



حالة ما قبل البداية بين خطوط اللعب المختلفة للاعبين منتخب جامعة ذي قار بكرة القدم

م.م حيدر محسن علي السعداوي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ذي قار

Heder987mh@gmail.com

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٦/١٢

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/٦/٢٤

الكلمات المفتاحية: حالة ما قبل البداية، خط الهجوم، خط الوسط، خط الدفاع
مستخلص البحث:

واهمالها وعدم الالمام بها في ظروف المباراة وهذا
ينعكس سلبا على ادائهم المهاري والبدني
والفسيولوجي ويولد شعور بعدم الاستقرار النفسي
الجيد مما ينعكس سلبا على الاداء المهاري اما
اهداف البحث تقنين مقياس حالة ما قبل البداية لدى
لاعبين كرة القدم والتعرف على حالة ما قبل البداية
للاعبين منتخب جامعة ذي قار بكرة القدم وحسب
خطوط اللعب المختلفة. وكانت النتائج: وجود نسبة
من حالة ما قبل البداية لدى لاعبي منتخب جامعة
ذي قار بكرة القدم. وتوزعت حالة ما قبل البداية
خط الدفاع بمستوى الاعلى والترتيب الأول
خط الوسط بالترتيب الثاني وخط الهجوم بالترتيب
الثالث

حالة ما قبل البداية لها اهمية كبيرة وتلعب دورا في
صقل عملية المنافسة لدى اللاعبين وتهيئتهم
بالشكل المناسب للتغلب على الحالة النفسية السلبية
التي ستلازم اللاعب منذو بداية المباراة وتبرز أهمية
البحث في التعرف على حالة ما قبل البداية لخطوط
اللعب المختلفة بكرة القدم ومعرفة أي الخطوط
افضل مستوى لها والعمل على تطوير الجوانب
الاجيائية ومعالجة الجوانب السلبية و تقديم
المعلومات العلمية الدقيقة والتي بدورها تؤثر على
الفرد الرياضي لذا يدخل اللاعب الى المنافسة
بأعلى قدر ممكن من الكفاية البدنية والنفسية
ليستطيع تحمل ضغوط ومجريات الملعب و تكمن
مشكلة البحث في تحديد حالة ما قبل البداية



with it during match conditions. This negatively impacts their skill, physical, and physiological performance, generating a feeling of psychological instability, which negatively impacts their skill performance. The objectives of the research were to standardize the pre-start state scale for football players and to identify the pre-start state of the players of the University of Thi Qar football team according to the different lines of play. The results were: - The presence of a percentage of pre-start state among the players of the University of Thi Qar football team. The pre-start situation was distributed: the defensive line at the highest level and first in order, the midfield line in second order, and the attack line in third order.

Key words: pre-start situation, attack line, midfield, defensive line

المقدمة واهمية البحث

يشهد العالم تطورا في مجالات الحياة المختلفة ولا سيما في المجال الرياضي والذي يشهد تطور في جميع علوم الرياضة من خلال المستويات المهارية

The pre-start state among the different lines of play for the Thi Qar University football team players

Abstract

Pre-start state is of great importance and plays a role in refining the competitive process among players and preparing them appropriately to overcome the negative psychological state that will accompany the player from the start of the match. The importance of this research lies in identifying the pre-start state of the various lines of play in football, determining which lines are at their best, working to develop the positive aspects and address the negative aspects, and providing accurate scientific information, which in turn affects the individual athlete. Therefore, the player enters the competition with the highest possible level of physical and psychological competence, enabling him to withstand the pressures and events of the field.

The problem of the research lies in identifying the pre-start state, neglecting it, and not being familiar



وبدونه صعوبة إحرار الانجاز والوصول بالفرد الرياضي الى اعلى المستويات , فلعبة كرة القدم تحتاج الى أعداد نفسي لكي يتطور اداء اللاعبين اثناء اللعب وتعد كرة القدم من ألعاب التنافسية التي تظهر فيها المواجهة المباشرة بين اللاعبين ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على حالة ما قبل البداية لخطوط اللعب المختلفة بكرة القدم ومعرفة أي الخطوط أفضل مستوى لها والعمل على تطوير الجوانب الايجابية ومعالجة الجوانب السلبية وتقديم المعلومات العلمية الدقيقة الخاصة بالانفعالات النفسية ما قبل المباراة والتي تنتج عن الانفعالات النفسية والتي بدورها تؤثر على الفرد الرياضي لذا من المهم جدا ان يدخل اللاعب الى المنافسة بأعلى قدر ممكن من الكفاية البدنية والنفسية ليستطيع تحمل ضغوط ومجريات الملعب.

