



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
التربية البدنية والرياضة

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة

التدريب الرياضي

بعنوان:

التعرف على التهيئة البدنية والنفسية للاعبين المصارعة الحرة  
بالعراق قبل المنافسات من وجهة نظر الخبراء

**Identify the physical and psychological preparation of the  
wrestlers free in Iraq before the competitions  
from the point view of experts**

إشراف : د . نيازي حمزة الطيب

إعداد الدارس : أحمد فاروق توفيق محمد

2017م - 1438هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الآية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى :

(يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ

دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ )

صدق الله العظيم

سورة المجادلة الآية (11)

# الإهداء

- الى من كلله الله بالهيبه والوقار .
- الى من علمني العطاء بدون إنتظار .
- الى من احمل اسمه بكل إقتحار .

امرجوا من الله تعالى ان يتغمده برحمته الواسعة وان يدخله الجنة التي تجري من تحتها الأنهار وستبقى كلماتك نجوم

اهتدي بها اليوم وفي الغد والى الابد  
(المرحوم والدي العزيز)

الى ملاكي في الحياة الى معنى الحب والى معنى الحنان والتفاني .

الى بسمة الحياة وسر الوجود

الى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي الى الروح الروح الى اعلى الحجاب  
(المرحومة والدتي العزيزة)

الى الغالي الذي مرحل الى السماء

الى الذي ترك شوقاً لا تتركه السنين وذكرى لا تمحوها الحياة

الى الذي كسر قلبي مرحيله  
(اخي الشهيد نصير)

الى سندي وقوتي وملذي بعد الله عز وجل

الى الذين وقفوا بجانبني اعز الناس

والى اعلى من الروح

(إخوتي الأعزاء)

عدي - توفيق - صدام

الدارس

# الشكر والتقدير

إلى بلد الأنبياء الأولياء بلدي العراق حباً وانتماءً ، إلى بلدي

الثاني السودان إحتراماً وتقديراً . أتقدم بالشكر الجزيل إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

- كلية الدراسات العليا ، وأتقدم بالشكر الجزيل إلى كلية التربية البدنية والرياضية ممثلة

في :

**عميد الكلية الدكتور/ الطيب حاج ابراهيم**

وأساتذة الكلية - قسم التدريب الرياضي وأعضاء هيئة التدريس

والطلاب والعاملين لإتاحتهم لي فرصة الدراسة.

**والشكر أجزله إلى : الدكتور نيازي حمزة الطيب**

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الاخوة الرياضيين والمحكمين والخبراء في اتحاد المصارعة

العراقي ونادي الاعظمية الرياضي

ولكل من أعانني وقدم لي يد العون في هذه الدراسة

والشكر لزملاء الدراسة

**والله ولي التوفيق ،،،،،**

الدارس



## المستخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على التهيئة البدنية والنفسية للاعبي المصارعة الحرة بالعراق والتعرف على رأي الخبراء المختصين فى التربية البدنية والرياضة على التهيئة المقترحة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغ عددها (20) خبيراً وإستخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات وبرنامج الحزم الاحصائية لمعالجة البيانات .

وجاءت أهم النتائج كالاتي: -

1- التهيئة المقترحة مناسبة وفق آراء الخبراء وبنسبة عالية بلغت ( 81.2%) بالنسبة للتهيئة البدنية ، وبنسبة ( 83.3 ) بالنسبة للتهيئة النفسية .

وجاءت أهم توصيات الدراسة في الأتي :

### 2-5 التوصيات :

- 1- ضرورة الاهتمام بالنواحي النفسية والبدنية للمصارعين .
- 2- الاهتمام بتهيئة المصارع واعداده قبل الدخول فى المنافسة .
- 3- تطبيق الخطة المقترحة لتهيئة المصارعين قبل الدخول فى المنافسة قيد البحث .

## **Abstract**

The study aimed to identify the physical and psychological preparation of free wrestlers in Iraq before competitions and to identify the opinion of experts in physical education and sports on the proposed configuration. The researcher used the descriptive method on a sample of (20) experts and used the questionnaire as a data collection tool and statistical data processing program.

### **The most important result came as follows**

The proposed configuration is suitable according to the opinions of the experts, with a high rate of (81.2%) for the physical configuration, and (83.3%) for the psychological configuration.

### **The main recommendations of the study are follows :**

#### **5.2 Recommendations:**

1. The need for attention to the psychological and physical aspects of the gladiators.
- 2 - interest in preparing the gladiator and prepare before entering the competition.
- 3 - Apply the proposed plan to prepare wrestlers before entering the competition in question.



## قائمة المحتويات

| رقم الصفحة                                      | الموضوع               | رقم   |
|---|-----------------------|-------|
| أ   | الآية                 | -     |
| ب   | الإهداء               | -     |
| ج   | الشكر والتقدير        | -     |
| د   | مستخلص باللغة العربية | -     |
| هـ  | Abstract              | -     |
| و   | قائمة المحتويات       | -     |
| ز   | قائمة الجداول         | -     |
| <b>الفصل الأول</b><br><b>الإطار العام للبحث</b> |                       |       |
| 1   | المقدمة               | 1-1   |
| 2   | مشكلة البحث           | 2-1   |
| 2   | أهمية البحث           | 3-1   |
| 2   | أهداف البحث           | 4-1   |
| 2   | تساؤلات البحث         | 5-1   |
| 3   | منهج البحث            | 6-1   |
| 3   | مجتمع البحث           | 1-7-1 |
| 3   | عينة البحث            | 2-7-1 |
| 3   | مصطلحات               | 8-1   |

| <b>الفصل الثاني</b><br><b>الإطار النظري – الدراسات السابقة والمماثلة</b> |                              |          |
|--|------------------------------|----------|
| 5  | الإطار النظري (ادبيات البحث) | 1-2      |
| 5  | نبذة تاريخية عن المصارعة     | 1-1-2    |
| 9  | المصارعة في العصر الحديث     | 1- 1-1-2 |



|    |  |              |
|----|--|--------------|
| 10 | المهارات الاساسية للمصارعة                   | 2-1-2        |
| 14 | الصفات البدنية للمصارع                       | 1 - 2 - 1-2  |
| 16 | التدريب في المصارعة                          | 2-2 - 1-2    |
| 17 | أنواع المصارعة                               | 3-2-1 -2     |
| 17 | واجبات المدرب                                | 4-1-2        |
| 18 | دور المدرب في يوم المباراة                   | 1- 4- 1-2    |
| 18 | دور المدرب إثناء السباق او المباراة          | 2-4-1-2      |
| 19 | القوة العضلية وأهميتها بالمصارعة             | 3-4-1-2      |
| 20 | التحكيم فى المصارعة                          | 4-2-1-2      |
| 22 | عوامل الامن والسلامة في رياضة المصارعة       | 5-2-1-2      |
| 23 | أهمية علم النفس في المصارعة.                 | 3-1-2        |
| 25 | مفهوم الأعداد النفسي                         | 1-3-1-2      |
| 26 | أهداف الأعداد النفسي الرياضي                 | 2-3-1-2      |
| 27 | خطوات الإعداد النفسي الرياضي                 | 3-3-1-2      |
| 28 | أنواع الأعداد النفسي                         | 4-3-1-2      |
| 32 | الظواهر النفسية في المجال الرياضي            | 6-2          |
| 33 | الطاقة النفسية في المجال الرياضي             | 1-5-3 - 1 -2 |
| 34 | مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي | 2-5-3-1-2    |
| 35 | الطاقة النفسية وعلاقتها بالاداء الرياضي      | 3-5-3-1-2    |
| 50 | الدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة          | 2-2          |
| 56 | التعليق على الدراسات المشابهة                | 1-2-2        |
| 57 | الاستفادة من الدراسات السابقة                | 2-2-2        |

| الفصل الثالث<br>إجراءات البحث |                                 |     |
|-------------------------------|---------------------------------|-----|
| 58                            | منهج البحث                      | 1-3 |
| 58                            | مجتمع البحث                     | 2-3 |
| 58                            | عينة البحث                      | 3-3 |
| 58                            | طريقة اختيار العينة             | 4-3 |
| 59                            | توصيف العينة                    | 5-3 |
| 59                            | ادوات جمع البيانات              | 6-3 |
| 61                            | تقنين الاستبانة (الصدق والثبات) | 7-3 |

| الفصل الرابع<br>عرض وتحليل ومناقشة النتائج |  |       |
|--|--|-------|
| 68   | عرض ومناقشة النتائج                                    | 1-4   |
| 68   | هرض ومناقشة نتائج السؤال الأول الخاص بالتهيئة البدنية  | 1-1-4 |
| 68   | هرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني الخاص بالتهيئة النفسية | 2-1-4 |
| 71   | متطلبات التهيئة المقترحة                               | 2-4   |

| الفصل الخامس<br>الإستنتاجات والتوصيات |               |     |
|---------------------------------------|---------------|-----|
| 74                                    | النتائج       | 1-5 |
| 74                                    | التوصيات      | 2-5 |
| 74                                    | المقترحات     | 3-5 |
| 74                                    | ملخص البحث    | 4-5 |
| -                                     | قائمة المراجع | 5-5 |
| -                                     | الملاحق       | 6-5 |

## قائمة الجداول

| رقم الصفحة           | إسم الجدول   | رقم الجدول |
|----------------------|--|------------|
| 59                   | توصيف العينة من حيث الصفة  | 1          |
| 61                   | محاور إستبانة بصورتها النهائية بعد إجراء تعديلات الخبراء   | 2          |
| 62                   | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط والثبات والصدق لإستبانة الخطة المقترحة            | 3          |
| 69                   | يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوزن النسبي والترتيب لاجابات الخبراء في الخطة المقترحة . | 4          |
| <b>قائمة الاشكال</b> |  |            |
| 64                   | محتوى تهيئة البدنية المقترح بالدقائق - بالنسبة المئوية   | 1          |
| 66                   | محتوى تهيئة التهيئة النفسية بالدقائق - بالنسبة المئوية   | 2          |
| 67                   | يوضح حجم التهيئة البدنية مقارنة بالنفسية, بالدقائق والنسبة المئوية                                   | 3          |

# الفصل الاول

## الإطار العام

- 1-1 المقدمة
- 1-2 مشكلة البحث
- 1-3 أهمية البحث
- 1-4 أهداف البحث
- 1-5 تساؤلات البحث
- 1-6 منهج البحث
- 1-7-1 مجتمع البحث
- 1-7-2 عينة البحث
- 1-8 المصطلحات

## الفصل الاول

### الاطار العام

#### 1-1 المقدمة :-

الاعداد والتدريب على المصارعة أصبح مهماً حتى يستطيع أن يتغلب علي منافسة أوالدفاع عن نفسه وقبيلته واسرته وأملاكه، والمصارعة في الوقت السابق كانت لا تتعدى عن أسلوب للبقاء حيث كانت تمارس بوحشية وأسلوب همجي وليست كما هو موجود الآن . حيث يوجد الان قوانين وعوامل أمن وسلامة وأسلوب علمي منظم في القدرة على التمتع بمزاولة المصارعة والقدرة على الحفاظ على المصارع.

والاهتمام النواحي البدنية والمهارية والنفسية وفق المبادئ والاسس العلمية عبر التخطيط الاستراتيجي والادارة العلمية اصبح من أيسر الطرق لتحقيق الفوز وتحقيق الانجاز بالنسبة للرياضات المختلفة وخاصة نشاط المصارعة .

ولعلم النفس دورا كبيرا في أداء الممارسات الرياضية ، بحيث ان الاعداد النفسى بشقيه طويل وقصير المدى هو الذى يحدد مصير اللاعبين في المنافسات والبطولات ، فالاعداد الجيد خاصة النفسي يساعد اللاعب كثيرا في الاستمرار في المنافسة بكل قوة وثبات الى ان يحقق النصر عكس اللاعب ذو النفسيات الضعيفة وقليل الاعداد النفسي والذي ينهار سريعا ( محمد حسن علاوي.

(1998ص145)

والاهتمام ببداية المنافسات والبطولات له دور كبير في النتائج ، فكلما كانت البدايات جيدة وقوية فحتماً تقود الى الثبات وإكتساب الثقة وبالتالي تحقيق النجاح وكسب المنافسات .

