداد المشاركين في بطولة العراق للمصارعة وعددهم (200) مصارع، وشكلت النسبة (42%) كجزء من مجتمع البحث، وطبقت الاختبارات النفسية و المهارية، والمعالجات الإحصائية، ومناقشة النتائج، وأستنتج الباحث ان للارتياح النفسي أهمية كبيرة في أداء المهارات، تمكن اجابة افراد عينة البحث على فقرات مقياس الارتياح النفسي ضمن الوقت المحدد، ويوصي الباحث، اعتماد الاختبارات النفسية كأساس لبناء مناهج تدريبية تطور الأداء المهاري في المصارعة الرومانية لطلاب كليات اقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة، التركيز على تضمين المقاييس النفسية عامة والارتياح النفسي خاصة وتدريب المصارعين الطلاب خلال الدروس عليها من اجل التعرف على المشاكل التي تواجههم وايجاد الحلول اللازمة، تفعيل دور المتغيرات النفسية ومنها الارتياح النفسي والهدف منها تطوير من اجل تحسين أداء مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية. بناء مقاييس على عينات اخرى والعباب اخرى فردية وجماعية ولكلا الجنسين لخدمة اللعبة والاعبين .

الكلمات المفتاحية : الارتياح النفسي - مستوى الأداء - مصارعي الرومانية الشباب من الطلاب



1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهمية البحث :

يعتبر علم النفس من العلوم التي انفردت بأقبال الناس عليها إقبالاً شديداً حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الانسانية شيوعاً بين الناس، وقد مر علم النفس في غضون تطوره بالعديد من المراحل حتى أصبح علماً مستقلاً يعتمد على المنهج العلمي في التوصل إلى جمع الحقائق "واشتق من هذا العلم الذ تبلور كعلم قائم بذاته عندما بدأ العاملون في المجال الرياضي الاهتمام بالنواحي النفسية التي أخذت محلها بجانب النواحي الفسلجية و المهارية و الخططية في إعداد الرياضي الا وهو علم النفس الرياضي، حيث أن تطور الرياضة ولا سيما في مجال رياضة المصارعة والارتقاء بمستوى الرياضيين إلى المستويات العليا جعلهم يصلون إلى مستويات متقاربة من النواحي التكتيكية والتكتيكية وجعل للنواحي النفسية أهمية بالغة في فوز أو خسارة الرياضي او الفريق". (علاوي: 1997: 15).

يعيش العالم اليوم في عصر انتشرت فيه الامراض والابوئة والمشكلات الناتجة عن الضغوطات النفسية المرتبطة بالتغيرات السريعة والمستمرة في المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية والتي تؤدي الى عدم شعور الفرد بالارتياح ، ويعتقد اغلب الناس أن الراحة امرأ سهل وأنه في إمكانية كل فرد ان يرتاح ولكن ظروف الحياة اليومية تجعل الكثير من الأفراد يتعرضون للإرهاق وعدم الاطمئنان لأنهم يعملون ويتحملون تعب الكفاح اليومي دون أن يفكرون في نشاطهم براحة منظمة وهذا يؤدي الى عدم الشعور بالارتياح النفسي.(الشافعي، 1988: 23)

ان قلة الارتياح النفسي له اثار سلبية على مشاعر الافراد اذ يؤدي الى مشكلات صحية مرتبطة بالتوتر والاجهاد النفسي وهذا قد يترتب عليه فقدان معنى الحياة والسعادة وما يمثالها من احساس ومشاعر وانفعالات ايجابية مما يزيد من شعور الفرد بالتعاسة وفقدان معنى الحياة.(Diener: 1999، p:33)

أن لعبة المصارعة الرومانية واحدة من الألعاب الأولمبية التي تنظم نزالاتها وفق قانون خاص بها يحدد الفائز بها من بين لاعبين اثنين وحسب الأوزان ، إذ يشير (إبراهيم خليل ، 2010) " للمصارعة أهمية كبيرة لدى الشباب وذلك لارتباطها بمستوى عالٍ من التحدي لقدرات الشباب فيما بينهم ، والتي تتمثل في طبيعة النزلات الفردية ، إذ يعتمد المصارع على قدراته فقط في مواجهة منافسه بشكل مباشر لغرض تحقيق الفوز.(جمعة: 2010: 28) والمصارعة الرومانية (GRECOROMAN WRESTLING) هي نوع من أنواع الرياضة الأولمبية فيها يتبارى مصارعان وفق القانون المحدد ويسمح باستخدام الجسم



من منطقة الرأس وحتى منطقة الوسط (الحزام) أثناء الصراع.(محمود: 1998: 3) وعرفها (حمدان الكبيسي ، 1983) المصارعة الرومانية بأنها " المصارعة التي يمنع فيها مسك الخصم من رجله وكذلك الرفع أو الاثارة بالقدمين ".(الكبيسي: 1983: 54) ولعبة المصارعة واحدة من هذه الألعاب الرياضية التي لها متطلباتها الخاصة كالعناصر البدنية و المهارية و الخططية والفكرية والنفسية . وتعد المسكات الفنية في المصارعة من المهارات الأساسية التي يعول عليها من خلال أدائها للحصول على النقاط الفنية ثم تحقيق هدف الفوز " والمهارات الفنية تتغير وتتطور تحت تأثير وتقدم الصفات البدنية والخصائص والمميزات الفردية عند المصارع (الكبيسي:1994: 3)، وتكمن أهمية الدراسة الحالية من خلال أبرز العلاقة بين متغير الارتياح النفسي و الأداء المهاري كجانب مهم لتحقيق الفوز بالمنافسة، إضافة إلى ان الكشف عن هذه العلاقة سيوضح ما يواجه المصارع من ضغوط بدنية وعصبية ونفسية خصوصا هذه الرياضة التي تمتاز بالقوة والاثارة والشد العضلي وها يعطي للمشاهد الاستمتاع بنزالات هذه الرياضة ، ومن جانب اخر وجد الباحث ان ما يستنتج من هذه الدراسة سيكون حصيدا للمدربين وكذلك المصارعين صورة واضحة عن دور واهمية الارتياح النفسي في تحقيق النتائج الإيجابية .من هنا جاءت أهمية البحث الحالي في التعرف على واقع الارتياح النفسي وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الرمي لدى مصارعي الرومانية للشباب أعمار (17-19) سنة .