مشكلة البحث

على المدرب إن يكون ملماً في نوع اللعبة التي يقوم بتدريبها بل يجب عليه إن تكون لديه المعرفة بعدة علوم اخرى منها علم النفس الرياضي الذي تساعده على إنجاز العملية التدريبية وتحقيق الأهداف المطلوبة, مازال هناك قصور لدى بعض

والانجاز وفي جميع انواع الالعاب وعلى الرغم من تعدد طرق واساليب التدريب الا ان هناك حاجة ملحة الى الثقافة الرياضية وخاصة علم النفس الرياضي الذي تعتمد عليه الانشطة الرياضية التنافسية فهو يدرس الجوانب النفسية الايجابية والسلبية المؤثرة على الاداء الرياضي مما يساعد على امكانية التعامل السليم من اجل الارتقاء بالأداء وتحقيق أفضل النتائج. وحالة ما قبل البداية لها اهمية كبيرة في تحقيق افضل النتائج وبالتالي معرفة اللاعبين والمدربين مدى اهمية حالة ما قبل البداية والتي تلعب دورا في صقل عملية المنافسة لدى اللاعبين وتهيئتهم بالشكل المناسب للتغلب على الحالة النفسية السلبية التي ستلازم اللاعب منذو بداية المباراة فإعداد اللاعب بشكل عالي على الصعيد النفسي والبدني يخلق حالة من الاستقرار النفسي والاتزان الانفعالي والحركي وبالتالي خلق الإرادة القوية والاستعداد العالي لخوض المنافسات والتغلب على الصعوبات المحتمل إن يواجهها اللاعبين , وتتأثر الحالة الجسمية بالحالة النفسية والعكس صحيح في توازن تحت الظروف العادية لشخصية سوية متكيفة والاعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية المهمة في الوحدة التدريبية



٢- المجال المكاني: الملاعب والمساحات الرياضية

/جامعة ذي قار

٣- المجال الزمني: ٢٠/٤/٢٠٢٣ الى

٢٤/١٠/٢٠٢٣

منهج البحث واجراءاته الميدانية

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته طبيعة الدراسة.

مجتمع البحث وعيناته

استخدم الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية (الحصر الشامل) منتخب جامعة ذي قار بكرة القدم للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ والبالغ عددهم ٢٥ لاعب واختار الباحث عينة التجربة الاستطلاعية وهم ٥ لاعب وعينة البناء ٢٠ لاعب من لاعبي منتخب جامعة ذي قار بكرة القدم وعينة تطبيق المقياس ٢٠ لاعب من نفس عينة البناء بعد مرور فترة زمنية امدها ٣٠ يوم

المدرين بتشخيص وتحديد حالة ما قبل البداية واهمالها وعدم الالمام بها في ظروف المباراة وهذا ينعكس سلبا على ادائهم المهاري والبدني والفسيوولوجي ويولد شعور بعدم الاستقرار النفسي الجيد مما ينعكس سلبا على الاداء المهاري وتكمن مشكلة البحث في بناء مقياس مقنن لحالة ما قبل البداية ومن خلاله وضع الحلول العلمية المناسبة ووضعها بين ايدي المدرين ومعرفة مستوى الاعراض النفسية قبل المباراة للاعبي منتخب جامعة ذي قار بكرة القدم وحسب خطوط اللعب المختلفة.

اهداف البحث

١- تقنين مقياس حالة ما قبل البداية للاعبي كرة القدم

٢- التعرف على حالة ما قبل البداية للاعبي منتخب جامعة ذي قار بكرة القدم وحسب خطوط اللعب المختلفة.

مجالات البحث

١- المجال البشري : لاعبي منتخب جامعة ذي قار بكرة القدم



ادوات البحث

لقياس الحالة الايجابية وكانت العبارات الايجابية (٤,٨١٢,١٦,٢٠,٢٤,٢٨,٣٢,٣٦,٤٠) وتتم الاستجابة باختيار احد البدائل (كثيرا , قليلا , لا يحدث) وعند تصحيح المقياس يراعى اعطاء الاستجابات السلبية ثلاث درجات في حالة (كثيرا) و درجتان في حالة (قليلا) ودرجة واحدة في حالة (لا يحدث) يراعى اعطاء الاستجابات الايجابية درجة واحدة في حالة (كثيرا) و درجتان في حالة (قليلا) وثلاث درجات في حالة (لا يحدث)

تحليل فقرات المقياس احصائيا:

من اجل الكشف عن دقة فقرات المقياس وما وضعت لأجله لذا قام الباحث بتحليل الفقرات احصائيا للكشف عن قابليتها على التميز وارتباطها بالدرجة الكلية لكل مقياس واعتمد الباحث اسلوب المجموعتين الطرفيتين والاتساق الداخلي.