## 1-2 مشكلة البحث :

من خلال ممارسة الباحث لرياضة المصارعة الحرة كلاعب في نادى الاعظمية الرياضى بالعراق وكدارس للتربية الرياضية أن أغلب المصارعين لم يتم إعدادهم جيداً وتهيئتهم للمنافسات ويظهر ذلك بوضوح ، مما ادى الى خروج الكثير منهم من بعض المنافسات والمشاركات وعدم احراز نتائج متقدمة وتحقيق الانجازات ، ويعزو

الباحث ذلك لعدد من الاسباب منها الفنى والنفسي ، لذا فقد اقترح الباحث خطة لتهيئة لاعبي المصارعة الحرة بدنيا و نفسيا قبل المشاركة في المنافسات .

## 1-3 أهمية البحث:

- قد يساعد هذا البحث فى التهيئة المناسبة للاعبين قبل اشراكهم فى المنافسات بدنياً و نفسياً .
- ربما تساعد نتائج هذا البحث الجهات المسؤولة عن رياضة المصارعة لتحقيق الانجازات والتطور
- يمكن ان يساعد البحث لجنة التدريب بإتحاد المصارعة العراقي فى مجال تدريب المصارعين.
- قد يساعد البحث فى تطوير مستوى أداء المصارعين بالعراق .

## 1-4 أهداف البحث:

- التعرف على المتطلبات البدنية للاعبي المصارعة الحرة بالعراق قبل المنافسات.
- التعرف على المتطلبات النفسية للاعبي المصارعة الحرة بالعراق قبل المنافسات.

## 1-5 تساؤلات البحث:-

- ما المتطلبات البدنية للاعبي المصارعة الحرة بالعراق قبل المنافسات .
- ما المتطلبات النفسية للاعبي المصارعة الحرة بالعراق قبل المنافسات.

## 1-6 منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لأهداف البحث وطبيعة الإجراءات.

## 1-7-1 مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من المصارعين ومدربي المصارعة والخبراء في مجال التربية البدنية والرياضة .

## 1-7-2 عينة البحث :

تتكون عينة البحث من عينة مختارة من الخبراء العاملين من اساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المتخصصين في التدريب الرياضي وعددهم (10) اساتذة ومن جامعة بغداد العدد (1) والجامعة المستنصرية في بغداد عدد (2) والمدربون في مجال المصارعة العدد(3) والحكام في مجال المصارعة العدد (3) والابطال السابقون في المصارعة بالعراق العدد (1) وبذلك يكون العدد الكلي (20) خبير , محكم .

## 1-8 المصطلحات :-

1- المصارعة :هي رياضة يتبارى فيها شخصان أو أكثر يحاول كل منهما التغلب على الآخر بدون استعمال الضرب والمصارعة هي من بين الألعاب الرياضية الأقدم في التاريخ، ومع مرور الوقت تطورت إلى العديد من الأساليب والأشكال المختلفة. طبقاً للاتحاد الدولي لأساليب المصارعة (FILA)، الأشكال الرئيسية الأربعة للمصارعة التنافسية الهاوية عالمياً اليوم هي المصارعة اليونانية الرومانية، والمصارعة الحرة، والجودو، والسامبو(علي عبد العزيز ، 1988،

(ص 5)

## 2- المصارعة الحرة :

نوع من انواع المصارعة العنيفة بالايدي والارجل تجرى بين اثنين يحاول كل منهما ان يصرع الاخر  
بوضع الكتفين على الارض ( اجرائي )

## 3- الخبراء:

هم العاملين في مجال التدريب الرياضي أو المصارعة الحرة.



# الفصل الثاني

## الإطار النظري والدراسات السابقة

- 1-1-2 نبذة تاريخية عن المصارعة
- 1-1-1-2 المصارعة في العصر الحديث
- 2-1-2 المهارات الأساسية للمصارعة
- 1-2-1-2 الصفات البدنية للمصارع
- 2-2-1-2 التدريب في المصارعة
- 3-2-1-2 انواع المصارعة
- 4-1-2 واجبات المدرب
- 1-4-1-2 دور المدرب في يوم المباراة
- 2-4-1-2 دور المدرب اثناء السباق أو المباراة
- 3-4-1-2 القوة العضلية وأهميتها بالمصارعة
- 4-2-1-2 التحكيم في المصارعة
- 5-2-1-2 عوامل الامن والسلامة في رياضة المصارعة
- 3-1-2 أهمية علم النفس في المصارعة
- 1-3-1-2 مفهوم الإعداد النفسي
- 2-3-1-2 أهداف الاعداد النفسي الرياضي
- 3-3-1-2 خطوات الاعداد النفسي الرياضي
- 4-3-1-2 انواع الاعداد النفسي
- 6-2 الظواهر النفسية في المجال الرياضي
- 1-5-3-1-2 الطاقة النفسية في المجال الرياضي
- 2-5-3-1-2 مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي
- 3-5-3-1-2 الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي
- 2-2 الدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة
- 1-2-2 التعليق على الدراسات المشابهة
- 2-2-2 الاستفادة من الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 2-1-1 نبذة تاريخية عن المصارعة :-

مُصَارَعَة ( اسم ) :مصدر صَارَعَ

المصارعة : رياضة بدنية عنيفة تجري بين اثنين يحاول كل منهما أن يصرع الآخر على أصول مقررة  
مُصَارَعَةٌ حُرَّةٌ : رِيَاضَةٌ بَدَنِيَّةٌ ، وَهِيَ نَوْعٌ مِنَ الْمُبَارَاةِ الْعَنِيْفَةِ مَا بَيْنَ مُصَارِعَيْنِ يُحَاوِلُ كُلُّ مِنْهُمَا أَنْ  
يُصَارِعَ الْآخَرَ لِيَطْرَحَهُ أَرْضاً

مُصَارَعَةٌ يَابَانِيَّةٌ : رِيَاضَةٌ الْجِدُو

مُصَارَعَةُ النَّيْرَانِ : رِيَاضَةٌ إِسْبَانِيَّةٌ مَا بَيْنَ مُصَارِعٍ وَتَوْرٍ يَتِمُّ تَهْيِيجُهُ بِخَرْقَةِ حَمْرَاءَ وَعَزُّ زُظْهَرِهِ وَرَقَبَتِهِ  
بِحَرْبَةٍ

جمع مُصَارَعَاتٍ : مصدر صَارَعَ (معجم عربي عربي )

تعد المصارعة من أقدم الرياضات التي مارسها الإنسان. فالصراع من أجل البقاء بدأ مع ظهور  
الخلقة؛ وعليه فقد كان ضرورياً على إنسان ما قبل التاريخ أن يصارع الحيوانات المفترسة وكذلك غيره  
من بني البشر؛ كي تستمر حياته، وهذا ما جعل مصارعة الإنسان البدائي ذات طابع وحشي. ومع  
بزوغ فجر الحضارة تطورت المصارعة البدائية - الوحشية، وأصبحت فناً له أصوله وقواعده. وكان  
لقدماء المصريين فضل السبق في هذا المجال حيث سجل الفراعنة مبادئ المصارعة وأصولها  
ومسكاتها في عدة صور ونقوش، أبرزها في آثار بني حسن على ضفاف النيل منذ نحو 5000 عام،  
وبلغ عدد الحركات المسجلة على إحدى جدران تلك الآثار حوالي 220 حركة مختلفة. وبمقارنتها مع  
ما هو قائم اليوم من فنون هذه الرياضة نجدها قد اشتملت على أغلب الحركات الحديثة للمصارعين  
الرومانيين والحررة. وقد حول الفراعنة المصارعة البدائية إلى فن يقوم على قواعد إنسانية. ولم يمارسوها

لغرض الدفاع عن النفس فحسب، بل جعلوها رياضة استهوتهم إلى حد كبير، وكانوا يمارسونها وهم عراة إلا من إزار حول وسط الجسم.

ثم قام الإغريقون بنقل المصارعة عن الفراعنة، بدليل أن هومر قد وصف المسكات والحركات المختلفة للمصارعة في عهد الإغريق وصفاً يشبه إلى حد كبير تلك الصور.

والرسوم المنقوشة على مقابر بني حسن. وقد تعلق الإغريق بهذه الرياضة حتى أصبحت اللعبة الرياضية الأساسية في المسابقة الخماسية التي كانت بداية الألعاب الأولمبية. وكان يسمح للنساء بممارستها، وفي بعض المناطق كانت النساء تتبارى مع الرجال. كما ذكر الشعراء اليونان عام 776 ق.م كثيراً قصة الصراع بين الإلهين زيوس وكرونوس للاستحواذ على الأرض من فوق القمم، وإن المهرجانات والاحتفالات الدينية التي أقيمت فيما بعد في الوادي كانت تخليداً لذكرى انتصار زيوس، وفيما بعد عندما كان أي مصارع يفوز فإنه يتلو دعاء الشكر لزيوس. وفي عام 900 ق.م وضع ثيزوس ملك أثينا قواعد المصارعة اليونانية، ونظّم عملية التدريب بدقة

فانتشرت مدارسها ومؤلفاتها. وزاد الاهتمام بها خاصة عندما أدخلت ضمن برنامج الأولمبياد الإغريقي عام 704 ق.م؛ لذا فإن بعضهم ينسب المصارعة إلى الإغريق بسبب إسهامات بطلهم الأسطوري ثيزوس (عبد علي نصيف، 1980، ص 21)

تعد المصارعة الإغريقية أصل المصارعة الرومانية الحديثة، ومن المؤكد أن الإغريق قد فرقوا بين نوعين من المصارعة:

- النوع الأول : من الوقوف أو المصارعة الصحيحة، وكان الهدف هنا طرح المنافس أرضاً، ويفوز إذا طرحه أرضاً ثلاث مرات ويتعادل المصارعان إذا سقطا على الأرض معاً من دون أن يستمر عراكهما على الأرض.

- والنوع الثاني: المصارعة الأرضية وكان الصراع هنا يستمر على الأرض حتى يعترف أحد المصارعين بهزيمته.

وقد أدخل النوع الأول ضمن المسابقة الخماسية في الألعاب الأولمبية، في حين لم تقم بطولات للنوع الثاني الذي عدّ فيما بعد أسلوباً من أساليب رياضة البانكراس التي كانت عبارة عن خليط من المصارعة والملاكمة يستخدم فيها اللاعبون وسائل وحشية كالضرب والرفس والكسر والخنق.

ثم ظهرت المصارعة في روما في الربع الأخير من القرن الثاني قبل الميلاد، واهتم بها الرومان كثيراً، وجعلوها ضمن برامج تربية الناشئين بغية إعدادهم للقتال والدفاع عن الوطن؛ لذا كانت نظرة الرومان إلى المصارعة تختلف عن نظرة الإغريق لها. حيث وجدها الإغريق فناً بعيداً عن الخشونة في حين كان الرومان يمارسونها بقسوة وخشونة تصل أحياناً إلى درجة الرغبة في القضاء على الخصم كما كانوا يستخدمون الأسلحة في هذه الرياضة أيضاً.

ومن الثابت أيضاً أن الإنكليز مارسوا المصارعة منذ أقدم العصور، إذ ثبت أن السكسونيين Saxons كانوا يمارسونها قبل الميلاد بدرجة كبيرة من الخشونة والعنف. وكان من الثابت أن المصارعين كانوا يرتدون الملابس وأن أيديهم كانت مفتوحة لمسك المنافس من ملابسه. وكان اهتمام الإنكليز بالمصارعة كبيراً في كل طبقات المجتمع من العامة حتى النبلاء والملوك. ففي عام 1520م اشترك ملك انكلترا هنري الثامن وملك فرنسا فرنسيس الأول في مباراة المصارعة التي أقيمت بين الدولتين دلالةً على مدى الإهتمام بهذه الرياضة. وفي عام 1603م قدم جيمس الأول النصيحة لابنه هنري أمير ويلز لممارسة المصارعة. وفي عام 1681م ترأس الملك تشارلز الثاني فريقاً من المصارعين يتكون من 12 مصارعاً لمقابلة فريق آخر كان يرأسه دوق ألبمارل.

