

تحديد مستويات معيارية للاستجابة الانفعالية للمصارعين الناشئين

جلال عبد الزهرة كنعان

العراق. جامعة البصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

بسبب التنافس الشديد الذي وصلت إليه لعبة المصارعة على كل المستويات المحلية والعالمية الأمر الذي يتطلب من المصارعين امتلاك الاستجابة الانفعالية الملائمة التي تخدم لتحقيق الأهداف المطلوبة المصارع الذي يمتلك المستوى العالمي من الاستجابة الانفعالية تكون لديه القدرة على تحقيق النتائج الجيدة ، عكس المصارعين الذين لا يمتلكون ذلك المستوى فيصبح تحقيق الانجاز الرياضي العالي ، والفوز بالسباقات مرهوناً باستجابة انفعالية ذات مستوى عالي وبذلك تظهر مشكلة و أهمية البحث وال الحاجة إليه من خلال تحديد مستويات معيارية للاستجابة الانفعالية للمصارعين الناشئين والذي سوف يمكننا من الوقوف على المستوى الحقيقي لسلوكهم

ويهدف البحث الى:

1- تحديد درجات معيارية للاستجابة الانفعالية للمصارعين الناشئين .

2- تحديد مستويات معيارية للاستجابة الانفعالية للمصارعين الناشئين.

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمة تطبيق المشكلة باعتباره أكثر ملائمة في تحقيق أهداف البحث " .

اما اهم الاستنتاجات

1- أعلى مستوى معياري حققها بعد (الحساسية والتحدي والسيطرة على الانفعالات والتحكم الذاتي وبعد الثقة)

هو جيد في حين لم يحصل المستوى جيد جدا على اي نتائج واقل نسبة عند المستوى الضعيف

2- حقق بعد (تحمل المسؤولية) أعلى نسبة مثوية عند المستوى مقبول واقل نسبة عند مستوى ضعيف في حين لم يحقق اي نسبة عند مستوى جيد جدا .

اما اهم التوصيات

1- ضرورة اهتمام المدربين بالجانب الانفعالي لدى المصارعين الناشئين خاصة في بداية مراحل التعلم والارتقاء بمستوى الاستجابة الانفعالية وذلك لدورها الكبير في تحقيق التفوق في مجال الرياضي .

الكلمات المفتاحية: مستويات معيارية ، للاستجابة الانفعالية ، للمصارعين

Determining standard levels of emotional response for young wrestlers

Jalal Abdel-Zahra Kanaan

Iraq. Albasrah university. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Abstracts

Because of the intense competition that the wrestling game has reached in tournaments at all local and international levels, which requires wrestlers to have the appropriate emotional response that serves to achieve the desired goals. A wrestler who has a high level of emotional response has the ability to achieve good results, unlike wrestlers who do not have At that level, achieving high sporting achievement and winning races is contingent on a high level emotional response. Thus, the problem and importance of research and the need for it appear by defining standard levels of emotional response for young wrestlers, which will enable us to stand on the real level of their behavior.

The research aims to:

1- Determining standard degrees for the emotional response of young wrestlers.

2- Determining standard levels of emotional response for emerging wrestlers.

The researcher used the descriptive method for its suitability to apply the problem, as it is more appropriate in achieving the research objectives.

But the most important conclusions

1- The highest standard level achieved by (sensitivity, challenge, impulse control, self-control, and confidence dimension)

It is good, while the level of very good did not get any result, and the lowest percentage is at the weak level

2- After (taking responsibility), he achieved the highest percentage at an acceptable level and the lowest percentage at a weak level, while he did not achieve any percentage at a very good level.

As for the most important recommendations?

1- The need for coaches to pay attention to the emotional aspect of young wrestlers, especially at the beginning of the learning stages and to raise the level of emotional response, due to its great role in achieving excellence in the field of sports.