القوة التمييزية لفقرات المقياس

-ولغرض احتساب القوة التمييزية اعطيت الدرجة البديلة المستجيب لكل فقرة من فقرات المقياس ثم جمعت درجات الفقرات لكل مفرد من افراد العينة تمثل الدرجة الكلية للمفرد.

١- وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- الدراسات والبحوث السابقة
- الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)

٢- وسائل جمع البيانات

-المقابلة الشخصية

- استمارة الاستبيان

- استمارة التسجيل

٣- وسائل تحليل البيانات

- الوسائل الاحصائية

- برمجيات الحاسبة الالكترونية واليدوية

اجراءات البحث الميدانية

استخدم الباحث مقياس حالة ما قبل البداية حمى البداية الذي اعده (محمد حسن علاوي) (١٩٧٨) (١٥٩:٤) يتكون المقياس من (٤٠) فقرة خصصت (٣٠) فقرة لقياس الحالة السلبية و (١٠) فقرات



- رتبت الدرجات التي حصل عليها افراد العينة
تتازليا من الاعلى الى الادنى
الدرجات. ولحساب قوة تمييز الفقرات نطبق المعادلة
(١٠:٤١)

- اخذت مجموعتين من الدرجات تمثل أحدهما
٢٧٪ الافراد الذين حصوا على اعلى الدرجات
والثانية ٢٧٪ الافراد الذين حصلوا على أوطأ

جدول (١)

القوة التمييزية لفقرات المقياس باستخدام قانون تمييز الفقرة

sequence	Discriminatory	sequence	Discriminatory	Sequene	Discriminatory	Sequene	Discriminatory
1	1,250	11	0,875	21	0,750	31	1,125
2	0,875	12	0,825	22	0,875	32	1,375
3	0,875	13	0,750	23	1,250	33	1.500
4	0,750	14	1	24	0,825	34	0,625
5	1,250	15	1.250	25	0,875	35	1,250
6	1,125	16	0.875	26	0,750	36	1,375
7	0,625	17	0,750	27	1,125	37	1
8	1	18	1	28	0,625	38	0,875
9	0.750	19	1,125	29	1,125	39	0,750
10	0,875	20	0,625	30	0,875	40	0,750

عندما تكون قوة تمييزها (٠,٤٠) فاكثر ولهذا اعتمد
الباحث هذا المعامل وكانت جميع الفقرات يزيد
معامل تمييزها عن (٠,٤٠) .

الاتساق الداخلي

وبعد استكمال العمليات الاحصائية
لاستخراج معامل تمييز الفقرات وتراوحت الدرجات
من (٠,٥٠٠-١,٣٧٥) . ووضع (ايل ١٩٧٢)
قيما لمعامل تمييز الفقرة عد فيها الفقرة جيد جدا



يعنى " ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل ويؤكد
اتساق الفقرات ان جميع الفقرات نقيس نفس الشيء
المراد قياسه (٦:٢٣١). اذ تم استخراج هذا المؤشر
باستخدام معنوية معامل الارتباط (بيرسون) بين
درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بواسطة
الحقيبة الاحصائية (spss)

جدول (٢)

يبين معامل الاتساق الداخلي لفقرات المقياس

Sequence	correlation coefficient	Sig	sequence	correlation coefficient	Sig
1	0,622	0,000	21	0,881	0,000
2	0,646	0,000	22	0,880	0,000
3	0,887	0,000	23	0,819	0,000
4	0,765	0,000	24	0,752	0,000
5	0,645	0,000	25	0,664	0,000
6	0,882	0,000	26	0,566	0,000
7	0,875	0,000	27	0,844	0,000
8	0,654	0,000	28	0,788	0,000
9	0,632	0,000	29	0,699	0,000
10	0,518	0,000	30	0,733	0,000
11	0,712	0,000	31	0,922	0,000
12	0,554	0,000	32	0,823	0,000
13	0,522	0,000	33	0,988	0,000
14	0,890	0,000	34	0,844	0,000
15	0,985	0,000	35	0,896	0,000
16	0,765	0,000	36	0,633	0,000
17	0,869	0,000	37	0,844	0,000
18	0,895	0,000	38	0,588	0,000
19	0,846	0,000	39	0,833	0,000
20	0,693	0,000	40	0,831	0,000