وتعد الصين أولى الأمم الآسيوية التي مارست المصارعة، ثم نقل عنهم اليابانيون بعض فنونها مثل رياضة الجو- جيتسو وطوروها، وكذلك فعل الكوريون وغيرهم من شعوب شرقي آسيا(علي عبد العزيز،1988،ص502).

أما العرب فقد فرضت عليهم حياتهم البدوية التوجه نحو رياضات قاسية، منها المصارعة التي كانت تعرف بالمغالبة والمدافعة، حيث درجت القبائل على جعلها أساساً في ندوات سمرهم اليومية الليلية؛ وذلك بصورٍ شتى، منها:

- الملابطة: وهي أن يتماسك شخصان، ويحاول كل

منهما طرح منافسه أرضاً.

- والشغزية: وهي التحايل في صرع الخصم بليّ

رجله. أما إذا نجح بليّ رأسه تحت إبطه، وصرعه بهذه الحيلة؛ فيقال: إنه قد تعرّفه.

- ومنها الشفلة: وهي الدفع من الظهر.

- ومنها الظهارية: وهي الطرح على الظهر.

- ومنها الهضة: وهي أن يصرع خصمه، ثم يجثو عليه. وظل العرب على هذا الاهتمام بالمصارعة

حتى جاء الإسلام، فدعم هذه الرياضة، وحضّ المسلمين على ممارستها، ويحكى أن رسول الله أتى

إليه رجلٌ يدعى ركانة، فقال: يا محمد! لا أسلم حتى تصارعني، وكان من أقوى العرب، فقام عليه

الصلاة والسلام ليصارعه، فصرعه من أول مرة، ثم صارعه صلى الله عليه وسلم، فصرعه مرة ثانية،

ثم الثالثة، فقال ركانة: أشهد أن لا إله إلا الله وأنت رسول الله.

وكان العرب يسمّون البطل في المصارعة بالعجار أو العرنة. وتجدر الإشارة في هذا المجال إلى أن

بعض الروايات تقول: إن تسمية بلدة رنة في أقصى الجنوب الغربي من سورية يعود إلى أنها اشتهرت

بالمصارعة والمصارعين؛ وإلى أن أهلها اتصفوا بقوة الجسم والعضلات.

وعندما تم اكتشاف أمريكا في القرن السادس عشر الميلادي وجد المكتشفون أن المصارعة كانت شائعة جداً بين الهنود الأمريكيين الأول. وكان بعضهم يمارس المصارعة الرومانية وفقاً لقواعدها في حين يمارس بعضهم الآخر المصارعة الحرة من دون أي قاعدة. بل كانوا يمارسون المسك كيفما اتفق. ومن هنا كانت بدايات المصارعة الحرة الحديثة التي عرفت فيما بعد بالمصارعة الحرة الأمريكية (الكاتش). كما أن أبراهام لنكولن كسب شهرته المبكرة بطل مصارعة في ولاية إلينوي قبل أن يشتهر سياسياً.

## 2-1-1-1 المصارعة في العصر الحديث :

مرّت المصارعة في العصر الحديث بمرحلتين أثرتا في تطورها وانتشارها.

الأولى: تبدأ مع بداية الألعاب الأولمبية الحديثة التي أقيمت دورتها الأولى في أثينا عام 1896م وكانت المصارعة الرومانية إحدى ألعابها الأساسية في حين لم تظهر المصارعة الحرة إلا في الدورة الأولمبية الثالثة التي أقيمت في سانت لويس St. Louis عام 1904م. وكان الخلط بين النوعين وارداً؛ لذا تم الفصل بينهما ، في الدورة الأولمبية الرابعة التي أقيمت في لندن عام 1908م، وفاز يومها ببطولة المصارعة الرومانية السويد وفنلندا وإيطاليا والمجر. لكن الخلط بين النوعين جعل السويد لا تعترف بالمصارعة الحرة في الدورة الأولمبية التي نظمتها في ستوكهولم عام 1912م، واقتصر الأمر على المصارعة الرومانية، وفازت يومها فنلندا والسويد. ومع زيادة انتشار المصارعة بنوعيتها خاصة إبان لحرب العالمية الأولى كانت الحاجة كبيرة جداً لوضع قواعد لكلا النوعين، وتم ذلك مع تأسيس الاتحاد الدولي للمصارعة عام 1912م؛ إذ قام الاتحاد بفصل اللعبتين عن بعضهما ووضع قواعد خاصة لكل منهما مما أسهم في تطور النوعين معاً، وظهر ذلك واضحاً في دورة باريس الأولمبية عام 1924م؛ إذ تميزت هذه الدورة بالمصارعة رياضةً وبعدها المصارعين المشاركين بها حيث بلغ عددهم 250 مصارعاً في الرومانية وقرابة 200 في الحرة. ولم تعد لقاءات المصارعة مقتصرةً

على الألعاب الأولمبية فحسب، بل انتشرت المقابلات الدولية والدورات الدولية بإشراف الاتحاد الدولي. وزاد عدد الدول التي تشارك في رياضة المصارعة سواءً في الألعاب الأولمبية أم في بطولات العالم. وقد فازت السويد ببطولة المصارعة بدورات برلين عام 1936 ولندن عام 1948، وشهدت دورة هلسنكي عام 1952 قوة المصارعين الروس حيث فازوا بالبطولة على 53 دولة مشاركة (عبد علي نصيف ، 1980، ص23).

## 2-1-2 المهارات الأساسية للمصارعة :-

تعد لعبة المصارعة من الألعاب التنافسية التي يمتد تاريخها في العراق الى امد بعيد وهي من الالعاب التي تحتوي على مهارات كثيرة يصعب حصرها بالدقة والسيطرة عليها من قبل المصارعين ، وتلعب المرونة الخاصة دورا هاما في اداء اغلب هذه المهارات وخاصة تلك التي يمكن ان تمنح نقاط الفوز للمصارعين او تنهي النزال لصالحهم ومنها مهارات الرمي (الخطف) حيث ان (نقص المرونة عند المصارع تعوقه من اداء حركات التقوس والذي يعتبر من اهم الحركات التي تدل على الدرجة العالية للمرونة)علي عبد العزيز، 1988، ص 510).

كانت مصطلحات وأساليب المصارعة تتنوع وتتشكل من مكان إلى آخر لذلك كانت الحركة الواحدة لها العديد من الأسماء باختلاف الأماكن مما دعا هيئة التدريب القومية بالاتحاد الأمريكي للمصارعة بتقسيم مهارات المصارعة إلى سبعة مهارات أساسية لتساعد في تعلم تكتيكات المصارعة وهي :-

### 1- وضع الجسم

ويقصد به قدرة المصارع على اتخاذ الوقفة أو وضع الجسم الصحيح في أوضاع البداية وأثناء عمل الحركات الفعلية أثناء الصراع والهجمات المضادة فكثير من المباريات تحسم بسبب وضع الجسم ويجب عند اتخاذ الوضع الصحيح أن يتخذ الجسم المواصفات الفنية التالية:-

- أن يكون جسم المصارع في وضع عمودي جيد

- أن يحتفظ المصارع بأجزاء جسمه على خط عمودي واحد بحيث تكون الكتفين فوق المقعدة فوق الكعبين.

- الاحتفاظ بالذراعين بجانب الجسم وفي وضع انثناء من الكوعين بحيث يصنع الساعد مع العضد زاوية قائمة.

- أن تكون الرأس لأعلى والنظر للأمام باتجاه المنافس.

## 2- تحركات المصارع

ويقصد بهذه المهارة أداء التحركات للأمام والخلف والجانبين أو التحرك في دائرة بهدف الاقتراب من المنافس أو الابتعاد عنه تمهيدا لأداء أي مهارة هجومية أو دفاعية ويعتبر القدرة على الحركة بشكل مناسب من الأمور الهامة للمصارع والسرعة هبة رائعة للمصارع للاستحواذ والسيطرة ولكن الاحتفاظ بوضع جيد أثناء الصراع يعتبر أكثر أهمية ويجب عند التحرك على البساط أيا كان نوع التحرك أن يتم ذلك وفقا للشروط التالية:-

- يجب الاحتفاظ بالقدمين متباعدتين معظم الوقت.

- يجب ألا تأخذ التحركات بعيدا عن وضع الاتزان.

- يجب الحذر من تقاطع الرجلين.

- يجب أن تتحرك الرجل القريبة في اتجاه الحركة اولا.

## 3- تغيير مستويات أو أطوال الجسم

والمقصود بهذه المهارة تغيير مستويات الجسم طبقا لظروف الصراع ويتم ذلك بثني الركبتين أو مدهما لخفض أو رفع المقعدة لبدء تنفيذ أو إنهاء الحركات الهجومية أو الدفاعية وتعتبر هذه المهارة من المهارات الصعبة حيث أن المشكلة فيها هو الاحتفاظ بوضع جيد لجسم المصارع أثناء تغيير المستوى ويجب عند استخدام هذه المهارة أن نراعي الشروط الفنية التالية:-



- يجب المحافظة على وضع الجسم الجيد أثناء تغيير مستويات الجسم
- تنفيذ هذه المهارة بنجاح عندما يفرد المصارع طوله.
- تغيير مستوى الجسم يجب أن يكون مقترنا بعنصر المفاجأة والسرعة الحركية القصوى.

#### 4- الغطس والاختراق

ويقصد به الحركة أو الخطوة الأمامية التي يقوم بتنفيذها المصارع المهاجم بهدف اختراق دفاع المنافس ولعمل الهبوط يجب أن يتم مهاجمة الجسم العلوي للمنافس أو رجليه وفي كل هجمات الرجلين أو الحوض يجب اتخاذ خطوة اختراق للدخول إلى دفاع المنافس والى داخل مدى استكمال الحركة. وهناك نوعين من الاختراق غالبا ما يستخدمان في الهجمات مع الرجل وهما خطوة المركز أو المنتصف والخطوة للخارج ويستخدم الأول للهجوم على الرجلين معا بينما الثاني فيستخدم لهجوم على رجل واحدة ويجب أن تراعي الشروط الفنية الآتية عند تنفيذ هذه المهارة:-

- يجب الاحتفاظ بالرأس لأعلى والمقعدة للأمام أثناء أداء الغطس.
- لا يجب فرد الجسم بشكل مبالغ فيه حتى لا يتعرض لهجوم من الخصم.
- لا يجب أن يتم الخطو أو الغطس أكثر من اللازم.
- يجب الاحتفاظ بالذراعين ملاصقين للجانبين حتى اللحظة الأخيرة من الغطس.
- يعتبر أفضل وقت للغطس والاختراق عندما يفرد المنافس طوله او يفتح ذراعيه (علي عبد العزيز: 1988, ص 505).

- يجب أن تلمس الركبتين البساط لبرهة من الوقت أثناء الغطس.

#### 5- الرفع لأعلى

ويقصد بها قدرة المصارع على رفع منافسه تماما عن البساط وفقد قاعة ارتكازه وربما تكون هذه المهارة هي أكثر المهارات التي تميز مصارعي المستويات العليا فهي تعتبر أمر جوهري لكافة أساليب

المصارعة فهي تستخدم في تنفيذ رميات ووضع المنافس على الأكتاف والهجوم المضاد ويجب أن يتوفر في عمل الرفع الشروط الفنية الآتية:-

- وضع الجسم الجيد هو مفتاح نجاح الرفع لأعلى.
- يمكن تنفيذ الرفعات من الحركة ويتغير مستوى الجسم.
- يمكن استخدام الرفعات لإنهاء الإجلاس ولتعريض المنافس للمسمة الكتف.
- يتم رفع المنافس باستخدام الرجلين والمقعدة وليس باستخدام الظهر بمفرده.
- رفع المنافس لأعلى الذراعين والظهر فقط يفشل في اغلب الأحيان.
- يجب خفض مستوى الجسم دائما قبل مرحلة الدفع بالمقعدة داخل وأسفل مركز ثقل الجسم.