1 - 2 مشكلة البحث:

ان الاهتمام بعملية الاعداد النفسي للرياضيين يعتبر من العوامل الايجابية والتي تساهم في الارتقاء بالمستوى المهاري للرياضيين عامة والمصارعين خاصة، ومن خلال متابعة الباحث كونه اكايمي ومتابع وعمل مع هذه الشريحة من هذه الرياضة، وحضر العديد من المنافسات اراد ان يتعرف على العلاقة ما بين متغير الارتياح النفسي له علاقة ارتباطية مع الاداء ولما له تأثير في نتائج المنافسات سلباً وإيجاباً وهي التي تحدد مستوى الارتياح النفسي للمصارعين وهل بإمكانية المصارعين الوصول الى مرحلة معينة من الارتياح النفسي ومن الممكن صياغة السؤال نو الشقين من خلال ما تتضمنه مشكلة البحث

- هل للارتياح النفسي علاقة بمستوى الاداء المهاري ؟ وما هي العلاقة بين الارتياح النفسي والأداء المهاري لدى مصارعي الرومانية من الطلاب الرياضيين المنتمين للأندية أعمار (19-22) سنة ؟



1 - 3 أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى الارتياح النفسي لدى مصارعي الرومانية من الطلاب المنتمين للأندية الرياضية أعمار (19-22) سنة
2. التعرف على مستوى الأداء المهاري لدى مصارعي الرومانية الطلاب المنتمين للأندية الرياضية أعمار (19-22) سنة
3. معرفة العلاقة بين الارتياح النفسي واداء بعض مهارات الرمي لدى مصارعي الرومانية من الطلاب المنتمين للأندية الرياضية أعمار (19-22) سنة

1 - 4 فرضيات البحث:

1. توجد علاقة ارتباطيه بين الارتياح النفسي واداء بعض مهارات الرمي لدى مصارعي الرومانية فئة الشباب أعمار (19-22) سنة.

1-5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري: عينة من مصارعي الرومانية من طلاب كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد والمنتمين للأندية لقسم من أندية بغداد (الكاظمية والجيش والشرطة والولاء والحشد والنجدة) وعددهم 14 مصارع من كل نادي ومجموعهم (84) مصارع (طالب)

1 - 5 - 2 المجال الزمني: للمدة من 23 / 12 / 2023 ولغاية 15 / 2 / 2024

1 - 5 - 3 المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي في مدينة الصدر- الجوارد - المسبح - قاعات كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2- 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية والعلاقات الارتباطية التي تهتم بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات عنها بصورة رقمية (الشوك:2000: 164)

2- 2 مجتمع البحث وعينته :

شمل مجتمع البحث على طلاب كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة المنتمين للأندية الرياضية من مصارعي الرومانية لفئة الشباب (19-22) سنة المشاركين في بطولة اندية العراق من (5- 9 2023/5/) يمثلون اندية العراق للمصارعة الرومانية وعددهم (200) مصارع من أصل (10) فرق



وقع الاختيار على (6) اندية منهم بالطريقة العمدية وحسب مراكزهم في ترتيب البطولة ، إذ اختار الباحث فريقين من فرق المراكز الاولى (الكاظمية - الشرطة) وفريقين من فرق الوسط (الجيش - اللواء) وفريقين من فرق المراكز الاخيرة (النجدة - الحشد) ، وشكلت عينة كل نادي من الاندية المختارة (14) مصارع ونسبة عينة كل نادي الى مجتمع البحث (7 %) ومجموع افراد الاندية المختارة (84) مصارع (طالب) وقد شكلت نسبتهم (42 %) من مجتمع البحث والجدول (1) يبين توزيع عينة البحث

جدول (1)
توزيع عينة البحث

ت	أسم النادي	المركز	عدد المصارعين الطلاب
1.	الكاظمية	فرق	14
2.	الشرطة	المراكز الاولى	14
3.	الجيش	فرق	14
4.	اللواء	الوسط	14
5.	النجدة	فرق المراكز	14
6.	الحشد	الأخيرة	14
المجموع			84

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

استعان الباحث بالأدوات اللازمة والضرورية التي تساعد في " جمع البيانات وحل مشكلتهم واختيار صدقه وفروضه وتحقيق أهداف بحثهم مهما كانت تلك الأدوات سواء أكانت بيانات أو عينات أو أجهزة (محبوب وآخرون : 1988 : 85)