صدق المقياس



٠,٩٩٤	٠,٩٨٠	٠,٩٢١	٠,٩٩٢
-------	-------	-------	-------

التطبيق النهائي للمقياس

تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة

التطبيق البالغة ٢٠ لاعبا وتم جمع البيانات

وتفريغها ومعالجتها احصائيا واستخراج النتائج

الوسائل الاحصائية:

- معادلة القوة التمييزية

- الحقيبة الاحصائية (SPSS) للحصول

على النتائج الاحصائية

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: -

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث

وتحليلها ومناقشتها، بعد ان استكمل الباحث جمع

البيانات الناتجة والتي تم وضعها على شكل جداول

لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية

ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكنا من

تحقيق وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية

التي قمنا بها.

١- الصدق الظاهري تحقق هذا النوع من الصدق

عند عرض المقياس على مجموعة من المختصين

بعلم النفس الرياضي وعددهم (٥) اساتذة وحصلت

الموافقة باتفاق ١٠٠٪ من افراد لجنة الخبراء

٢- صدق البناء: وقد تحقق نتيجة للتحليل

الاحصائي لفقرات المقياس جميعها تتمتع بقوة

تمييزية جيد جدا لان جميع الفقرات أكبر من

(٠,٤٠)

الثبات

استخرج الباحث ثبات الاختبار بطريقة التجزئة

النصفية: استخدم الباحث الفقرات الفردية مقابل

الفقرات الزوجية وتمتاز هذه الطريقة بالاقتماد

بالجهد والوقت كونها تتطلب تطبيق الاختبار لمرة

واحدة وهي من اكثر الطرق استخداما لإيجاد معامل

الثبات

جدول (٣)

معامل الارتباط والثبات لمقياس حالة ما قبل

البداية

كروناخ للنصف الاول	كروناخ للنصف الثاني	بيرسون	جيثمان
-----------------------	------------------------	--------	--------

الضغط مستمراً للفوز ولأن تكون الأفضل تضع الرياضة ضغوطاً عديدة على الرياضيين من التدريب والمنافسة إلى الفوز وما بعده ليس من المستغرب إذن أن يعاني العديد من الرياضيين من قلق الحالة التنافسية لأنهم أفراداً يمتلكون عاطفة تتميز بمشاعر التوتر والأفكار المقلقة والتغيرات الجسدية قبل المباراة. حيث يذكر عامر سعيد وآخرون أصبح الضغط النفسي جزءاً من حياتنا حيث اتسعت البطولات والقواعد الجماهيرية واشتراك جميع الفرق والمنتخبات الرياضية بالطموح نفسه في الحصول على البطولة مما يعرضه بشكل كبير للضغوط النفسية (٢:٢٣٦)

جدول (٤)

يبين التعرف على حالة ما قبل البداية لخطوط

اللعبة المختلفة للاعبين منتخب جامعة ذي قار

خطوط اللعب	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الخطأ المعياري	الالتواء
الهجوم	٥	٩٣,٩٥	٥,٧٤	٨٠	١,٧٦	١,٤٤
الوسط	٨	٩٦,٥٣	٤,٥٥	٨٠	١,٣٣	١,٧٧
الدفاع	٧	١٠٢,١١	٥,٣٤	٨٠	٢,٠٤	٢,٠٩

جدول (٤)

يبين التعرف على مقياس حالة ما قبل البداية

للاعبين منتخب جامعة ذي قار

ت	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الخطأ المعياري	الالتواء
١	٢٠	٩٧,٥٣	٥,٢١	٨٠	٠,٢٨٨	١,٩٦

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس حالة ما قبل البداية للاعبين منتخب جامعة ذي قار بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا وبعد تحليل اجاباتهم ومعالجتها احصائياً تبين ان الوسط الحسابي (٩٧,٥٣) درجة ، والانحراف المعياري (٥,٢١) وهو اعلى من الوسط الفرضي (٨٠) اما الخطأ المعياري قد بلغ (٠,٢٨٨) وهي قيمة قليلة تدل على الثبات الداخلي لنتائج العينة , اما معامل الالتواء فقد بلغ (١,٩٦) وهو يدل على اعتدالية توزيع العينة على منحنى التوزيع الطبيعي " تعد العينة موزعة توزيعاً طبيعياً اذ كلما انحصرت قيمة معامل الالتواء بين (٣- , ٣+) كانت العينة متجانسة (٩:١٦٨) يعزو الباحث وجود نسبة من حالة حمى البداية لدى لاعبي منتخب جامعة ذي قار الذي هو شائع بين اوساط الرياضيين بسبب بظروف المباراة خاصة قبل مباراة رسمية يكون