#### 6- الخطو خلفا

والمقصود بهذه المهارة استخدام القدم الأمامية كمحور ارتكاز ودوران والخطو بالرجل الخلفية ووضعها بجانب الرجل الأمامية بحيث يصبح الظهر مواجهها لصدر المنافس مع حبس الرأس والذراع ورمي

- المنافس من فوق المقعدة وتنفيذ هذه المهارة طبقا للشروط الفنية التالية:-
- يرتبط تنفيذ مهارة الخطو خلفا بحركات الرجلين وتغير مستوى الجسم.
- خفض مستوى الجسم على درجة كبيرة من الأهمية لأداء مهارة الخطو خلفا.
- يجب الاحتفاظ بالركبتين في حالة انثناء غير مبالغ فيه أثناء تنفيذ المهارة.
- يجب أن تكون القدمين متجاورتين للمساعدة في أداء محور الدوران مع مد الركبتين بأقصى سرعة وقوة لحظة الرمي.

- ينبغي أن يكون الجسم في وضع عمودي أثناء مراحل تنفيذ الحركة.

## 7- التقوس خلفا

يحتاج التقوس خلفا إلى الشجاعة والجرأة والتحكم في الجسم وهو صعب التعلم خاصة مع المصارعين المبتدئين وهو يفتح الطريق لأكثر الرميات إثارة في المصارعة حيث يتم التقوس للاتجاه الخلفي على شكل كوبري لرمي المنافس مواجهها البساط بظهره ويجب عند أدائها أن نراعي الشروط الآتية:-

- يؤدي التقوس بسرعة ويقوة.

- يجب أن يتم الدفع بالمقعدة للأمام ولأعلى مع تحريك الرأس خلفا لحظة الدفع بالمقعدة.

- ينبغي تجنب سقوط المقعدة لأسفل أثناء التقوس.

- عمل المقعدة مفتاح التقوس الناجح.

- يجب الدفع بالحوض داخل وأسفل مركز ثقل المهاجم (علي عبد العزيز، 1988، ص522).

### 1-2 - 2 - 1 الصفات البدنية للمصارع :-

تعد المرونة من العناصر المهمة والحيوية في اداء المهارات الرياضية , ونقصد بالمرونة (اقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين) (علي عبد العزيز، 1988، ص534) وهي بذلك تعد مفتاح نجاح الاداء , بل يعتمد عليها الاداء وخاصة للمهارات التي فيها استعمال حركي واسع للمفاصل , وليس هذا فحسب لان المرونة يمكن ان تلعب دورا مهما في:-

- تعلم نوع المهارة المركزة.

- الوقاية من الإصابة.

- عند تطوير قابلية القوة والسرعة والتحمل والرشاقة.

اننا نعتقد بان افتقار المصارع الى المرونة الخاصة سوف لايمنه من اداء هذه المهارات او فشله في ادائها وبالتالي خسارته للكثير من النقاط , بل قد ينسحب على باقي الصفات البدنية الاخرى كالقوة والسرعة والرشاقة.

## - تنمية المرونة

من العناصر التي تلعب دورا حيويا في الاداء الحركي حيث تعد من الركائز الاساسية لاكتساب واتقان أي مهارة . ويمكن ان تنمي المرونة لدى الرياضيين , اذ تعتبر تمارينات الاطالة التي تهدف الى اطالة العضلات والاربطة والاورتار وزيادة مدى حركة المفصل من اهم الوسائل لتنمية المرونة . كذلك يمكن ان تساهم التمارين دورا كبيرا في تنمية المرونة , مع الانتباه الى ان جميع تمارين المرونة يجب ان ترتبط بتمرينات القوة لضمان العمل على التنمية المتزنة للجهاز الحركي العضلي وعدم المبالغة في تمارينات المرونة كونها تؤثر على بناء الصفات الأخرى.

وتشكل المرونة ركنا اساسيا في لعبة المصارعة كون مهاراتها (مسكاتها) تتطلب مدى واسع وانسيابية وجمالية بالاداء وهي صفات (لايمكن ان تتوفر في أي حركة مالم تكن هناك مرونة عالية بمفاصل الجسم ومطاطية بالرباطات والالياف عند اداء الحركة او المسكة المطلوبة(علي عبد العزيز, 1988, ص523).

ان المهارة في المصارعة تحتاج الى التكامل البدني والمهاري ولهذا فان على المدرب مراعاة اعطاء المرونة جنبا الى جنب مع باقي الصفات البدنية الاخرى مثل القوة والسرعة حتى ياتي البناء والاعداد متكاملما وصحيحا.

أن أهمية المرونة في لعبة المصارعة تتجلى عبر النقاط الآتية :-

- تعمل مع الصفات البدنية الاخرى على اعداد المصارع بدنيا وحركيا .
- تعمل على سرعة اكتساب واتقان الاداء للمهارات (المسكات)
- تساعد على تفادي الاصابات والاقلال منها مثل (الخلع او الفتح)
- تساعد على تاخير ظهور التعب عند الحركة بدون تقلصات.
- تساهم بمقدرة كبيرة على اداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة.

- تساهم في تطوير السمات الارادية للمصارع كالجراة والشجاعة والثقة بالنفس.

ومن خلال هذه الأهمية يجدر بالمعنيين في لعبة المصارعة وضع المناهج العلمية لتطوير المرونة الخاصة عند المصارعين حتى يمكن ان تسلمح المصارع بالمستلزمات الأساسية لنجاح أداءه وبالتالي عدم ضياع الجهد والمال مما يعني فشل العملية التدريبية.

## 1-2 - 2-2 التدريب في المصارعة :-

يبقى الهاجس الوحيد في العملية التدريبية هو تهيئة المصارع واعداده بشكل يتناسب مع متطلبات المنافسة . ولان مهارات المصارعة (المسكات) تعتمد اساسا على مطاطية العضلات واربطة المفاصل ، لذا فان على المصارع ان يتدرب يوميا لان المرونة تتطور وتزداد نتيجة المران اليومي.

ومن اهم الوسائل لتطوير المرونة الخاصة لدى مصارعي الرومانية هي عمل الجسر حيث يمكن ان يتدرب المصارع مع زميله (فالمصارع عليه ان ينقلب من وضعه الطبيعي بشكل معاكس لكي يحمي نفسه , ويتعلم على السقوط باتجاه الخلف بواسطة خفض نقطة بروز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز باتجاه الطول(عبد علي نصيف ، 1980، ص12 )

ان الية عمل الجسر تعتمد على مرونة العمود الفقري, كذلك فان مرونة فقرات الرقبة تحتاج الى تمارين خاصة تعتمد على قابلية المصارع اذ ان منطقة الرقبة تتحمل وزن قدره (100كغم ) ولهذا يمكن استخدام اوزان اضافية في التمرين مثل (الدمبلصات) او الدمى . مع مراعاة الجانب الصحي والترجي للمفاصل خاصة عند اداء المهارات مع الزميل .

ان التدريب المتواصل والمبرمج يمكن ان يساهم في خلق حالة مرونة خاصة للمصارع لغرض المساعدة في تنفيذ المهارات , كذلك يمكن للمصارعة ان تستخدم التمارين الحرة في تطوير بعض الجوانب في المرونة الخاصة.

تعدّ المصارعة أفضل الرياضات في تنمية القوة البدنية والتوافق العضلي العصبي واعتدال القامة والقدرة على حسن استخدام الجسم إذ يندر أن تجد بين المصارعين هزياً أو ضعيفاً أو ذا حركة مضطربة. فالمصارع يتميز عادةً بنمو عضلي سليم وقوة بدنية فائقة ورشاقة في الحركة واعتدال في القوام.

## 2-1-2-3 أنواع المصارعة :-

بعيداً عن الأنواع الشعبية للمصارعة التي تمارسها الشعوب أحياناً؛ فإن للمصارعة الأولمبية نوعان، هما:

- المصارعة اليونانية الرومانية.

- المصارعة الرومانية الحرة.

وتعتمد المصارعة اليونانية الرومانية - التي عرفت بالرومانية بعد ذلك بجميع مسكاتها - على ما فوق الورك فقط .

أما في المصارعة الحرة فيحق للمصارع أن يمسك أي مسكة كانت من أي جزء من أجزاء الجسم التي لم يحرمها القانون، وتكون الخسارة في كلا النوعين إما بالنقاط أو بلمس كتفي اللاعب لبساط المصارعة في وقت واحد مدة ثانيتين تنهى بأن يعد الحكم بكلمة واحدة ضارياً بيده على البساط.

وتمارس المصارعة من قبل الجنسين، إلا أن الرجال يمارسون المصارعتين الرومانية والحرة في حين تقتصر مشاركة الإناث على المصارعة الحرة فقط(علي عبد 1988، ص34).

## 2-1-4 واجبات المدرب :

وعلى المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة ان يتبع ما يلي:

1- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب

2- معرفة اللاعب او الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل.

- 3- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة .
- 4- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين .
- 5- إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة.
- 6- العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء.

## 2-1-4-1 دور المدرب في يوم المباراة:

- 1- العمل على كيفية ان يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية.
- 2- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة.
- 3- بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق او المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب ان يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة.
- 4- على المدرب ان يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز (عبد علي نصيف, 1980 ، ص 35).

## 2-2-4-1 دور المدرب أثناء السباق او المباراة:

- 1- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع.
- 2- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين.
- 3- العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون ان ينتظر ان يرى غيره ماذا يفعل إي ان تكون المسؤولية مشتركة.
- 4- استخدام أسلوب النقد الموضوع وبدون تجريح لأي من اللاعبين.

5- ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس ان هنالك تدهور في موقف إي من اللاعبين بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة.

6- ضرورة بث شعور ان المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي منه الإلمام بايجابياتهم وسلبياتهم. ( كامل طة لويس،، ص 23 ) 1984

## 2-1-4-3 القوة العضلية وأهميتها بالمصارعة:

أن القوة العضلية على اختلاف انواعها عبارة عن قدرات الرياضي في التغلب على مقاومة خارجية أو التصدي لها.

والقوة كما يعرفها علماء التدريب بأن القوة هي مقدار ما تطلقه العضلة من طاقة (للقيام بعمل ديناميكي أو استاتيكي أي عمل متحرك أو عمل ثابت ، إن القوة عنصر اساسي تؤثر في مستوى القابلية الجسمية ،وفي هذا الخصوص لابد من ملاحظة علاقتها) بصورة خاصة (بالمطاولة والسرعة في سير الحركات الثنائية والثلاثية ، وإن القوة المطلقة للعضلات) القوى القصوى (تعتبر بصورة عامة من مكونات القابلية وعلى وجه التحديد فإنها مقياس لحصة القوى القصوى هي القوة السريعة وفي مطاولة القوة) (خريسان خريبط ، علي تركي مصلح) ، نظريات تدريب القوى ، بغداد ، 1992 ، ص 35. وتزداد اهمية القوة العضلية كما أشار إليها ريسان خريبط وعلي تركي من انجاز الرياضي بمقدار المقاومة التي يجب التصدي لها أو التغلب عليها في المباراة.

وهي ذات أهمية كبرى في أنواع الرياضة المميزة بالقوة والسرعة ولا يجوز إهمال تنميتها في بقية أنواع الرياضة الأخرى حيث يحدد مستوى قوة الرياضي.

(عبد علي نصيف ، صباح عبدالله ، المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد 1988م، ص 44).



## 2-1-2 - 4 التحكيم فى المصارعة :

أ- طريقة اللعب :

تقام منازلات المصارعة وفقاً لأوزان المصارعين

حيث يلتقي كل مصارع مع منافس من وزنه نفسه. ويتكون فريق المصارعة من أوزان محددة تبعاً للفئة

العمرية والجنس، وقد طرأت تعديلات كثيرة على هذه الأوزان حيث استقرت مؤخراً بعد أولمبياد أثينا

على النحو الآتي:

أوزان الرجال

الرجال فوق 19 سنة : 55 - 60 - 66 - 74 - 96 - 120 كغ.

الشباب 18 - 19 سنة : 50 - 55 - 60 - 66 - 74 - 84 - 96 - (96-120) كغ.