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

1. المصادر العربية والأجنبية والدراسات المشابهة .
2. استبانة مقياس الارتياح النفسي ملحق (1)
3. المقابلات الشخصية ملحق (2)
4. استمارة استطلاع آراء الخبراء والمقابلات الشخصية لاختيار المهارات
5. الملاحظة والتجريب
6. استمارات تحديد المسكات الفنية ومقياس الارتياح النفسي الاختبارات والقياسات



7. شبكة الانترنت الدولية

8. فريق العمل المساعد *****

9. استمارة تقييم الاداء المهاري ملحق (3)

2- 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1. جهاز لقياس الطول معتمد (سم)

2. ميزان طبي لقياس الوزن (كغم)

3. ساعة توقيت (إلكترونية)

4. صافرة

5. بساط مصارعة

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 اداة البحث :

2-4-1-1 اختيار مقياس الارتياح النفسي :

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والبحوث و الأدبيات وذوي الخبرة والاختصاص من اجل اختيار مقياس الارتياح النفسي*الملائم لعينة البحث و تحقيق أهداف بحثه، ومنها دراسة (محمد المسعودي2010) ، ودراسة (سمية بن دحو 2017) ودراسة (مهند علي 2020) ودراسة (لهيب أحد شاكر 2020) هذا وقد أستخدم الباحث مقياس الأرتياح النفسي للجانب الرياضي ،الذي قامت ببنائه وتقنيته (لهيب أحمد شاكر 2020) على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولم تمضي عليه فترة كبيرة ولم يتجاوز المدة المقررة ، ولهذا السبب وقع عليه الاختيار وسيتم عرضه ظاهريا على الخبراء والمختصون لمعرفة مدى صلاحيته وملائمته لعينة البحث

2-4-1-2 خصائص مقياس الارتياح النفسي للدراسة السابقة (مقياس لهيب أحمد شاكر 2020)

قامت الباحثة (لهيب احمد 2020) ببناء وتقنين مقياس الارتياح النفسي و استخرجت الباحثة المواصفات اللازمة للمقاييس النفسية فتحققت من القدرة التمييزية لفقرات المقياس، وكذلك تحققت من الخصائص السايكومترية للمقياس كالصدق والثبات والموضوعية، فتحققت من الصدق للمقياس بطريقتي الصدق الظاهري و الصدق العاملي، كما تحققت الباحثة من ثبات المقياس بطريقتين الاختبار - اعادة الاختبار و بمعادلة الفا - كرونباخ ، ليكن المقياس معد وجاهز لقياس افراد عينة البحث، تكون الاجابة عليها من خلال متدرج خماسي يعطى اوزان من (1 الى 5) ، وحرصت على عرضه على خبير لغوي



قبل الشروع بتطبيقه على أفراد عينة التطبيق لتكون بأسلوب خالٍ من الأخطاء اللغوية دون التأثير على محتوى وأهداف الفقرات والمحاوَر والبدائل ويتكون المقياس بصورته النهائية من (42) فقرة ، ملحق (2) ، وحدد المقياس ب(5) مجالات على ضوء نظرية (أصبحية السعادة) لسليجمان، والمجالات هي (الرضا عن الحياة ، التفاعل بالمستقبل، الرضا عن الذات، الأتزان الانفعالي، العلاقات الاجتماعية) ، وبدائل الإجابة (5) بدائل وهي (تنطبق علي تماما وتؤخذ 5 درجة) و(تنطبق علي وتؤخذ 4 نقطة) و(تنطبق علي أحيانا وتؤخذ 3 نقطة) و(لا تنطبق علي وتؤخذ 2 نقطة) و (لا تنطبق علي تماما وتؤخذ 1 نقطة) ، واعي درجة للمقياس هي (210) درجة ، وقل درجة للمقياس هي (42) درجة .

2-4-1-3 بدائل الإجابة :

بعد إعداد الفقرات تم اعتماد اسلوب ليكرت (Likert) من أجل الحصول على الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب تم وضع مقياس خماسي متدرج أمام كل فقرة وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي ، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي تماما) وأعطيت الدرجات (1،2،3،4،5) للفقرات الإيجابية وأعطيت الدرجات (1،2،3،4،5) للفقرات السلبية. والجدول (2)

جدول (2)

يبين بدائل الاجابة واوزان الفقرات

بدائل الاجابة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماما
وزن الفقرة	5	4	3	2	1

2-5 الأسس العلمية (السايكومترية) للمقياس :

2-5-1 صدق المقياس :

اعتمد الباحث على الصدق الظاهري وهي أن تقوم مجموعة من المختصين بتقويم صلاحية فقرات المقياس السمة التي وضع من اجلها المقياس (Ebel:1972:555) وعليه قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المختصين** في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس العام للاطلاع على فقرات

(*)أ.د. كامل عبود حسين -كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى - علم النفس الرياضي - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى - جامعة ديالى

(*) أ.د. مسلم حسبالله -كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى - علم النفس الرياضي - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

(*) أ.د. أغاريد سالم عبد الرضا- الجامعة المستنصرية - الانشطة الطلابية - علم النفس الرياضي

(*) أ.د. شيماء عبد مطر - علم النفس الرياضي - جناساتك - كلية التربية البدني وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية

(*) أ.د. يسار صباح جاسم النعيمي - علم النفس الرياضي - كرة السلة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

(*) أ.د. علي سموم الفطوسي - اختبار وقياس - كرة سلة - كلية التربية البدني وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية



المقياس وبيان مدى صلاحيتها وبعد جمع الاستمارات من السادة المختصين تم تفرغها من قبل الباحث وبلغت نسبة الاتفاق (100%)