Keywords: standard levels, emotional response, wrestlers

- المقدمة:

إن لعبه مصارعة تحتاج لممارسيها المستوى العالي من التدريب والإعداد النفسي والبدني وخصوصاً الاستجابات الانفعالية السريعة لكي يحسم النزال لصالحه حيث تشكل السرعة في التحكم بالانفعالات عامل رئيسي في عملية التغلب على الخصم. من خلال تغيير القرارات السريعة . كل تلك النواحي تحقق خلال عمليات التدريب النفسي وهذا يتطلب وضع وتحديد مقاييس منظمة للوظائف والأهداف خلال مراحل التدريب والتقدم في الحصول على المستوى المتميز. وقد ظهر خلال السنوات الأخيرة وبصورة لا تقبل الشك تطور كبير في فعاليات الفنون القتالية وخاصة لعبه المصارعة وبسبب التنافس الشديد الذي وصلت إليه لعبه المصارعة في البطولات على كل المستويات المحلية والعالمية الأمر الذي يتطلب من المصارعين امتلاك الاستجابة الانفعالية الملائمة التي تخدم لتحقيق الأهداف المطلوبة المصارع الذي يمتلك المستوى العالي من الاستجابة الانفعالية تكون لديه القدرة على تحقيق النتائج الجيدة عكس المصارعين الذين لا يمتلكون ذلك المستوى فيصبح تحقيق الانجاز الرياضي العالي ، والفوز بالسباقات مرهوناً باستجابة انفعالية ذات مستوى عالي وبذلك تظهر أهمية البحث وال الحاجة إليه من خلال تحديد مستويات معيارية للاستجابة الانفعالية للمصارعين الناشئين والذي سوف يمكننا من الوقوف على المستوى الحقيقي لسلوكهم

وإن للاستجابة الانفعالية تأثير كبير على مستويات الرياضيين في كافة الألعاب الرياضية وخصوصاً لعبه المصارعة لفئة الناشئين حيث ان اي استجابة انفعالية غير صحيحة لأي مصارع يكون سبب لخسارته الكبير وينعكس ذلك على نتائج الفريق و عدم الوصول إلى تحقيق الفوز وبالتالي تظهر القيمة الكبيرة للاستجابة الانفعالية في لعبه المصارعة ومن خلال اطلاع الباحث على الكثير من الدراسات والمصادر التي تتحدث عن لعبه المصارعة نجد إن هناك قلة في المقاييس المعتمدة للاستجابة الانفعالية و التي من خلالها نستطيع إن نقف على إمكانيات هؤلاء المصارعين هذا إذا علمنا إن هذا المقياس يحتوي على ستة إبعاد للاستجابة الانفعالية ونظراً لأهمية هذه السمة النفسية اراد الباحث العمل على تحديد درجات و مستويات معيارية للاستجابة الانفعالية من خلال تلك الإبعاد ، حيث انه سوف تكون لنا القدرة على الوقوف على مستويات المصارعين خلال مراحل التدريب وكذلك المنافسات وصولاً للارتفاع ب تلك المستويات .

ويهدف البحث الى:

1- تحديد درجات معيارية للاستجابة الانفعالية للمصارعين الناشئين .

2- تحديد مستويات معيارية للاستجابة الانفعالية للمصارعين الناشئين.

2- اجراءات البحث:

1- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمه لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

لكي يستطيع الباحث إن يعمم نتائج العينة التي سوف يختارها لا بد إن تكون هذه العينة ممثلة تمثيلاً حقيقياً للمجتمع الذي اختيرت منه عينه البحث حيث بلغت عينة البحث 60 مصارع ناشئ (28 مصارع من نادي الميناء و32 مصارع من نادي نفط الجنوب وشكلوا نسبة مئوية مقدارها 100 % من إفراد عينة البحث

2-3 التجربة الرئيسية:

بعد ان قام الباحث بمقاييس الاستجابة الانفعالية للمصارعين الناشئين وتحديد ابعاده حيث تم عرضه على ذوي الخبرة والاختصاص لبيان صلاحية الابعاد وفقراتها ثم تحليل الفقرات احصائيا فقد اصبح عدد فقرات المقاييس (60) فقرة وبذلك اصبح المقاييس مقنن (عبد الجليل الزوبعي وأخرون ، 1980 ، ص29)

"الاختبار الذي حُددت إجراءات تطبيقه ، وأجهزته وتصحيحه بحيث يصبح من الممكن إعطاء الاختبار نفسه في أوقات وأماكن مختلفة

2-4 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث النظام الاحصائي spss اصدار 20

3-1 عرض ومناقشة النتائج:

بعد استكمال الاسس العلمية للمقياس واجراءات تصميم المقياس أصبح جاهزاً للتطبيق على العينة البالغة (60) مصاري من نادي الميناء ونادي نفط الجنوب في محافظة البصرة .