الناشئون 15 - 16 - 17 سنة: 42 - 46 - 50 - 54 - 58 - 63 - 69 - 76 - 85 - 85 -

(100) كغ.

الطلاب 13 - 14 سنة : 32 - 35 - 38 - 42 - 47 - 53 - 59 - 66 - 73 -

(73 - 85) كغ.

أوزان السيدات: 48 - 51 - 55 - 60 - 63 - 67 - ( 67 - 72 ) كغ.

الشابات: 44 - 48 - 51 - 55 - 59 - 63 - 67 - ( 67 - 72 ) كغ.

الناشئات: 38 - 40 - 43 - 46 - 49 - 52 - 56 - 60 - 65 - ( 65 - 70 ) كغ.

الصغيرات: 30 - 32 - 34 - 37 - 40 - 44 - 48 - 52 - 57 - ( 57 - 62 ) كغ.

ب - طريقة الفوز في المصارعة :-

وفقاً للتعديلات الجديدة للقانون الدولي التي جريت بعد أولمبياد أثينا تجرى المنازلة من ثلاث جولات،

مدة كل جولة دقيقتان بينهما نصف دقيقة استراحة. وتلعب الجولة الثالثة في حال تعادل المصارعين؛

وذلك بفوز كل مصارع بجولة. أما في حال فوز المصارع بالجولتين فلا تقام الجولة الثالثة. وتوقف الجولة إذا أحرز المصارع 6 نقاط في أول دقيقة من الجولة، ويعد المصارع فائزاً بهذه الجولة. أما إذا لم يحصل أي من المصارعين على أي نقطة في الدقيقة لأولى؛ فيوقف اللعب، وتجري قرعة بين المصارعين؛ ليبدأ اللعب من وضعية الثبات على البساط وفقاً للقانون الدولي. وفي حال تثبيت أحد المصارعين لخصمه ولمس كتفيه معاً الأرض مدة ثانيتين توقف المباراة، ويعلن فوز المصارع مباشرةً .

**ج- البساط:** تجري المنازلات على بساط إسفنجي مربع الشكل طول ضلعه 12 متراً، وفي وسطه دائرة قطرها 9م، ويوجد منطقة أمان متر ونصف من كل جهة من جهات الدائرة الأربعة. ويبلغ عرض المحيط الخارجي للدائرة الذي يكون أحمر اللون متراً واحداً، ويبقى قطر الدائرة من الداخل سبعة أمتار. **د- الحكام :** يقود النزال حكم حلقة وقاضٍ ورئيس بساط ومشرف عام، وتصوّر اللقاءات بالفيديو لتحليل الحركات عند الاختلاف بين حكم البساط والقاضي بمنح النقاط.

**الملابس :** يرتدي المصارعون لباساً من قطعة واحدة (مايوه) يكون ملتصقاً بالجسم، ويغطيه ابتداءً من منتصف الفخذ، ويسمح باستعمال واقى الركب الخفيف وحذاء مرن خاص دون كعب وجوارب، وعلى المصارع أن يكون حليقاً. ( مروان عرفات ، 1988 ، ص34 ) .

## أدوات المصارعة :-

1- الأدوات المستخدمة في رياضة المصارعة.

1- أدوات الصالة.

- صالة التدريب- البساط.

- الميزان - الشاخص.

2- الأدوات الشخصية للمصارع.

- مايوه احمر وأخر ازرق .

- حذاء مصارعة .

-واقى للرأس والأذنين والركبة إذا دعت الحاجة لذلك (عبد علي نصيف ، 1980، ص20 )

## 2-1-2-5 عوامل الأمن والسلامة فى رياضة المصارعة:

وتتلخص بالاتي .

- 1- التأمين على اللاعبين والحصول على موافقة أولياء الأمور .
- 2- إجراء الفحوص الطبية اللازمة على المصارعين قبل السماح لهم بالإشتراك فى النشاط .
- 3- غرس العادات الصحية للاعبين كالأهتمام بالمظهر ، والنظافة ، وارتداء الملابس المناسبة للطقس ، ونوع الغذاء اللازم .
- 4- تجنب الوصول الي الاجهاد الزائد فى التدريب لانه يكون وقتها عرضه للأصابة أكثر .
- 5- عدم تعاطى العقاقير والمنشطات الصناعية وتوعيه اللاعبين لاضرارها .
- 6- الأبعاد عن التدخين وشرب الخمر .
- 7- استخدام بطاقات الوزن
- 8- شرح وإيضاح المسكات غير القانونية لتفاديها للاعبون .
- 9- تعليم السقوط الصحيح على البساط وكيفية تلقي صدمة السقوط .
- 10- عدم الاشتراك بالمسابقات الا بعد اتقان المهارات الاساسية والنواحي الفنية .
- 11- استخدام واقى الذراعين والكوعين والركبتين والأذنين أثناء التدريب
- 12- التنظيف المستمر لغطاء البساط بمحلول مطهر ومتعادل لتجنب العدوى .
- 13- التهويه والأضاءة الجيدة لحجرة المصارعة .
- 14- الاحتفاظ بغرف خلع الملابس نظيفة دائما (علي عبد العزيز، 1988، ص533 ) .

## 2-1-3 أهمية علم النفس في المصارعة :-

أصبح الأسلوب العلمي في الرياضة أمراً حيوياً تجاه المستوى المرتفع للأبطال العالميين في الألعاب الفردية والجماعية ، حيث تعمل الدول المتقدمة على تسخير إمكاناتها البشرية والعلمية لخدمة هذا المجال الحيوي بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية .

ومن أهم العوامل التي أدت إلى الارتفاع بالمستوى الرياضي هو ارتباط علم التدريب الرياضي ونظرياته بأسس العلوم الأخرى كعلم النفس الرياضي إذ يتأثر مستوى الأداء البدني للاعب بالعوامل النفسية ويعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي أسهمت بدور فعال في الارتفاع بمستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية وخاصة في السنوات الأخيرة . وقد أشار بعض الباحثين إلى أهمية علم النفس الرياضي عندما لاحظوا أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي وأن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتحقيق الأرقام وهو " العامل النفسي" الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق

ويمثل علم الانتباه في الوقت الحاضر أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي فهو تلقى الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس الخارجية أو الأحاسيس الباطنية ، بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة ، ويعتبر الانتباه أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي، ويلعب الانتباه دوراً هاماً وفعالاً في الأنشطة الرياضية وقد يعطي قياس مظاهر الانتباه لدى الرياضيين مؤشراً حقيقياً تظهر من خلاله التغييرات التي تطرأ على النشاط النفسي للاعب ، وبالتالي قد يتوقف النجاح الرياضي في الاستجابة لبعض المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته لنوع نشاط معين في الأنشطة على مدى الانتباه ، وقد أثبتت بعض الدراسات أن الأفراد ذوي القدرة العالية على التركيز يستجيبون للمثيرات المختلفة في زمن أقل من هؤلاء الذين لا يتمتعون بهذه

الخاصية، كما أظهرت أن نجاح هؤلاء الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية يتأثر بالانتباه ومظاهره المختلفة.

تعتبر القدرات العقلية من أهم المواضيع الحديثة التي تلعب دورا كبيرا في علم النفس الرياضي وذلك لتأثيرها على سلوك اللاعب الحركي وانفعالاته واستجاباته خلال ممارسة النشاط الرياضي وذلك لارتباطهم الوثيق بعملية ( التذكر - الإدراك - التفكير - التصور - الانتباه ) ويعتبر الانتباه احد العوامل الأساسية التي تعتمد عليها كافة العمليات العقلية الأخرى .

ويشير محمود عنان (1994م) أن الانتباه موضوعا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة ويعتبر المهارة النفسية مرتبطة بإنجاز نجاح الأداء في المهارات الرياضة ويبدو ذلك واضحا في المستويات الرياضية العالية حيث يتطلب تركيز الرياضي في أدائه للمهارة دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئة اللعب ومن جهة أخرى فإن تشتيت الانتباه يأتي بنواتج سالبة على الأداء المهاري ويختلف الانتباه كعملية ومهارة نفسية وفق العمر التدريبي للاعبين

كما يؤكد عبد الحفيظ إسماعيل (1990م) أن الانتباه ومظاهره المختلفة له أهمية كبيرة جدا في رياضة الملاكمة حيث أن مظاهر الانتباه تعتبر من العمليات النفسية الهامة في النشاط الرياضي الذي يعتمد علي النزال بصفة عامة ورياضة الملاكمة بصفة خاصة ، حيث يتقابل فيها الملاكم مع منافسه في ظروف تتميز بالسرعة الخاطفة والمتغيرة للنشاط الحركي سواء في حالة الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المضاد ، وينبغي على الملاكم في هذه الظروف أن يتمتع بقدر كبير من هذه المظاهر ( حدة الانتباه ، تركيز الانتباه ، توزيع الانتباه ) حتى تكون انفعالاته تجاه الأوضاع المتغيرة سليمة أثناء سير المباراة

## 2-1-3-1 مفهوم الأعداد النفسي:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهارية او خططية او نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها .

والأعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة , وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا, وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية . ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول اللاعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه, حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي بأفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز, وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب ( محمد حسن علاوي، 1998ص145) .

ويمكن إيجاز مفهوم الأعداد النفسي الرياضي بأنه تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي , كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة , تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي ."

## 2-1-3-2 أهداف الأعداد النفسي الرياضي :

- 1- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- 2- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
- 3- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
- 4- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي .

## العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين :

- 1- اعتقاد اللاعب او عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
- 2- مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.
- 3- العمر التدريبي للاعب.
- 4- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للأعداد النفسي.

- 5- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
- 6- يفضل ان يكون المدرب ممارسا لنوع اللعبة التي يدرّبها.
- 7- إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة.
- 8- اتخاذ اللاعب وضعاً مناسباً لأداء تلك التدريبات.
- 9- زيادة وتكرار او أداء تلك التدريبات النفسية الإيجابية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب.( محمد حسن علاوي، 1998ص143)

## 2-1-3 خطوات الإعداد النفسي للرياضيين:

- يجب ان ينطلق المدرب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الأعداد النفسية للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسية وكما يلي :
- 1- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمته وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.
  - 2- على المدرب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.
  - 3- تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.
  - 4- ضرورة اندماج الأعداد النفسية مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين.
  - 5- الأعداد النفسية في مرحلة ما قبل المنافسات.
  - 6- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد النفسية.



7- ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس مماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب.

8- الأعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.

9- الأعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء

بالتدريبات او المسابقات (محمد جسام عرب و حسين علي كاظم,، 2009 ، ص56)

## 2-1-3-4 أنواع الإعداد النفسي:

أولاً: الإعداد النفسي طويل المدى.

ثانياً: الإعداد النفسي قصير المدى .

### الأعداد النفسي طويل المدى:

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10سنوات) او أكثر وقد يستمر الى الاعتزال ،ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما:

1- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب

2- بناء وتطوير الدافعية

واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد ، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات

الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق إغراض الأعداد النفسية طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية:

- 1- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ،تبعاً لمستوى قدراته
- 2- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.
- 3- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- 4- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- 5- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- 6- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.
- 7- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب.( محمد جسام عرب وحسين علي كاظم ،2009، 22 )

### الأعداد النفسية قصير المدى :

ان المقصود بالأعداد النفسية قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسياً قبل اشتراكه في المباراة وإيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق . حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ، فأحياناً يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحياناً لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ،فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي.

## طرق الاعداد النفسي قصير المدى :

### 1-الأبعاد:

يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية.

### 2- الشحن

من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يحجب مراعاتها وتدكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز ، وبالخسارة التي يمكن ان تحدث في حالة الهزيمة ، وغير ذلك من الاساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين.

### 3-استخدام التدليك:

استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية . كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر. ( محمد جسام عرب و حسين علي كاظم ,2009، ص43 )

### 4- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب :

التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لا تظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية ، واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة.

## 5- التعاون مع الطبيب الرياضي:

ان عملية الأعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسالة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود الى الطبيب وليس الى المدرب وعلى المدرب ان يتعاون مع الطبيب .