2-5-2 ثبات المقياس :

تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العجيلي وآخرون ، 1990 ، 143) اذ يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار (retestyli - Testability) اكثر الطرق استخداما في ايجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعاً (حسنين ، 1995 ، 197) وبقيّة الحصول على ثبات المقياس قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة مؤلفة من (5) مصارعين من خارج عينه البحث التجريبية كاختبار أولي بتاريخ 2024/1/6 يوم السبت ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور (7) أيام من الاختبار الأول على العينة نفسها بتاريخ 2024 /1/13 يوم السبت ، اذ تشير المصادر الى ان الفترة ما بين التطبيق الأول للأداة والتطبيق الثاني لها يجب أن لا يجاوز أسبوعين - ثلاثة أسابيع (1969 ، 88 Adams ،) وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط وبلغت قيمة (ر) = 0.924 وهذا يدل على وجود ارتباط عالي وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس جدول (3)

2-5-3 الموضوعية :

الموضوعية تعني " توقف علامة السؤال أو الاختبار على شخصية أو رأي المصحح أي انه في الاختبار الموضوعي لا تختلف العلامة باختلاف المصححين " (الهويدي: 2004: 62) ، كما تعني " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين " (باهي : 1999 : 23) ومن هنا يمكننا القول بأنه كلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على إن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية ، "وموضوعية الاختبار ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به" (علاوي و رضوان : 2000 : 299) ، وعلى هذا الأساس فان استمارة الاستبيان المعدة لقياس الارتياح النفسي قيد البحث تتمتع بموضوعية عالية جدا وذلك لان عملية تفرغ البيانات (إجابات أفراد العينة) فيها غير خاضعة للتقدير الذاتي ولا يقوم بها مجموعة من المحكمين حتى نخشى الاختلاف بالتقدير ، وقد بلغت قيمتها (0. 973) وبذلك فقد أعدت الاستمارة ذات موضوعية عالية جدا . جدول (4)

2-6 المهارات المختارة و اختبارات لقياس مستوى الأداء المهاري:



من اجل اخيار المهارات المطلوبة للبحث قام الباحث بمسح لمهارات المصارعة الرومانية من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والادبيات والمراجع والخبرة الميدانية والاكاديمية للباحث وكذلك الاستئناس بآراء الخبراء والمختصون في المصارعة ، لذا وقع الاختيار على ثلاث مهارات من قبل الخبراء والمختصين وهي:

1. مهارة الرمي من فوق الظهر اليد والرأس من وضع الوقوف . واختبارها
2. مهارة الرمي من فوق الظهر بمسك الذراع بكلتا اليدين (الحمال بند) من وضع الوقوف . واختبارها

3. مهارة الرمي من فوق الصدر بتطويق الراس والذراع من وضع الوقوف واختبارها

2-6-1 قياس مستوى الأداء الفني لاختبارات المهارات الفنية:

لغرض قياس مستوى الأداء المهاري واتباع افضل الاساليب العلمية والتي لها ارتباط وثيق بعملية التدريب، ومن خلال الدراسات السابقة والادبيات التي اعتمدت هذه الطريقة حيث اعتمد الباحث تقسيم (حمدان الكبيس: 94: 75) ، حيث تم تقسيم المسكة الى ثلاثة أقسام وحدد لكل قسم درجات كالاتي القسم الابتدائي (التحضيرى) (4) درجات، والقسم الرئيس (3) درجات، والقسم الختامي (النهائي) (3) درجات، ومن خلال استمارة اعدت لهذا الغرض ينظر ملحق (3) حيث يقوم المصارع بأداء محاولتين للمسكة المراد تطبيقها وتسجل أحسن محاولة وتقيم المسكة المنفذة. وقد اعتمد الباحثان محكمين مختصين لتقييم أداء المسكات ملحق (4).

2-6-2 اختبارات المهارات الفنية المختارة لقياس مستوى الأداء المهاري:-

2-6-2-1 اختبار مسكة الرمي من فوق الظهر بتطويق الرأس ومسك الذراع (اليد والرأس) من وضع الوقوف . (نصيف واخرون: 1990: 91)

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء المهاري

الأدوات المستخدمة :

- ❖ بساط مصارعة .
- ❖ مايو مصارعة .
- ❖ حذاء مصارعة .
- ❖ صافرة .
- ❖ ساعة توقيت .



وصف الأداء :

الجزء التحضيري :

يمسك المهاجم عضد خصمه ويطوق الرأس باليد الأخرى ثم يستدير إلى الجهة اليسرى ثانياً ركبته ليسحبه إلى الأمام .

الجزء الرئيسي : يواصل المهاجم عملية السحب ثم المد في مستوى الركبتين ليرفع خصمه فوق ظهره .

الجزء النهائي : يواصل المهاجم عملية السحب والدوران ليسقط خصمه على ظهره ويكمل السيطرة عليه

في الوضع الخطر كما (4)

شروط الاختبار :

1- يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .

2- تعطى محاولتان ويتم تقييم الأداء على الأفضل محاولة .

طريقة التسجيل :

تسجل للمختبر للجزء التحضيري (4) درجة وللرئيسي (3) وللختامي (3) درجة الدرجة. ويكون مجموع الدرجات (10) درجة .

2-2-6-2 اختبار مسكة الرمي من فوق الظهر بمسك الذراع بكلتا اليدين وبوضع الركبتين على

البساط (الحمال بند) من وضع الوقوف (نصيف واخرون : 1990 : 96)

أ- الغرض من الاختبار : قياس الأداء المهاري للمسكة المختارة :

ب- الأدوات المستخدمة :

❖ بساط مصارعة .