المستويات المعيارية

بعد إن قام الباحث بجمع البيانات وتحويلها إلى درجات معيارية وتم استخراج الدرجة المعيارية المعدلة ولأجل وضع المستويات المعيارية استخدم الباحث طريقة (توزيع كاووس)

جدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأعلى وأقل قيمة حققها إفراد عينة البحث في مقياس الاستجابة الانفعالية

إبعاد المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى درجة	أقل درجة
بعد الحساسية	26.6	6.494	40	8
بعد التحدي	25.55	7.749	40	8
بعد السيطرة على الانفعالات	37.30	8.455	60	12
بعد التحكم الذاتي	33.22	6.287	50	10
تحمل المسؤولية	37.22	7.276	50	10
بعد الثقة	40.6	9.781	60	12

جدول (2) يبين الفئات والمستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد المصاريون بالنسبة المئوية لإفراد عينة البحث في بعد الحساسية

المستوى	الفئات	الدرجات المعيارية	المعدلة	الدرجة المعيارية	عدد المصاريون	النسبة المئوية
جيد جداً	34-40	1.81-3	68.1 -80	68.1 -80	4	%6.66
جيد	29 -33	0.61 -1.80	56.1 -68	56.1 -68	20	% 33.33
متوسط	22 -28	0.60- -0.60	44.1 -56	44.1 -56	18	% 30.
مقبول	15 -21	1.81- -0.61-	32.1 -44	32.1 -44	17	% 28.33
ضعيف	8 -14	3 - -1.81-	20 -32	20 -32	1	% 1.66

جدول (3) يبين الفئات والمستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد المصاريون بالنسبة المئوية لإفراد عينة البحث في بعد التحدي

المستوى	الفئات	الدرجات المعيارية	المعدلة	الدرجة المعيارية	عدد المصاريون	النسبة المئوية
---------	--------	-------------------	---------	------------------	---------------	----------------

		المعدلة			
%10	6	68.1 -80	1.81-3	34-40	جيد جداً
% 43.33	26	56.1 -68	0.61 -1.80	29 -33	جيد
% 25.	15	44.1 -56	0.60- -0.60	22 -28	متوسط
% 13.33	8	32.1 -44	1.81- -0.61-	15 -21	مقبول
% 8.33	5	20 -32	3 - -1.81-	8 -14	ضعيف

جدول (4) يبين الفئات والمستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد المصارعين بالنسبة المئوية لإفراد عينة البحث في بعد السيطرة على الانفعالات

النسبة المئوية	عدد المصارعين	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجات المعيارية	الفئات	المستوى
%1.66	1	68.1 -80	1.81-3	50-60	جيد جداً
% 36.66	22	56.1 -68	0.61 -1.80	41-49	جيد
%26.66.	16	44.1 -56	0.60- -0.60	32-40	متوسط
% 30	18	32.1 -44	1.81- -0.61-	23-31	مقبول
% 5	3	20 -32	3 - -1.81-	12-22	ضعيف

جدول (5) يبين الفئات والمستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد المصارعين بالنسبة المئوية لإفراد عينة البحث في بعد التحكم الذاتي

النسبة المئوية	عدد المصارعين	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجات المعيارية	الفئات	المستوى
%8.33	5	68.1 -80	1.81-3	42-50	جيد جداً
% 40	24	56.1 -68	0.61 -1.80	34-41	جيد

%31.66.	19	44.1 -56	0.60- -0.60	27-33	متوسط
% 16.66	10	32.1 -44	1.81- -0.61-	19-26	مقبول
% 3.33	2	20 -32	3 - -1.81-	10-18	ضعيف

جدول (6) يبين الفئات والمستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد المصارعين بالنسبة المئوية لإفراد عينة البحث في بعد تحمل المسؤولية.