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ، فأحيانا اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم اوالأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات.

وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا ان يبدأ في المباراة بانجاز عالي نسبياً وان هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط الرياضي.

وعلى المدرب ان يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي ، فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجهها وقائماً على إبراز ايجابياته ، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس.

## 2-6 الظواهر النفسية في المجال الرياضي.

علم النفس لدية ظواهر او مجموعة كبيرة من الظواهر السلوكية التي يدرسها علم النفس وان هذه

الظواهر لفتت انتباه علماء علم النفس منها:

- ظاهرة الاضطراب النفسي.
- ظاهرة النمو او التطور الفرد.
- ظاهرة التعلم فان السلوك قد يتغير سلبا او ايجابا.
- ظاهرة القلق.
- ظاهرة العنف.

ظاهرة الفروق الفردية فان الافراد يختلفون فيما بينهم في الجوانب عدة منها القدرات واساليب التفكير.

وغيرها من الظواهر المهمة للانسان وهذه الظواهر يختلف تأثيرها من شخص الى اخر.

فان الظواهر النفسية هي (العمليات العقلية والمعرفية وتكون عقلية بسيطة كالاتجاه والادراك و كاللغة والتفكير وغيرها ومعرفية حالات السمات الشخصية كالانفعالات والدافعية والارادة والقدرات تقدم بطريقة تنظيمية وتوجيهية).

وهناك من يقول بان الظواهر النفسية هي متكونة من شقين هما الاول الظاهرة وهي الصفة التي يتميز بها الشي او الانسان وتكون على شكلين اما خارجية كالحركة او داخلية كالتفكير والتذكر والشق الثاني هو النفس.

ان الالعاب والفعاليات والانشطة الرياضية عديدة فهي تتطلب العديد من الجوانب الاساسية التي يجب على الرياضي او اللاعب امتلاكها واهم هذه الجوانب هي البدني والفسولوجي والمهاري والخطي والنفسية.

ولهذا اعتبرت العوامل النفسية من الجوانب المهمة في اعداد الرياضي للوصول الى المستوى العالي

من الانجاز وهي من المكملات المستوى الرياضي وتساعد الرياضي على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها قبل وخلال التدريب والمباريات وبعدها وهنا جاءت اهمية المعرفة للظواهر النفسية التي يتعرض لها اللاعبين اثناء الاعداد والتدريب وخوض المباراة فالظواهر النفسية في المجال الرياضي

هي الصفات اما يكتسبها اللاعب او تكون موروثة وقد تكون طويلة لفترة من الزمن او قصيرة فاما تساعد على ظهور الايجابية فتعزز الاداء وسلوكه او تكون سلبية فتهدم بمستوى اداء اللاعب وسلوكه. فلهذا سوف نتطرق الى بعض الظواهر النفسية في المجال الرياضي (كامل طة لويس, 1984, ص12)

## 2-1-3-5 الطاقة النفسية في المجال الرياضي.

قد جاء مصطلح الطاقة النفسية حديثاً وكبديل عن الاستشارة الانفعالية والتنشيط وبوجه الاخص في عام 1978 حيث تهدف الجهود الكبيرة التي يبذلها الملاك التدريبي والادارة ومجموعة العناصر الاخرى للوصول بكل فرد من افراد الفريق الى الحالة البدنية والنفسية المثلى من خلال تحقيق متطلبات الوصول الى ذلك الهدف . فأن الطاقة النفسية تعرف على انها الشدة والحيوية والنشاط الذي يؤدي بها العقل الوظائف الموكلة اليه.

ينظر الى الطاقة النفسية على انها اكثر من نوع من النشاط والحيوية او الشدة لوظائف العقل واساسها الدفاعية.

ويمكن تحقيق الطاقة النفسية ؟

- من خلال معرفة اللاعب في كيفية السيطرة على افكاره وتنظيمها وهو ناتج التدريب المهارات

النفسية التي تقع على عاتق المرشد النفسي

- من خلال التدريب الذهني ويتم تحقيق ذلك الهدف جنباً الى جنب مع التدريب البدني وبمعرفة المصادر السلبية والايجابية للطاقة النفسية تتصف كذلك وانها تختلف من لاعب الى اخر من حيث كمياتها وتوقيتاته امثل (تقدير اللاعب لطاقتة النفسية وهو يسعى باتجاه كرة الخصم المتجهة نحو المرمى) وماهو تقدير اللاعب لطاقتة وهو يواجه المرمى لتسديد ركلة من علامة الجزاء. وهذه تؤكد بان بعض الواجبات بالمواقف تتطلب درجات عالية من الطاقة واخرى متوسطة ومنخفضة ومركزاً بحسب الحاجة الملائمة لتحقيق الطاقة المثلى الملائمة لاداء الامثل(كامل طة لويس، 1984 ، ص65).

## 2-1-3-5-2 مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي.

اتفق معظم علماء علم النفس الرياضي على تحديد مصدري تعبئة الطاقة النفسية وهي كالآتي :

اولا : المصادر الايجابية.

وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدر من الراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح وتحقيق الطموح وتتضمن :-

1- الاثارة . تتم من خلال استخدام المدرب الاجراءات تجعل البيئة الرياضية اكثر تشويق ومنتعة للاعب.

2- المتعة . وتتم من خلال تصوير العملية التدريبية والممارسة العملية السهلة يحس اللاعب من خلالها بسرور بالاداء.

3- التحدي. يجب ان يتم رسم احداث اللاعب في حدود قدراته.

4- القلق الميسر. قد يكون قوة دافعة ايجابية مما يجعل المدرب يعمل على عدم تخطي الحد الفاصل ليكون القلق سلبي.

5- الثقة بالنفس . يجب ان يؤمن اللاعب بقدراته على النجاح والتفوق وان اداءه سيكون جيداً في المنافسة وان قدراته تؤهله الى ذلك.

6- الطموح . يجب ان يتميز طموح اللاعب بالقرب من مقدرته وبعيدا عن المبالغة بحيث يمكن الوصول اليه.

**ثانيا : المصادر السلبية.**

1- التوتر . ويحدث نتيجة ادراك اللاعب بعدم التوازن بين قدرته وبين ما هو مطلوب منه مع شعورة باهمية المنافسة.

2- القلق المعسر . يكون قوة دافعة سلبية عند تجاوز حدور القلق المثلى

3- الغضب . استثارة انفعالية قصيرة الامد تثيرها مواقف العدوان والتهديد في الساحة تدفع اللاعب للاستثارة.

4- التعب . وهو فرط انفاق الجهد البدني للاعب وقد يكون عقليا او نفسيا كلاهما يتوتر في الاستثارة.

5- لنتائج السلبية في المنافسات. عندما تتعاقب النتائج السلبية تولد فقدان الثقة بالنفس وانهيار الادراكية.

## **2-1-3-5-3 الطاقة النفسية وعلاقتها بالاداء الرياضي.**

يمكن توضيح العلاقة من خلال عرض النظريات الاتية:

1.فرضية (نظرية الحافز).

تشير نظرية الحافز الى ان العلاقة بين الاستثارة والاداء هي علاقة طردية خطية هذا يعني ان ارتفاع شدة الاستثارة يؤدي الى تحسين الاداء اي ان اداء الرياضي يتحسن كلما درجة استثنائية على اساس ان الاستثارة هي بمثابة الحافز.



اي ان مستوى الطاقة النفسية يؤدي الى تحسين اداء المهارات الرياضية. (كامل علوان 2000 ، ص23)

2. فرضية (نظرية العلاقة المنحنية , حرف u المقلوب).

ان الالاس الذي تقوم عليه العلاقة المنحنية اذ ان الطاقة النفسية تزداد من المستويات المنخفضة جدا ويصاحبها تحسن في الاداء حتى نقطة ومنطقة معينة وبالتالي يؤدي الرياضي عندها افضل قدراتة وهذا يعني انة كلما ارتفعت مستويات الاستثارة كلما ازدادت درجة جودة الاداء الى نقطة معينة يطلق عليها مصطلح الاداء الافضل وبعد هذه النقطة فان زيادة الاستثارة تؤدي الى نقص في الاداء والجودة تدريجيا.

وعند حدوث زيادة بعد ذلك في الطاقة النفسية فان الاداء يتاثر سلبيا وهذا المدى الذي يكون الاداء فيه اعلى مستوى يطلق عليه منطقة الطاقة المثلى..

وبهذا فان الطاقة النفسية بالنسبة الى نظرية حرف u تتجه الى اتجاهاين هما.

اتجاه تصاعدي. يهدف الى الانتقال من الطاقة المنخفضة الى الطاقة العالية ويتحكم بذلك المتغيرات المرتقبة للاداء والحاجة الى الطاقة.

سحب الطاقة النفسية وبة يتم العمل على خفض مستويات الطاقة النفسية وان المرشد او المدرب هي (التعبئة النفسية)

وبهذا يرتبط مفهوم الطاقة النفسية بمصطلحات وهي.

تعبئة الطاقة النفسية: وهي الاجراءات التي يتخذها المدرب او المرشد مع اللاعب او اللاعب مع النفسية في بعض الاحيان.

انهيار الطاقة النفسية: تحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة ويكون مصدرها سلبيا. الطاقة النفسية المثلى: هي افضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية (كامل علوان، 2000، ص71 )

هي حالة يستطيع الرياضي ان يستمتع بها وذلك في اي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة. ان الطلاقة هي مساحة الطاقة المثلى المرتبطة بصورة مباشرة مع اهداف الاداء الرياضي. ان الطلاقة النفسية هي افضل تعبئة او تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء فضلا عن ان هذه الطلاقة النفسية تحدث دون اثر للتوتر باشكاله المختلفة ولاسيما الناتجة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل.

أن ضرورة تخليص الرياضي نهائياً من اي مصادر للطاقة النفسية السلبية الخوف والقلق و غيرها لكي يستطيع اللاعب من الوصول الى الطلاقة النفسية المثلى فضلا عن اظهاره احسن حالاته للأداء. ان الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة النفسية هم اكثر استمتاع بالرياضة ولديهم خبرات انفعالية موجبة من الرياضيين الذين لايعيشون تلك الخبرة.

يمكن تعريف الطلاقة النفسية اجرائياً) انها افضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع من خلالها تحقيق وإنجاز افضل أداء حركي أثناء المسابقات أو المنافسة وتكون متحققة من زيادة مصادر تعبئة الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض الطاقة النفسية السلبية.

إن هناك فرق بين الطاقة البدنية والطاقة النفسية .

### الطاقة البدنية .الطاقة النفسية.

يمكن تحقيقها من خلال التحكم يمكن تحقيقها من خلال التحكم وفي احوال التدريب ومعرفة تاثير السيطرة على افكار والانفعالات ذلك على الاجهزة الجسم فضلا عن أن الطاقة النفسية البايولوجية المثلى تحقق افضل حالة بدنية للرياضي عند الاهتمام بتنظيم علاقتهما يمكن تنظيم الطلاقة النفسية

من خلال مساعدة اللاعب في أداء التمرين بالسيطرة على افكاره وانفعالاته(كامل علوان ، 2000 ، ص54)

### 3. الضغوط النفسية.

تناول العديد من المفكرين مفهوم الضغوط النفسية من حيث البعد الداخلي أو الخارجي ويؤثر في التوافق ويتطلب جهداً إضافياً للعودة الى حالة التوازن وهي احدى ظواهر الحياة الانسانية التي تواجه الانسان في الظروف المختلفة.

فان الضغوط النفسية هي( مواقف التي يكون فيها الفرد واقفا تحت اجهاد انفعالي واضح).

وهي مواقف غير سارة تضيق اشباع الحاجات النفسية وقد يتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق أو ضجر أو توتر.

وتعتبر الضغوط إحدى الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الفرد النفسية والتي قد يتعرض لها الفرد مما يؤثر على صحته المتكاملة وإن التعرض التكرار لها بشكل تأثير سلبي على مشاعر الفرد تصل الى الإنهاك العقلي والإجهاد النفسي والبدني.