❖ مايو مصارعة .

❖ حذاء مصارعة .

❖ صافرة .

❖ ساعة توقيت .

ج - وصف الأداء :

اولا - الجزء التحضيري : يمسك المهاجم ذراع خصمه بكلتا اليدين ثم يستدير ليسحبه إلى الأمام حتى

يختل توازنه ذاهباً للاستناد على الركبتين .



ثانيا- الجزء الرئيسي : يجثو المهاجم على ركبتيه ويواصل عملية السحب من فوق الكتفين .

ثالثا:- الجزء النهائي : يواصل المصارع السيطرة على منافسه بعد ملامسته البساط .

د- شروط الاختبار :

1. يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .

2- تعطى محاولتان ويتم تقييم الأداء على الأفضل محاولة .

هـ - طريقة التسجيل :

تسجل للمختبر للجزء التحضيري (4) درجة وللرئيسي (3) وللختامي (3) درجة الدرجة. ويكون مجموع الدرجات (10) درجة .

2-6-2-3 اختبار مسكة الرمي من فوق الصدر إلى الخلف بتطويق الرأس مع الذراع من وضع

الوقوف . (نصيف واخرون: 1990: 128)

أ- الغرض من الاختبار: قياس الأداء المهاري للمسكة المختارة :

ب- الأدوات المستخدمة :

❖ بساط مصارعة .

❖ مايو مصارعة .

❖ حذاء مصارعة .

❖ صافرة .

❖ ساعة توقيت .

ج - وصف الأداء :

اولا: الجزء التحضيري : يضغط المهاجم على خصمه من الأعلى مطوقاً رأسه وذراعه ثم يبدأ بعملية

سحبه مقوساً إلى الخلف .

ثانيا: الجزء الرئيسي يواصل المهاجم عملية التقويس ورفع خصمه من فوق صدره مستديراً حول محور

جسمه .

ثالثا: الجزء النهائي : عند ملامسة جسم الخصم البساط ، يكون المهاجم قد أكمل عملية الدوران ليحكم

السيطرة على خصمه أرضاً

د- شروط الاختبار :



أولاً: . يجب أن يكون اللاعب المنافس بنفس الوزن مع اللاعب المختبر .

ثانياً: تعطى محاولتان ويتم تقييم الأداء على الأفضل محاولة .

هـ- طريقة التسجيل : تسجل للمختبر للجزء التحضيري (4) درجة وللرئيسي (3) وللختامي (3) درجة الدرجة. ويكون مجموع الدرجات (10) درجة .

2- 7 الأسس العلمية للمهارات :

2 - 7 - 1 صدق الاختبار:

الصدق (هو أن يقيس الاختبار أو المقياس ما أعد لقياسه) (أحمد : 1999 : 330)

وقد اعتمد الباحث في استخراج صدق لاختبارات في دراسته على الصدق الظاهري، حيث اكتفى الباحث بعرض الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين في المصارعة الوارد ذكرهم في ملحق(4)، وقد اتفق الخبراء على صدق الاختبارات في تحقيق الغرض الذي وضعت من أجله، وبهذا أثبت الباحثان صدق اختباراتهما.

2-7-2 ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار " هو إعطاء النتائج نفسها إذا ما أعيد التطبيق على العينة نفسها في مدتين مختلفتين وفي ظروف متشابهة" (الغريب : 1970 : 653) وقد استخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل ثبات الاختبار إذ طبق الاختبارات على (4) مصارعين بتاريخ 20 / 1 / 2024 المصادف يوم السبت ثم أعاد تطبيق الاختبارات عليهم بعد سبعة أيام أيام في 27 / 1 / 2024 المصادف ليوم السبت وبالظروف نفسها قام الباحث بإيجاد معاملات الثبات للاختبارات ودلالاتها الإحصائية وكما هو مبين في الجدول (3).

2-7-3 موضوعية الاختبار:

الموضوعية تعني " استقرار النتائج عن الحكم الذاتي للمقوم فلو قام أكثر من محكم بإعطاء الدرجة للاختبار نفسه فيجب أن تكون نتائج التقييم مقارنة"، (الظاهر : 1991 : 21) وعليه فقد تم إجراء الاختبارات على العينة الاستطلاعية، وأشرت نتائجها عن طريق قيام المحكمين لغرض إعطاء تقييم حقيقي لاختبارات عينة البحث وكان الهدف من ذلك معرفة موضوعية الاختبار إذ تم تطبيق معامل (ارتباط بيرسون) على نتائج أفراد العينة لكل من المحكمين المذكور أسمائهم في الملحق (4) وقد دلت



النتائج على أن هذه المعاملات ولجميع الاختبارات كانت عالية جدا مما يدل على أن هذه الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين ثبات و موضوعية الارتياح النفسي و الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

معامل الموضوعية	معامل الثبات	الاختبارات
0.973	0.924	الارتياح النفسي
		الاختبارات المهارية
0.868	0.837	مسكة الرمي من فوق الظهر الى الجانب (اليد والرأس) من وضع الوقوف
0.863	0.815	مسكة الرمي من فوق الظهر بمسك الذراع بكلتا اليدين (الحمال بند) من وضع الوقوف.
0.813	0.797	مسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الراس والذراع من وضع الوقوف