النسبة المئوية	عدد المصارعين	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجات المعيارية	الفئات	المستوى
%2.33	2	68.1 -80	1.81-3	42-50	جيد جداً
% 16.66	10	56.1 -68	0.61 -1.80	34-41	جيد
%30.	18	44.1 -56	0.60- -0.60	27-33	متوسط
% 36.66	22	32.1 -44	1.81- -0.61-	19-26	مقبول
% 13.33	8	20 -32	3 - -1.81-	10-18	ضعيف

جدول (7) يبين الفئات ولمستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد المصارعين بالنسبة المئوية لإفراد عينة البحث في بعد الثقة

النسبة المئوية	عدد المصارعين	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجات المعيارية	الفئات	المستوى
%13.33	8	68.1 -80	1.81-3	50-60	جيد جداً
% 46.66	28	56.1 -68	0.61 -1.80	41-49	جيد
%20.	12	44.1 -56	0.60- -0.60	32-40	متوسط
% 16.66	10	32.1 -44	1.81- -0.61-	23-31	مقبول
% 3.33	2	20 -32	3 - -1.81-	12-22	ضعيف

3- مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المعروضة في الجداول وبعد تحويلها الى مستويات معيارية لتحديد "وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام وبالتالي يمكن تفسير هذه الدرجات وتقييم نتائجها ويتبين لنا إن النسبة الأكبر قد تحققت عند المستوى جيد وفي كافة إبعاد الاستجابة الانفعالية باستثناء بعد تحمل المسؤولية فقد كانت النسبة الأكبر عند المستوى مقبول الأمر الذي يبيّن حاجة إفراد عينة البحث للارتقاء بمستوى الاستجابة الانفعالية وذلك لدورها الكبير في تحقيق التفوق في المجال الرياضي ويعزو الباحث وصول المصارعين لهذا المستوى الى دور المدربين في المجال النفسي لديهم مختلف الوسائل للحصول على الدافع والمحفز النفسي للتغلب على الصعوبات والمعوقات التي تنشأ في أثناء التدريب أو المنافسة

(مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999، ص40)

"إذا أن المعايير هي الأساس للحكم من داخل الظاهرة بموضوع القياس وليس من خارجه فتأخذ الصيغة الكمية في اغلب الأحوال وتتحدد في ضوء الخصائص الواقعة للظاهرة".

وهذا بدوره يؤثر تأثيراً واضحاً على عمل المصارعين وكيفية تعاملهم مع الخصم من حيث إن لديهم الفهم الكافي للمدرب واللاعب بمعرفة مدى تأثير الجانب النفسي على اللاعبين لهذا فقد اخذ الجانب النفسي اهتماماً كبيراً"

(مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000، ص52)

نجد لكل منهم حياته الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين وهذه العلاقات والارتباطات تؤثر في سلوكهم كجماعة في العمل وفي أدائهم لعملهم الجماعي" (Dorothy.1984.p82)

"عندما تكون حالة القلق إيجابية لدى اللاعبين ويلعب تركيز الانتباه دوراً مهماً في تخفيف حدة التوتر لديهم بصفته العامل المؤدي إلى الازن الانفعالي وأبعاد شبح القلق عن الرياضيين . حيث ان القدرة على التركيز هي أهم عنصر أساسي في تقليل القلق الذي يصاحب تأدية الوظيفة الرياضية ."