المدافع الى حالة ما قبل البداية . اما لاعب الوسط يلعب في وسط الملعب وتتنوع مهامه منها ما هو دفاعي كلاعب المحور الدفاعي "الارتكاز" ومنها ما هو هجومي كصانع اللعب المتقدم ومنها ما يكون على الاطراف، ومن الصفات التي يجب أن تكون لدى لاعب الوسط بشكل عام دقة التمرير للمهاجمين والتسديد القوي المحكم ومن المهارات التي يجب أن يتميز بها الوسط الدفاعي قطع الكرات بسلاسة، نقل الكرة إلى الشق الهجومي ويكون قادر على الهجوم والمراوغة وصنع الألعاب للمهاجمين والتسديد من خارج منطقة الجزاء ومن خصائصه رفع الكرة لمساعدة المهاجمين وهذه المهام اقل تأثيرا في تحمل المسؤولية والتعرض الى حالة ما قبل البداية. اما لاعب خط الهجوم اقل مستوى في حالة ما قبل البداية بين خطوط اللعب المختلفة لان عمله يعتمد على الاعتماد على النفس في مواجهة مواقف اللعب المختلفة ويعتمد على خطوط اللعب المختلفة وهذا يؤدي الى عدم تحمل نتائج الخسارة بشكل اكبر قياسا بخطوط اللعب المختلفة

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

تبين ان الوسط الحسابي لخط الهجوم (٩٣,٩٥) درجة والانحراف المعياري (٥,٤٧) وهو اعلى من الوسط الفرضي (٨٠) اما الخطأ المعياري قد بلغ (١,٧٦) ومعامل الالتواء (١,٤٤) واحتلت المرتبة الثالثة في حين الوسط الحسابي لخط الوسط (٥٣,٩٦) درجة ، والانحراف المعياري (٤,٥٥) وهو اعلى من الوسط الفرضي (٨٠) اما الخطأ المعياري قد بلغ (١,٣٣) وجاءت بالمرتبة الثانية اما الوسط الحسابي لخط الدفاع (١٠٢,١١) درجة ، والانحراف المعياري (٥,٢٣) وهو اعلى من الوسط الفرضي (٨٠) اما الخطأ المعياري قد بلغ (٢,٠٤) والالتواء (٢,٠٩) واحتلت المرتبة الاكثر تأثيرا لحالة ما قبل البداية.

ويعزو البحث الى حصول المدافعين اعلى نسبة من حالة ما قبل البداية الى طبيعة عمل المدافع بالدفاع عن الهدف و منع هجوم الفريق المنافس من التسجيل و مُطالب كذلك بالمزيد من المهام التي تؤثر على أداء الفريق وهو الذي يكشف الملعب كله من مرماه لمرمى المنافس و يمكنه توجيه زملائك أثناء الهجوم من خلال الضغط القوي على المنافس واسترداد الكرة، و منع الخطر وبناء الهجمات المرتدة السريعة التي تخلق لفريقك فرصاً لإحراز الأهداف وكذلك منع الاخطاء في مركز الدفاع قد يكسب الفريق المنافس ضربة جزاء او ضربة حرة وهذا كله يؤدي الى تعرض اللاعب



١- مقياس حالة ما قبل البداية الذي قام الباحث بتقنيته وتحقق شروطه العلمية قادر على قياس السمة الذي وضع من اجلها.

٢- وجود نسبة من حالة ما قبل البداية لدى لاعبي منتخب جامعة ذي قار بكرة القدم.

٢- توزعت حالة ما قبل البداية على النحو الاتي:

أ- خط الدفاع بمستوى الاعلى والترتيب الاول

ب- خط الوسط بالترتيب الثاني

ج - خط الهجوم بالترتيب الثالث.

التوصيات

١- الاهتمام بعلم النفس الرياضي وخاصة الحالات التي يتعرض لها الفرد الرياضي في التدريب والمنافسات.

٢ - اقامة ندوات تطويرية لتنمية المهارات النفسية

٣- اقامة مباراة تجريبية عديدة لتعويد اللاعبين على المنافسات والحد من الحالات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين.