2-8 التجربة الاستطلاعية للمقياس والمهارات:

تعد التجربة الاستطلاعية من الوسائل المهمة في تنفيذ البحوث وتعرّف على إنها "عملية مصغرة يجريها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث " (الشوك والكبيسي: 2004: 89)

وقد أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية يوم الاثنين المصادف 29 / 1 / 2024 على (5) مصارع من الفئة والوزن نفسها تم اختيارهم من خارج عينة البحث بالطريقة العشوائية للمقياس ثم المهارات وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على :

1. معرفة زمن أداء الاختبارات الخاصة بالأداء الفني والمقياس .
2. ضبط الأدوات والأجهزة المستخدمة خلال الاختبارات .
3. تدريب فريق العمل المساعد على أداء الاختبارات .
4. ضبط وضع كاميرة التصوير وبعدها وارتقاعها لتصوير اختبار الأداء الفني
5. حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث .

وقد خرج الباحث بعدة نتائج لهذه التجربة منها :

1. تحديد زمن كل اختبار والوقت الخاص لجميع الاختبارات .
- ضبط مسافة الكاميرة وارتقاعها وبعدها من منطقة التبدل . وضع معالجات للسلبيات التي قد تواجه فريق العمل أثناء أداء الاختبارات . تحديد وسائل السلامة والأمان والأدوات المستخدمة خلال الاختبارات .



2-9 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات لمقياس الارتياح النفسي المصادف يوم الاربعاء بتاريخ 1/31 / 2024 على العينة المختارة من الاندية وهم (84) مصارع ، وبعد إعطاء العينة راحة تم إجراء الاختبارات المهارية لنفس العينة وقد راعى الباحث إجراء التجربة في نفس الوقت وتحت نفس الظروف.

2-10 الوسائل الإحصائية:

من اجل معالجة البيانات وفق ما يخدم موضوع البحث والإجراءات التي سارت عليها خطوات البحث فقد استخدم الباحث القوانين الإحصائية التالية عن طريق الوسيلة الإحصائية (SPSS) والاستعانة بالقوانين التالية.

1- (الوسط الحسابي)

2- (الانحراف المعياري)

3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يروم الباحث في هذا الباب الى عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفق الأسس العلمية الصحيحة بالاستناد للمدلولات التي توصل إليها الباحث بالاستعانة بالجدولين (4) الذي يشيران بشكل واضح الى نتائج الاختبارات للارتياح النفسي و الاختبارات المهارية.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الارتياح النفسي	120.7	32.9
الاختبارات المهارية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مسكة اليد والراس 1	8.3	1.7
مسكة الحمل بند 2	7.8	2.57
مسكة تطويق الجذع والراس	8.31	1.57



الجدول (5)

يبين قيمة معامل الارتباط بين المتغيرات المبحوثة وقيمة (t) المحسوبة والجدولية

مسكة تطويق الجذع والراس 3		مسكة الحمل بند 2		مسكة اليد والراس 1		الاختبارات المهارية الاختبارات النفسية
قيمة (t) المحسوبة	معامل الارتباط	قيمة (t) المحسوبة	معامل الارتباط	قيمة (t) المحسوبة (*)	معامل الارتباط	
82 ، 7	0.90	38 ، 5	0.82	84 ، 4	079	ألرتياح النفسي
(*) إن قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (82) ومستوى دلالة (0، 05) هي (84 - 2 = 82) درجة الحرية						

من خلال الجدول (4) تبين لنا أن الوسط الحسابي لاختبار (الارتياح النفسي) بوسط حسابي (7) . 120) وبانحراف (32.9). أما الاختبارات المهارية فكان الوسط الحسابي لمهارة (مسكة الرمي من فوق الظهر (اليد والراس 1) (8.3) وبانحراف معياري قدره (1.7) اما مهارة (مسكة الرمي من فوق الظهر (الحمل بند 2) فقد كان وسطها (7.8) وبانحراف (2.57) في حين كانت مهارة (مسكة تطويق الجذع والراس 3) بوسط حسابي (8.31) وانحراف قدره (1.57). وبعد احتساب معامل الارتباط (ر) بين اختبار الارتياح النفسي والاختبارات المهارية كانت قيم معامل الارتباط لاختبار (الارتياح النفسي) مع مهارة الخطف (1) بمقدار (0.79) وكانت لنفس الاختبار ولمهارة الخطف (2) بمقدار (0.82) في حين كانت مع مهارة الخطف (3) بمقدار (0.90) مما يدل على ارتباط ايجابي وقوي في نفس الوقت. ومن خلال ذلك يتبين لنا مما سبق ومن خلال استعراض نتائج البحث جدول (4) الى ان قيم معامل الارتباط بين (الارتياح النفسي) واختبار المهارات لمسكات الرمي المبحوثة فقد سجلت قيما عالية لمعامل الارتباط وجيدة بنفس الوقت ، ويعزو الباحث الى ذلك هو ان اجابات افراد عينة البحث على فقرات مقياس الارتياح النفسي كانت واقعية ومنطقية بنفس الوقت و تؤكد ذلك من خلال النتائج الحاصلة حيث كان للباحث دور في شرح وتوضيح الية الاجابة على الفقرات لأفراد العينة ، ويرى ان هذا العمل سهل لهم اسلوب التأشير وكان استيعابهم لفقرات المقياس واضحة وبمصادقية لدرجة جيدة وعالية. ومن خلال التعرف على مستوى الارتياح النفسي والاداء المهارة لدى افراد عنة البحث. " و يعد الارتياح النفسي من المفاهيم النفسية الايجابية التي تجعل الفرد الرياضي يعيش سعيدا في حياته سواء الدراسية او الاجتماعية او في التدريب والمنافسات من خلال ما يمتلكه من قدرات عقلية وبدنية ومهارية تحقق له النجاح وتجعله منتجا من خلال ادائه المهاري. ويذكر (علاوي : 1994 : 50)، ان الرياضي