إن الضغوط النفسية أصبحت أهم المشاكل التي تواجه المدربين واللاعبين الاداريين ولها آثار سلبية حيث تضعف للاعب ثقته بنفسه عندما يصبح لديه إعتقاد أو التفكير بأنه غير كفوء كما قد يتسبب بحدوث الصراع الداخلي أو إصابة بدنية تكون سبب للعزوف أو الاعتزال المبكر والانسحاب من المجال الرياضي.

وكذلك هي حالة من الخلل النفسي للاعب تجبره على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية أو البدنية أو النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين الى ازمات نفسيه نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الايفاء بمتطلبات التدريب.

إن دوافع المكانة والشهرة والتنافس تجعل اللاعب يعيش في مستوى معين من التوترات والانفعالات النفسية التي تتحول الى ضغوط تؤدي الى اختلال في توافقة العصبي العضلي مما ينعكس على مستوى إنجازة سلباً وإيجاباً أو يكون متماسكاً في قدراته لمواجهة الضغوط.

أن الضغوط النفسية لها مصادر على شكل الاتي:

- خارجية (بيئة) تشمل الاحداث البسيطة التي تواجه الفرد كحادث مزعج.
- داخلية (شخصية) كالصراع النفسي والطموح الزائد.

وأن هناك مراحل للضغوط يمكن تفسير استجابة الفرد للضغط النفسي.

مرحلة الانذار: حيث يحدث في المراحل الاولى للضغوط حشد اليات التكيف في جسم الانسان للمساعدة على استجابة الدفاعية في مواجهة الضغوط.

مرحلة المقاومة: وهنا تحاول آليات التكيف في جسم الانسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط او محاولة استعادة التوازن النفسي للفرد.

مرحلة الانهاك : وفيها يكون استنزاف قوى آليات التكيف في جسم الانسان وتصبح غير قادرة على المقاومة مما يؤدي الى الاستمرار بالانهاك الذي قد يؤدي بدوره الى حدوث امراض وعجز وتلف لبعض اجهزة الجسم.

مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي الى الاحتراق النفسي في المجال الرياضي.

1. بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر.

ان اشراك اللاعب في برامج تدريبية مكثفة طول مدة الاسبوع ومسابقات تنافسية كثيرة.

2. الارتفاع المبالغ في حمل التدريب.

أن التدريب في جوهره عملية تنظيم بين الجهد والراحة وعندما تزداد حمل التدريب على حساب مدة الراحة فان ذلك يؤدي الى شعور اللاعب بالاجهاد والالم.

3. خبرات الفشل.

يجب أن يتفهم المدرب المشكلات وحاجات الفردية للاعب لتطوير انجاعة نحو الايجابية نحو الذات والرياضة التي يمارسها وعدم تطرقة الى خبرات الفشل التي تكون السبب الرئيسي للتوتر النفسي وعزوفة عن الممارسة.

4. الاهتمام الزائد بالنتائج.

أن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم اللاعب يؤدي الى عدم تدعيم قيمة الذات للاعب وربما يؤدي الى ضعف الثقة وزيادة الضغوط الناتجة من القلق والإحباط وعدم الثقة من النجاح.

5. عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة.

يتطلب كل من النجاح في التدريب الرياضي والنجاح الدراسي بذل المزيد من العرق والجهد وأن كلاهما يرتبط بالنجاح في المنافسة أو الاختيار ويؤدي ذلك الى زيادة الضغوط النفسية.

6. الوعي بالنتائج لضغوط التدريب.

أن الضغوط النفسية لها علاقة بالاحترق النفسي من خلال المخطط الاتي.

4. الاحتراق النفسي:

أن سبب الإصابة بالاحتراق النفسي يعود الى الرغبة الشديدة والماحة عند الرياضيين لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه قد يعترضها الرياضي على نفسه او مدربه أو العائلة او المقربون. فإن الاحتراق(هو الاستجابة تتميز بالانهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة هو(حالة انهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الحب الشديد والاخلاص والتفاني المستمرين في أداء العمل ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة أو دون تحقيق عائد يذكر)

الاحتراق(انسحاب أو تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل أن يصل الى أعلى مستوى من

الأداء متوقع منه ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهداً كبيراً ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة)

فمن خلال التمارين يبدو أن هناك تشابهاً كل من التدريب الزائد والاحتراق الرياضي ويرجع سبب ذلك الى كلا منهما نتيجة ضغوط التدريب والمنافسة حيث أن التدريب الزائد يرتبط بالضغوط الناتجة عن زيادة حمل التدريب دون تفسير المسببات هذه الضغوط أما عندما يعطي الرياضي إهتماماً لتعبير مسببات هذه الضغوط أي الناحية المعرفية السلوك عندئذ يصبح الرياضي أكثر عرضة لحدوث اعراض الاحتراق النفسي وأن الاحتراق يمثل المرحلة المتأخرة من سوء التكيف الرياضي مع الضغوط التدريبية يسبقها شعور الرياضي بالإنهاك ثم التدريب الزائد وتنتهي بالانسحاب من الرياضة (كامل علوان, 2000، ص 32 ؟)

أن مصادر الاحتراق هي:

1. شخصية اللاعب : ان الرياضيين الذين يتصفون بضعف الثقة بالنفس ولديهم القلق هم أكثر الرياضيين تعرض للاحتراق.
2. قيمة الإنجاز: أن عدم تمكن الرياضي من تحقيق الإنجاز ما هو مطلوب منه وما قدمه من أداء متواضع فضلاً عن تكرار الهزيمة وفشله يؤدي الى عدم التقدير الجيد من المدرب والآخرين.
3. تكرار الإصابة البدنية والنفسية: عند تعرض اللاعب لإصابة بدنية أو نفسية قد تتكرر هذه الإصابة.

4. ضغوط التدريب والمنافسات: يرتبط بالحمل الزائد بالتدريب.

5. ضغوط المجال الرياضي: اي علاقة اللاعب بالمدرّب والاداريين.

6. ضغوط الحياة العامة: ترتبط بحياة اللاعب خارج مجال الرياضي.

## مراحل الاحتراق النفسي وهي:

- هبوط في المستوى نتيجة التدريب الزائد .
- التعويض بالمزيد من التدريب والجهد.
- استمرار هبوط المستوى نتيجة عدم التكيف مع الحمل.
- التفسير السلبي لنتائج التدريب الزائد.
- الاجهاد النفسي إستجابات نفسية سلبية .
- زيادة الاستجابات السلبية (الاحتراق).
- الإنسحاب.

اعراض الاحتراق النفسي للاعب والمدرب الرياضي.

## الحالات ، اللاعب ، المدرب

الانهك البدني ، الارهاق ، التعب الشديد ، انخفاض مستوى اللياقة البدنية ، ضعف الحيوية والنشاط ، انهك عقلي ، تباطء العمليات العقلية ، الادراك ، التفكير التذكر ، عدم المواصلة على التفكير , سرعة الانفعال الدافع ينقص الدافعية ، ضعف الحالة التنافسية ، ضعف الدافعية ، عدم القدرة على الانجاز ، الانفعال بزيادة التوتر والقلق ، التوتر والقلق الدائم ، قدرة التحكم بالانفعالات الزائدة .

فان النتيجة المتوقعة لحدوث الاحتراق للاعب هي:

- الانسحاب الكلي من الرياضة.
- الانسحاب الجزئي من الرياضة اي الانتقال الى رياضة اخرى
- النجاح في مواجهة الاحتراق (محمد حسن علاوي ، 1998، ص31 )

## 5. العدوان :

العدوان (وهو الهجوم , او فعل معاد موجه نحو شخص او شيء) ،(هو الحاجة الى المهاجمة او الحاق الضرر بشخص اخر وهو كذلك محاولة التحقير والحاق الاذى والمعاقبة).

وهذا يعني أن العدوان هو السلوك الآني والذي ينتهي بعد ظهوره أو يزول بزوال المثير له.

أما الغضب (يعني حالات داخلية تتصف بجوانب معرفة خاصة واحساسات وردود أفعال فسيولوجية وسلوك تعبيرية معين وهي تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم بها).

اما العنف (فهو مصطلح يتعدى ظواهر العدوان والشغب حتى يصل أحياناً الى القتل والحرق والتدمير والتحطيم التي تشكل خرقاً صريحاً للقوانين المدنية).

اما العداة (فهو يعني النزوع الى تمني ايقاع الاذى بالآخرين).

وهذا يعني أن العداة هو الميل للعدوان بمشاعر قد تستمر الى أبعد من الوقت الحاضر.

أن التعريف الإجرائي للعدوان الرياضي(هو الفعل أو الفكر الصادران من الرياضي بمفرده أو مع زملائه والضاران بالنفس أو الغير أو بكليهما معاً وهذا يحدث بفعل مثير ما ويعبر عنه بصور متنوعة حسب الخبرات المكتسبة من المحيط).

ويعد العدوان إحدى المشكلات الاجتماعية التي تواجه المجتمعات الرياضية المختلفة والتي لا تتفق مع الاهداف السامية التي تقام من أجلها المباريات والمنافسات والألعاب الرياضية والتي تهدف الى نشر روح المحبة والتعاون.

أن العنف والسلوك العدواني في المنافسات الرياضية أصبح ظاهرة شائعة الحدوث فالدفع والشد والمسك والاعتراض على قرارات الحكم أصبحت جميعاً واردة في المنافسات الرياضية لأن الفوز في المباراة أصبح هو الهدف الاساسي من التدريب والاشتراك في هذه المنافسات ناهيك عن أن العنف والعدوان باتجاه المنافس أصبح أحد طرق تحقيق الفوز في المباراة.



- ان العدوان في المجال الرياضة قد قسم الى قسمين هما:

العدوان العدائي : هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد اصابة كائن حي اخر لاحداث الالم والاذى او

المعاناة له وهدفة التمتع والرضا بمشاهدة هذا الاذى كنتيجة للسلوك العدوانى.

العدوان الوسيطى: هو السلوك الذي يحاول اصابة كائن حي آخر لاحداث الالم والأذى أو المعاناة له

بهدف الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجي كتشجيع الجمهور أو إعجاب المدرب وليس بهدف

التمتع والرضا بمشاهدة هذا الألم , ولهذا يكون السلوك العدوانى هنا وسيلة لغاية معينة مثل الحصول

على ثواب معين.

- اسباب العدوان في الرياضة (محمد حسن علاوي , 1998 ، ص 51 )

يمكن تصنيف العوامل التي تتسبب في ظهور السلوك العدوانى للاعبين الى ثلاث فئات.

1. العوامل المرتبطة بخصائص الانشطة الرياضية.

لكل رياضة خصائص نفسية تتميز بها لطبيعة الأداء فيها وكذلك وفق قوانينها وهي تختلف من واحدة

الى اخرى وهي:

- أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر (الملاكمة , المصارعة).

- أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محدودة . الاحتكاك (كرة القدم ، كرة السلة وغيرها)

- أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير المباشر نحو المنافس. مثل ضرب الكرة لساحة الخصم بالكرة

الطائرة.

- أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الكرة . مثل الكولف.

- أنشطة رياضية لاتتضمن العدوان المباشر أو غير المباشر، تمارين الحرة

2.العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية وهي:

- المكسب والخسارة.

- تقارب النتائج .
- تباين النتائج .
- ترتيب الفريق .
- مكان المنافسة .
- مدة اللعب .

### 3. العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الرياضي:

لاي ضرب أو نوع من أنواع الرياضة شروطاً أو متطلبات خاصة فيما يخص بناء وتكوين شخصية الرياضي وكما قد تختلف شخصية الرياضي عن شخصية زميله في الفعالية نفسها وهذا الاختلاف في شخصية الرياضيين يؤدي الى فروق فيما بينهم تشمل على التعامل مع المثيرات للعدوان والاستجابة لها فكل رياضي يتعامل مع هذه المثيرات وفق ما يحصله من خصائص شخصية قد تدفعه للسلوك العدواني أو لا وهي:

- الاستثارة الانفعالية.
- الاتجاه النفسي نحو المنافسة.
- الخوف من الانتقام (الثار).
- الحالة البدنية والمهارية.
- الفروق بين الجنسين.