٤- اجراء دراسات مشابهه على بعض الحالات الاخرى غير المدروسة لدى اللاعبين.

المصادر

١-حنفي محمود المختار: برنامج التدريب النسوي في كرة القدم، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧.

٢-عامر سعيد واخرون: علم النفس الرياضي، ط٣، دار الضياء للطباعة، النجف، ٢٠١٥.ص٢٣٦

٣-عمر ابو المجد وابراهيم شعلان: طرق اللعب الحديثة بكرة القدم، همان، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.

٤-محمد حسن علاوي .سيكولوجية التدريب والمنافسات .ط. 2. القاهرة: دار المعارف ., 1978

٥-محمد حسن علاوي: مدخل علم النفس الرياضي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٤.

٦-محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط١ ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦.



يرجى قراءة عبارات الاستبيان بدقة والاجابة بكل صدق وموضوعية والتأشير بعلامة (✓) أمام العبارة التي تناسب وجهة نظرك وتحت واحدة من نقاط السلم المناسب الموجود في الاستمارة (كثيرا - قليلا - لا يحدث) .

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي والعملية التربوية في

عراقنا الحبيب

مع وافر الشكر والتقدير

م . م حيدر محسن السعداوي

فترات الاستبيان				
ت	الفقرة	كثيرا	قليلًا	لا يحدث
١	تشعر بتعب في جسمك			
٢	تشرب الماء اكثر من المعتاد			
٣	تشعر بتوتر داخلي			
٤	يغلب عليك الهدوء			
٥	تلاحظ زيادة التعرق في اليدين			
٦	تتضايق بسببولة من اشياء تعتبرها في ايام اخرى تافه			
٧	تشعر بدوخة			
٨	تستطيع النوم كالمعتاد			
٩	تشعر بلالام في الراس			
١٠	تلاحظ حدوث ارتعاش في بعض اطرافك (اليدين او الرجلين)			
١١	تتضايق اذا اجيبت بعض طلباتك بالرفض			
١٢	تشعر بالتقاول			
١٣	تشعر بالخوف من الاصابة اثناء الملعب			
١٤	تشعر بخفقان في القلب			
١٥	تحس بان اعصابك مشدودة			
١٦	تشعر بانك في احسن حالة ممكنة			
١٧	تتضايق عندما ينضحك المدرب بتعديل بعض الخطط المنطق عليها			
١٨	تشعر بضغط بمعنتك			
١٩	تشعر بعدم الاستقرار			
٢٠	تتقبل النقد من الاخرين بصدر رحب			

٧-مفتي ابراهيم الحماد: التدريب الرياضي

وتخطيط وتدريب وقيادة، ط ١، القاهرة، دار

الفكر العربي، ١٩٩٨.

٨-نزار الطالب: مبادئ علم النفس الرياضي،

بغداد، مطبعة الشعب. ١٩٧٨.

٩-وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي:

التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب

في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة

والنشر، الموصل. ١٩٩٩.

10-Ebel R L : Essentials of education measurement prentice-Hall Englewood cliffs, New jersey,1972

ملحق (١)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ذي قار

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي اللاعب المحترم تحية طيبة

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم (حالة ما قبل البداية

بين خطوط اللعب المختلفة لدى لاعبي منتخب جامعة ذي

قار بكرة القدم) ونظرا لكونكم من المعنيين بهذا البحث لذا



٢١	يتأبك الارق ليلا
٢٢	تتضايق وتثور وتغضب لأقل شيء
٢٣	شهيتك للطعام اقل من المعتاد
٢٤	تكون ثابتا ومطمئن اليال
٢٥	تشعر بان دقات قلبك اكثر من المعتاد
٢٦	تشعر بقلق
٢٧	تشعر بانقباض
٢٨	تحسن انك احسن حالات النشاط
٢٩	تشعر ببعض الآلام في بعض اجزاء جسمك
٣٠	يزداد تنفسك اكثر من المعتاد
٣١	لا تستطيع التركيز
٣٢	تقبل على الطعام بشهية
٣٣	تشعر بانك متشائم
٣٤	تشعر بجفاف بالحرق
٣٥	تحسن بالصداع
٣٦	تستطع ان تستمع الى اح ا زن ومتاعب الزملاء دون ان تتضايق
٣٧	تشعر بالحساسية تجاه النقد
٣٨	تكثر من التبول
٣٩	تشعر بالاكنتاب
٤٠	تشعر بان تنفسك طبيعي