الذي يتميز بسمة ضبط النفس (الألتزان الانفعالي) او التحكم في الانفعالات لا تظهر عليه أعراض الخوف او الارتباك او الأحجام عند الفشل في أداء المهارات الرياضية كما لا تظهر عليه أعراض الغضب لبعض قرارات المدرب التي تكون في غير صالحه ومن ناحية اخرى فان الرياضي الذي يتسم بسمة (ضبط النفس) لا يظهر عليه الاكتئاب او الحزن العميق عندما يصادف موقفاً مفاجئاً او طارئاً في دروسه العلمية والنظرية والذي يفقد الأمل في النجاح ويسعى جاهداً لتعويض الفشل وتحسين النتيجة .

يعد الألتزان الانفعالي "قدرة الطالب على السيطرة الانفعالية عند مواجهة المواقف الضاغطة مما ينتج عنه الشعور بالارتياح النفسي وعدم القلق وحسن المزاج " وأن "درجة تحكم الطالب في استجاباته الانفعالية ، بحيث تتناسب مع شدة المثيرات وتؤدي الى تحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية الإيجابية"، وبذلك تحقق الهدف الاول والثاني .ويرى الباحث ان الأعداد النفسية أصبح ذا صلة وثيقة بالكثير من المجالات الحياتية ومنها المجال الرياضي والمهارات والأداء المهارى و من خلال المتغيرات النفسية خصوصاً متغير الارتياح النفسي و من خلال أعداد لاعبي المصارعة للمسابقات بهدف إبراز قدراتهم المهارية وصولاً للمستويات العليا ، لذلك فإن الأعداد النفسية مهم جداً ويجب أن يكون في ضوء الخصائص التي تتميز بها لعبة المصارعة وهي خاصية صعوبة الأداء الفني ، الأمر الذي يتطلب من اللاعبين على درجة من الارتياح النفسي وبعيداً عن حالات التشنج والتوتر وهذا يتم من خلال تعبئة لاعب المصارعة نفسياً من خلال البرامج النفسية المتخصصة التي تكون ذات صلة بالأداء في حل الموضوعات النفسية وصولاً بهم لمرحلة الارتقاء الرياضي، وقد أشارت الدراسات والأبحاث العلمية في هذا المفهوم الى ان الأفراد الذين يتمتعون بالارتياح النفسي اقل عرضة للمشكلات الدراسية والعائلية والمهنية وبالتالي فهم اكثر قابلية على تحقيق النجاح والأداء المهارى فضلاً عن زيادة رضاهم عن حياتهم ، وبهذا تحقق الهدف الثالث .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات : تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية .

1. للارتياح النفسي أهمية كبيرة في أداء المهارات .
2. تمكن اجابة افراد عنة البحث على فقرات المقاس ضمن الوقت المحدد .

4-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بالاتي:

1. اعتماد الاختبارات النفسية كأساس لبناء مناهج تدريبية تطور الأداء المهارى في المصارعة الرومانية.



2. التركيز على تضمين المقاييس النفسية عامة والارتياح النفسي خاصة وتدريب المصارعين عليها من اجل التعرف على المشاكل التي توجههم وايجاد الحلول الازمة
- 3-تفعيل دور المتغيرات النفسية ومنها الارتياح النفسي و الهدف منها تطوير من اجل تحسين أداء مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية.
- 4- المصادر العربية والأجنبية :
- 1- الشافعي، ابو مدين (1988): الراحة النفسية، دار الفكر العربي - مطبعة الاعتماد مصر
- 2- حمدان رحيم الكبيسي : التعلم والتدريب الرياضي في المصارعة ، بغداد ، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة ، 2008.
- 3- حمدان رحيم الكبيسي، دراسة بعض المحددات الأساسية التخصصية كمؤشر للانتقاء في رياضة المصارعة الرومانية. (بحث منشور ، جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، 1999).
- 4- دلال القاضي (وآخرون): الإحصاء للإداريين والاقتصاديين، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2005.
- 5- رمزية الغريب: التقويم والقياس النفسي والتربوي، القاهرة: مطبعة الأنجلو المصرية 1970.
- 6- زكريا محمد الظاهر: مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان مكتبة دار الثقافة 1991.
- 7- عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي، بغداد .دار الكتب والوثائق ، ط1، 2004.
- 8- عبد علي نصيف (وآخرون): المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق ، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990.
- 9- عودة أحمد: القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط1، الأردن: دار الأمل للنشر والتوزيع، 1999.
- 10- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1998.
- 11- قيس ناجي عبد الجبار ، شامل كامل محمد : مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 1988.
- 12- محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003.
- 13- محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي ، (مصر ، القاهرة ، جامعة حلوان) مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 15 .
- 14- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994.
- 15- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،