"إن الانفعالات معدية ينتقل أثراها بسرعة ، فظهور انفعالات عند المدرب سوف ينتقل أثراها بصورة فورية على اللاعبين وبالتالي يصبح المدرب الرياضي مسؤولاً" بصورة مباشرة عن تحكم اللاعبين في انفعالاتهم و لكي يتمكنوا من تطوير اللاعبين وهذا يتم عن طريق رفع الحالة النفسية لللاعب وان هناك ضرورة لإجاده المدرب وامتلاكه للمعلومات الخاصة بالجانب النفسي وكيفية توظيفها لخدمة اللاعب وتطويره. كما نلاحظ انه لم تتحقق اي نسبة مئوية عند مستوى جيد جداً الأمر الذي يعكس الصورة الحقيقية لمستوى إفراد عينة البحث في الاستجابة الانفعالية وفي كافة إبعادها الأمر الذي يدعو إلى الاهتمام بهذه السمة التي يرى الباحث بان لها دوراً كبير في حسم نتائج المنافسات حيث إن المصارع الذي لديه القدرة على التحكم بانفعالاته وضبط سلوكه من خلال الأداء الأفضل وبما يتاسب مع متطلبات الأداء والمنافسة وبالتالي تكون له القدرة على التفوق ، كما يتبيّن لنا بان المستوى العام لإفراد عينة البحث هو عند مستوى جيد والذي تحققت عنده أعلى النسب المئوية ويعزو الباحث سبب هذا المستوى هو الاعداد النفسي المستمر اثناء التدريب والمنافسات وما يتاسب وامكانية المصارعين وهذا يؤثر تأثيراً واضحاً على مستواهم في التدريب والمنافسات لذا يجب العمل على الاهتمام بالأعداد النفسي لأنه يعتبر نوعاً مهماً من التدريب ويسمى التدريب النفسي والذي يعتبر بدوره جانباً مهماً في إعداد اللاعب وتطويره

(مقالة الأستاذ عبد الفتاح لطفي ، 2002، ص45)

"أن المجال النفسي لا يعتمد على التدريب لاكتساب المهارة الرياضية أو الحركية وإنما يعتمد على المظهر العقلي (المعارف والمعلومات) والمظهر الانفعالي أي مع اكتساب اللياقة والمهارة إذ يجب تتفيف مجالات الأخلاقيات من حيث السلوك وضبط النفس وعليه يجب ان تكون المعرفة بطريقة واعية تمتاز بالرغبة في الاستزادة ومعرفة الاصول وعلاقاتها وليس التقلي الميكانيكي للمعرفة فقط بمعنى ان يفهم المتعلم الشيء المراد تعلمه وان يتم عظمة عقلياً" (محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص358)

"أن خلق علاقات مثالية بين اللاعبين ومدربيهم يجنب ردود الأفعال العصبية وخلق حالة من التعاون والألفة وبالتالي تؤثر في مستوى الفريق البدنى والمهارى والخططي ككل "عندما تكون حالة القلق إيجابية لدى السباح ويلعب تركيز الانتباه دوراً مهماً في تخفيف حدة التوتر لدى المصارعين بصفته العامل المؤدى إلى الانزان الانفعالي وأبعاد شبح القلق عندهم (Dorothy.1984.p102)

"حيث ان القدرة على التركيز هي أهم عنصر أساسى في تقليل القلق الذى يصاحب تأدية الوظيفة الرياضية ". طبيعة الحركة في المصارعة تتطلب سرعة رد فعل وخصوصاً في عملية اداء المسكات خلال المنافسات حيث يذكر (قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص 739)

"أن الأداء يحتاج إلى واجبات هي ذهنية أولاً ثم حركية وأن هدف التنفيذ الذهني يكمن في أيجاد طرق خاصة لوضع الحلول للأداء الحركي بسرعة وبأقصر وقت ممكن" .

ان السلوك الاجتماعي للمصارع يتحدد جزئياً من خلال تفاعل الحالات البيئية بين الافراد وتأثيرهم بالتفاعل فيما بينهم مما يؤدي الى ارتباط هذا السلوك بموقف معين وسوف يستقىد من خبراته وطاقاته المعرفية ذلك

(دافيدوف ، لندن ، 1983 ، ص 606)

"كما يرى ان الانسان كائن نشط لعالمه الخاص وان التبؤ بسلوكه يتطلب فهم الظروف البيئية للشخص في الموقف الذي يتضمن كفاءته واتجاهاته واساليب تنظيمه الذاتي ، وان الافراد قادرون على تقدير سلوكهم الاجتماعي ونتائج استجاباتهم الخاصة من خلال وعيهم للأحداث في المواقف المختلفة"

ان الاسناد الاجتماعي من قبل المدرب واللاعبين هو تصرف وسلوك لفعل ايجابي تجاه المصارع لتقديم المساعدة قد تكون هذه المساعدة معلوماتية تقيدة ما نتيجة شعور هذا الشخص تجاه الآخرين . وان كل هذه الاشكال من المساعدة ستؤدي الى تفاعل اجتماعي تزيد من الاواصر والمحبة والتودد ، وان هذا السلوك ينبع من عدة اتجاهات واطراف تشارك فيما بينها لأن الفرد هو جزء من المجتمع والجماعة .