- دار الفكر العربي ،مدينة نصر ، القاهرة ، 2000 ، ص 321 .
- 16- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقياده ، مصر ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- 17- محمد العربي ؛ المؤتمر السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي (الرعاية النفسية للرياضيين) : كلية التربية الهرم ، جامعة حلوان ، 2007 ، ص 28 .
- 18- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية : ج 1 ، ط 3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 299 .
- 19- مفتي ابراهيم حماد ؛ الإعداد المهاري الخططي للاعبين كرة القدم ، ط 1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985) ، ص 19 .
- 20- نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح الكبيسي ؛ المصدر نفسه ، ص 57 .
- 21- وجيه محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط 1: (عمان ، دار المناهج والتوزيع، 2000) ص 164.
- 22- وجيه محجوب و (آخرون) ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988) .
- 23- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، دار الشهد ، 2004) ص 89 .
- 24- فرج ، صفوت (1997) القياس النفسي ط 3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، ص 317.
- 25- زيد الهويدي : أساسيات القياس والتقويم التربوي ، ط 1 ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الإمارات العربية المتحدة ، 2004 ، ص 62 .
- 26- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص 23 .
- 27- حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة : (بغداد ، دار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2008) .
- 28 – Diener & Diener;(1995): Cross – Cultural Correlates of life statis
– faction and self Esteem ، JOurnd of personality & soeial ، 1995
- 29 – staudt .V.M. charcter for mation is the teachers business، Education ، 1975 P. 198 .



الملحق (1)

يبين أسماء الحكام الذي أعتمدهم الباحث في عملية تقييم أداء المسكات

ت	الاسم	مكان العمل
1	علي قاسم كاطع (حكم دولي)	الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة
2	جواد كاظم حطيحط (حكم دولي)	الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة
3	مهدي سوادي هادي (حكم دولي)	الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة

الملحق (2)

مقياس الارتياح النفسي لـ (لهيب احمد شاكر)

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي ابدا
1	قدراتي البدنية والمهارية لا تؤهلني لتقديم افضل اداء بالدروس العملية					
2	ينتابني شعور الغد لخرجي التربية الرياضية سيكون افضل					
3	اشعر انني حققت اشياء مهمة في دراستي					
4	اتقبل الفشل مثلما اتقبل النجاح					
5	المناهج الدراسية الحالية بالمرحلة الرابعة غير مرضية					
6	اشعر بالرضا عن مظهري الشخصي					
7	لدي ثقة كبيرة في نجاحي					
8	اثابر لتحقيق وانجاز أي خطط لمستقبلي الرياضي					
9	انا طالب ذو ارادة قوية					
10	اخشى المشاركة في بعض الانشطة الرياضية خوفا من الاصابات					
11	اتمتع بصحة نفسية جيدة تمكنني من اداء كافة الانشطة بكليتي					
12	تربطني علاقة ودية مع زملائي الطلبة في الكلية					
13	انجز المهام الصعبة على النحو المطلوب					
14	اتوقع حدوث امور سيئة عند اداء المهارات الرياضية الجديدة					
15	الحياة الدراسية تستحق الكفاح والاهتمام بها					
16	لدي القدرة على معرفة مواطن الضعف والقوة بنفسني					
17	تقديرني لنفسني سيئ كطالب تربية رياضية					
18	استمتع بأداء المهارات الرياضية مع زملائي الطلبة					
19	اشعر ان زملائي بالمرحلة الرابعة لا يفهمونني					
20	اجد صعوبة في حل مشاكل الشخصية بصورة سليمة					
21	نفسني مطمئنة على الرغم من المشاكل التي					



					تواجهني اثناء ممارسة الالعاب الرياضية	
					اغضب بسرعة عند فشلي المتكرر في اداء المهارات الرياضية	22
					افقد السيطرة على اعصابي عند مضايقة زملائي لي في الدرس	23
					اعد نفسي من الطلاب الهادين عند اداء الامتحان العملي	24
					انزعج من نقد استاذي لي عند ادائي للمهارة	25
					مشاعري واضحة اتجاه زملائي	26
					اكون سعيدا عندما ابذل اقصى جهد بدروسي العملية	27
					اتهرب من الموافف المحرجة	28
					لدي شعور بالملل من تفاصيل حياتي	29
					اتحكم بانفعالاتي عند ادائي للمهارات الصعبة	30
					حياتي الدراسية لا تتفق مع اهدافي ومبادئ	31
					افضل الفعاليات الجماعية على الفعاليات الفردية	32
					اشعر بأني جدير بالاحترام بين زملائي الطلبة	33
					لو قدر لي ان اعيد اختبار دراستي من جديد لن اغير شيئا منها	34
					اسرتي لها دور مهم في حل جميع مشاكل	35
					اثناء دراستي الجامعية	36
					لدي شعور بالرضا عن مستوى معيشتي	37
					اشعر بأن احلامي سوف تتحقق بعد التخرج	38
					اسعى نحو الأفضل واطمح ان اكمل دراستي العليا	39
					يصعب علي تكوين صداقات جديدة مع طلبة اخرين	40
					احرص على حضور المناسبات الاجتماعية التي تخص زملائي الطلبة	41
					اتفاعل بمستقبلي المهني على الرغم من المعوقات التي تواجهني	42
					اتعامل مع زملائي الطلبة بمحبة وتسامح	

ملاحظة : افراد عينة البحث هم طلاب كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة (الذين يلعبون مع الاندية) وهم من اجيبوا على فقرات المقياس وعلى ضوءه لم يتم التغيير في فقرات المقياس وتعديلها واستخدم المقياس كما هو مع اجراء الاسس العلمية .. وهو ينطبق عليهم .