(حداد ، عفاف ، 1995 ، ص 930)

"وهناك عدة ابعاد للإسناد الاجتماعي ، منها الدعم المعنوي ويتضمن توفير التأييد ، والدعم المادي ، وكذلك تزويد الفرد بالخدمات المباشرة ودعم المعلومات ويتلخص بتقديم نصائح وتوجيهات تساعد الفرد في حل مشكلاته وتعطيه تغذية راجعة عن سلوكه" .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1- الاستنتاجات:

- أعلى نسبة مئوية حققها بعد الحاسمية هو جيد واقل نسبة عند المستوى الضعيف .
- حقق بعد التحدي أعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد واقل نسبة عند مستوى ضعيف .
- حقق بعد السيطرة على الانفعالات أعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد واقل نسبة عند مستوى الضعيف .
- حقق بعد التحكم الذاتي أعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد واقل نسبة عند مستوى الضعيف .
- حقق بعد تحمل المسؤولية أعلى نسبة مئوية عند المستوى مقبول واقل نسبة عند مستوى جيد جدا
- حقق بعد الثقة أعلى نسبة مئوية عند المستوى جيد واقل نسبة عند مستوى .

2- التوصيات:

- ضرورة اهتمام المدربين بالجانب الانفعالي لدى المصارعين الناشئين في بداية مراحل التعلم ، وتعزيز جانب المسؤولية لدى اللاعبين من خلال المحاضرات التوعوية .
- الارتقاء بمستوى الاستجابة الانفعالية وذلك لدورها الكبير في تحقيق التفوق في المجال الرياضي
- التشجيع والاهتمام بالمشاركة في المنافسات من خلال تكثيف عدد المشاركات .
- إجراء دراسات اخر وتحديد مستويات معيارية لفئات عمرية أخرى للمصارعين .

المصادر

- رisan Xribet Mjed: مناهج البحث في التربية البدنية , البصرة , دار الكتاب للطباعة والنشر , 198
- حداد ، عفاف (1995): سمة القلق وعلاقتها بمستوى الدعم الاجتماعي ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد (22) ، العدد (2) ، الأردن
- دافيدوف ، لندا (1983): المدخل الى علم النفس ، ترجمة سيد طواب وآخرون ، ط 4 ، دار ماكروهيل ، القاهرة
- Risan Xribet Mjed: مناهج البحث في التربية البدنية , البصرة , دار الكتب للطباعة والنشر , 1988
- عبد الجليل الزوبعي وأخرون : الاختبارات والمقياس النفسي ، الموصل مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1980،
- قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي، (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998)

- مروان عبدالمجيد إبراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. ط1.. عمان. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. 1999
- مروان عبدالمجيد إبراهيم: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية. ط1 ، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2000
- مقالة الأستاذ عبد الفتاح لطفي . ألقايت في افتتاح ندوة عن الملامح المستقبلية لكرة القدم والتي نظمها قسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين .
- ناهدة رسن سكر : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية . ط1 ، الأردن ، الدار العلمية للنشر والتوزيع ، 2002 الإسكندرية
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998

Dorothy , V.Harris and Bettel , Harris, The athletes quide to sport psychdogy mental skills for physical people, leisure press, New york, 1984, P 82

ملحق (1)

مقاييس الاستجابة الانفعالية للمصارعين الناشئين

البارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
1- لا اجد لعبي مقبول اذا لم يكن بمستوى عالي مستوى لي					
2- اشعر بالقلق من الخصم العنيف					
3- الأسلوب العدوانى للخصم لا يجعلنى قليل الانتبا					
4- استطيع المحافظة على الهدوء النفسي اثناء النزال					
5- لا امتلك ثقة عالية من بمستوى لعبي اثناء النزال					
6- اقدم اعتذاري عندما احقق نتائج جيدة في المنافسة					

					7- أفكِر في الأداء والنتيجة قبل المنافسة
					8- لأمارس لعبة المصارعة بقصد الترويج
					9- اقيم ادائٍي بصرامة بعد النزال
					10- لا تكون قدراتي النفسية عالية إثناء النزال إثناء المنافسة
					11- تكون أخطائي كثيرة إثناء النزال
					12- لا امتلك الثقة العالية إثناء المنافسة

ابداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	العبارات
					13- يهمني تقييم أخطائي إثناء النزال
					14- العب بعفوية دون تخطيط مسبق
					15- اطمح ان اكونا فضل مصارع في البطولة
					16- لا اكون متلقلاً اثناء مواجهة الخصم
					17- اتأثر بأراء الآخرين في مستوى أدائهم الرياضي
					18- لا استطيع إن أحكم في أعصابي إثناء النزال
					19- أتوقع الفوز قبل النزال
					20- الاخطاء التي اقع فيها في النزال تجعلني في حالة غير مقبولة
					21- احافظ على نظام ثابت سواء في التدريب أو في المنافسة
					22- أفضل اللعب مع الخصم الهدء في لعبه
					23- أتحمل المسؤولية في اللعب

					24- غالبا يمتلكني الشعور بعدم الاهتمام اثناء العب
--	--	--	--	--	--

العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
25- اكون عجول باللعب من اجل الفوز					
26- لا تتوتر اعصabi عند المباراة					
27- أخاف من خسارة النزال قبل البداية					
28- لا اركز على اخطاء الخصم دائما					
29- تحدي الخصم يجعلني اشعر بالاهتمام اكثر					
30- لا اتجاهل غضب وعصبية الخصم					
31- الكلمات النابية تؤثر على ادائى اثناء النزال					
32- لا اجد المتعة في المنافسة لأن ادائى غيرجيد					
33- افضل اللعب مع خصم قوي					
34- الفشل لا يقلقني اكثر من الفرح بالنجاح					
35- احاول الابداع في اللعب لكي احقق الفوز					
36- لا اجد متعة عالية في المنافسة رغم قدراتي					

البارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
- ا لمثابرة والاصرار من اهم صفاتي في اللعب					37
- لا اعزل تفكيري إثناء المنافسة عن كل شيء					38
- اتحاشى المواقف الغير مقبولة في النزال					39
- لا انزعج من فوز المنافس					40
- اثناء المنافسة المضائقات البسيطة تشتبه تفكيري					41
- قبل المباراة لا افكر في خطة اللعب					42
- استطيع الحفاظ في هدوئي اثناء النزال					43
- لا اهتم بما ارتكبت من اخطاء اثناء النزال					44
- يضايقني ان المنافس يمكن ان يهزمني					45
- لا تكثر اخطائي في الوقت الحرج من النزال					46
- لدى الثقة في قدرتي على الاداء في النزال					47
- لا اعصabi تكون قوية اثناء اللعب					48
- أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة عدة ايام					49
- لا يمتلكني الخوف من المنافس العنيف					50
- استطيع ان اتحكم بأعصابي إثناء النزال					51

					52- لا التزم بنظام ثابت إثناء النزال
					53- افتقر للثقة في أدائي إثناء النزال
					54- لا أفضل اللعب مع اللاعبين الذين يجعلون من المبارزة صراع
					55- أخشى الوقوع في المواقف الحرجية قبل حدوثها أثناء المبارزة
					56- لا أتوقع الخسارة في المبارزة
					57- استمتع في الوقت الحرج بالنزال لأنني أحسن التصرف فيه
					58- لا أحسّس من ضعف أدائي رغم قوة الخصم
					59- أشعر بالضيق من الفشل أكثر من النجاح
					60- لا أفكّر بالأخطاء التي وقعت فيها بالنزال

اسم المصارع :

النادي :

العمر :