### 6. المرونة النفسية في المجال الرياضي (محمد حسن علاوي, 1998, ص 71 )

تتطلب الأنشطة الرياضية العديد من العوامل الأساسية ليتمكن الشخص أو اللاعب من ممارستها ، وأهم هذه العوامل تكاملاً هو الكفاءة البدنية والفسولوجية والنفسية ، ولقد أعتبرت العوامل النفسية من المكملات المهمة في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط

المختلفة التي يتعرض لها أثناء المباريات ، فمعظم الفرق يتم إعدادها للمنافسات المهمة من خلال دراسة النماذج والتعاشيش لأماكن التنافس والتكيف على طرق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث أثناء المنافسة ذاتها، لذا فإن ذلك المفهوم يقع تحت مصطلح المرونة النفسية ، من العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار إنَّ لاعبي المستويات العليا يقومون مثلا بمتابعة المنافسين للتعرف على رموز تقودهم إلى الاستجابة في ضوئها ، ولذلك نجد انتشار التدريبات في معسكرات مغلقة للفرق المشاركة في البطولات العالمية أو التدريب بدون جمهور قبل المباريات الهامة والتي قد تساعد في التعرف على تحديد المثيرات التي قد تؤدي إلى مرونة نفسية إيجابية. إن المرونة النفسية تمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة ، فهي يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، وأن يكون اللاعب قادراً على تطبيق الخطط الموضوعية وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها ، فضلاً عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى افضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.

والمرونة النفسية هي أحد العوامل التي ينظر إليها على أنها من الظواهر التي تؤثر في أداء الرياضيين ، وان هذا التأثير يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد.

ويتحقق الكثير من النشاط الرياضي بواسطة ما يسمى بحلقات التصرف ، وهذه الحلقات يجب أن تسير بدقة وبصورة ذاتية بحيث يتمكن الرياضي من السيطرة على شعوره النفسي والعضلي والتي تعد ضرورية في تطبيق الأداء الفني وتحقيق الهدف الحركي ، فأجزاء التصرف تعد مهمة نفسية تؤثر على الأداء والتصرف الحركي(محمد حسن علاوي,1998، ص12).

إن تثبيت المكونات النفسية من خلال المختص النفسي الذي يكون ضمن مجموعة الأشخاص الذين يتولون التدريب ، وتأثيرها على الأداء الحركي للرياضيين الذين يزاولون النشاطات الرياضية المختلفة

سوف يساعد على تثبيت البرامج الحركية والتصرف الحركي والإدراك الحسي - الحركي ، وحل الواجبات الحركية بصورة منظمة ، وهذا لا يأتي اعتباراً وإنما من خلال بناء برنامج تدريبي ونفسي لزيادة الدافع البدني الذي حتماً يحقق الإنجاز الرياضي ، وهذه العملية تتضمن تطوراً في كفاءة الأجهزة الحسية للتغلب على المؤثرات التي تواجه الرياضي أثناء الأداء وبذلك تتكون لدى الرياضي اتجاهات وخبرات وأفكار ودوافع ، وهذه كلها حصيلة تفاعل الرياضي مع المحيط الذي يتدرب فيه أو الذي يتنافس به وخاصة البيئة الاجتماعية وجميع العوامل التي تساعد الرياضي على التكيف نفسياً وبدنياً كالتدريب والمباريات ومميزاته الشخصية التي تحدد التركيب النفسي للتصرف الحركي والأداء الرياضي للاعب. وعليه فهم المرونة النفسية بأنها درجة امتلاك اللاعب لصفات وسمات نفسية تمكنه من الوصول الى التكيف مع مواقف وظروف اللعب المختلفة . وطريقة مواجهة هذه المواقف والتعامل معها.

أن المرونة النفسية اذن(وهي الصفات وسمات النفسية التي يمتلكها اللاعب وهي تمكنه من الوصول الى التكيف والتأقلم مع المواقف وظروف اللعب المختلفة وطريقة مواجهة هذه المواقف والتعامل معها وتحت مختلف الظروف).

وأن من خلال ذلك كله نجد أن الامور التي تطرقنا لها من الظواهر النفسية هي تقف في الاساس في الاعداد الرياضي المتكامل من كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطية والذهنية والنفسية وهي واحدة مكاملة للاحرى فيجب الاهتمام الى الناحية النفسية للرياضي وبناء برنامج لقدرته في مواجهة المعوقات والمشاكل النفسية التي تقف عائقاً امام تقدمه من أجل التحقيق المراد منه والوصول الى الإنجاز العالي وهو هدف التدريب.

## وأن نظرية النمو النفسي والاجتماعي (اريكسون):

قدم العديد من المنظرين وجهات نظرهم في حياة الإنسان على أنها نمو متعاقب من الرضاعة إلى الشيخوخة وقد درس (اريكسون) هذا التعاقب من وجهة نظر (نفسية ، اجتماعية) وانتهى بثماني مراحل ، يواجه الفرد في كل مرحلة منها أزمة ،وقد بنى اريكسون نظريته من خلال ملاحظة الاكلينيكية ودراسته للحالات وتحليله لبعض الشخصيات البارزة مثل (غاندي ولوثر).

وهو يرى أن هذه المراحل مرتبة على افق نظام هرمي متسلسل وأن كل أزمة تحل بصورة(ايجابية أو سلبية) بالاستمرارية والشعور بقوة الفات في حين الفشل والحل السلبي يؤديان به إلى الشعور بالوحدة وبأنه شخص غير مرغوب فيه وغير مكافئ للآخرين .

وبقي اريكسون لسنوات عديدة في مخططه لدورة حياة الانسان والذي يبين أهمية المراحل التطويرية فيها ولا سيما تأكيده لتشكيل الهوية والتي اعتبرها المهمة الاساسية في مرحلة المراهقة.

وقد حاول العديد من الباحثين المعاصرين تطوير عمل اريكسون من خلال وصفه خصائص كل مرحلة في دورة حياة الانسان.

ولعل من أبرز تلك المحاولات تتمثل في ابحاث جيمس مارسيا (J.Marcia) التي حولت المفهوم النظري الذي قدمه ريكسون من هوية إلى مفهوم اجرائي يمكن قيامه .

أن تشكيل الهوية عملية ديناميكية معقدة مستمرة مع الحياة وتمثل حجر الزاوية الاساس في وحدة الشخصية ، وينطوي تشكيل الهوية على مهمتين اساسيتين هما:

أولاً: بنية الشخصية النفسية والاجتماعية .

ثانياً: تحقيق التوازن المطلوب بين تصورات الفرد كما سيكون عليه وتوقعات المجتمع ومطالبه.

وقد اطلق اريكسون مفهوم الهوية على الاحساس وبالاستمرارية والتطابق مع الذات ومع الصورة التي يحملها آخرون عن الشخص ويمثل ايضاً عمليات التوحد في المراحل المبكرة من العمر.

وتعد ابحاث مارسيا من الدراسات المبكرة التي تصدت لموضوع الهوية الذي اختار بعدين اساسين لتحديد نمط الهوية وهما :

1. الاستكشاف (وضوح الاختيار).

2. الإلتزام (اتخاذ الفرد قراراته بنفسه).

وتم تصنيف وضوح الأفكار على اساس غيابه وحضوره الذي حدث في الماضي أو يحدث الآن في حين يشير الإلتزام إلى البحث الحقيقي في تقديم الاختيار الواضح على وفق. وإهتماماته ويرى أن هذه المراحل متكاملة إذ إن النجاح في إتمام مهام مرحلة نمائية يعتمد على حد كبير على النجاح في إجتياز المهام النمائية المرتبطة بالمرحلة النمائية التي تسبقها ، ويؤكد أن الفرد يواجه في كل مرحلة من مراحل النمو ازمات نمائية تتضمن كل أزمة صراعاً بين بدائل ايجابية وأخرى غير صحية وأن الطريقة التي يحل بها هذا الصراع ويجتاز بها الازمات التي تؤثر في رؤيته لنفسه والمحيطين به فيما بعد كما إن الإخفاق في حل المشكلات المرتبطة بالمرحل المبكرة يمكن أن تترك آثاراً مؤذية على حياة الفرد فيما بعد ، إلا إن إصلاح الأذى ممكن في مراحل لاحقة من حياة الفرد (البيلي، 1997،98).

## 2- 2 الدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة :

1/ دراسة : أحمد معارك (1997) بعنوان: الإشراف النفسي لدى مدربي رياضة المصارعة (ج.م.ع) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الإحترق النفسي لدى مدربي المصارعة والتعرف على مستويات الأعراض المتزامنة للإحترق النفسي ، كما هدفت التعرف على الفرق بين عوامل الاحترق النفسي لمدربي المصارعة وعدد سنوات الخبرة وبين العلاقة بين الاعراض المتزامنة للإحترق النفسي وعدد سنوات الخبرة ولتحقيق هذه الأهداف أجريت الدراسة على عينة قوامها (55 مدرب) مسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة تزيد خبرتهم في مجال التدريب (3 سنوات) تطبق عليهم مقياسين لقياس واحترق الأعراض النفسية للمدرب الرياضي ، إعداد(محمد حسن علاوي) وأظهرت نتائج الدراسة الموجود فروق دالة احصائياً بين المدربين الأقل خبرة والمدربين الأكثر خبرة في قياس أعراض وعوامل الاحترق النفسي لصالح المدربين الأكثر خبرة .

فقد أوصت الدراسة بعدم التدخل في صميم العمل الفني لمدرب المصارعة والتقنين للإستعانة للمدربين الأجانب في عملية التدريب.

2/ دراسة :- حمدان رحيم رجا ( 2002م ) ، بعنوان : مستوى المرونة الخاصة وعلاقته بنجاح أداء بعض مسكات الرمي بالمصارعة الرومانية (بحث مسحي) على المصارعين الشباب بعمر (18-19) سنة لأندية بغداد ، هدف البحث الى :

1. التعرف على مستوى المرونة الخاصة لدى المصارعين الشباب بعمر (18-19) بالمصارعة الرومانية .

2. التعرف على علاقة المرونة الخاصة بنجاح أداء بعض مهارات الرمي (الخطف) .

تكونت العينة من (40) مصارعاً من فئة الشباب من مصارعي أندية بغداد ، استخدم الباحث المنهج التجريبي .

أهم النتائج :

1. تباين مستوى المرونة الخاصة لدى المصارعين بشكل عام .
2. معنوية الفروق في المرونة الخاصة بين المجاميع (الربع الاول) و(الربع الاخير) ولصالح مجموعة الربع الاول .
3. وجود علاقة ذات دلالة احصائية معنوية بين أداء المهارات الفنية وبين المرونة الخاصة لدى المصارعين من عينة البحث.

3/ دراسة محمد عبدالكريم نبهان حسنين(2007) بعنوان: برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات

النفسية المرتبطة بصعوبات تعلم المهارات الحركية في رياضة المصارعة .  
المقدمة : اصبحت رياضة المصارعة تركز على العلوم التي تتصل بنشاطها الحركي كعلم الترشيح والميكانيكا الحركية ، الفسيولوجيا ، علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي للإرتقاء بمستواها كما أصبح العالم الآن على علم بمختلف طرق تطوير وتنمية عناصر الاعداد المختلفة (البدني والنفسي) حتى أصبح الأبطال على المستوى الدولي متقاربين في هذه العناصر حيث المستوى.  
مشكلة الدراسة:

- أولاً : نقص المعارف والمعلومات لدى المدربين الرياضيين .
- ثانياً: الإفتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية .
- ثالثاً: النظر للمهارة النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب .

الأهداف:

- أولاً: تحديد المهارات النفسية المميزة للمصارعين والمرتبطة بصعوبات تعلم المهارات الحركية.
- ثانياً: درجات نسبة تحسن في المهارات النفسية .
- ثالثاً: درجات نسبة تحسن في المهارات الحركية.



4/ دراسة هشام أحمد مهدي (2009) بعنوان: دراسة ميكانيكية مقارنة بين مهارتي مسكة الوسط

العكسية في رياضة المصارعة .

مشكلة البحث وأهميته:

أن فهم مسببات الحركة يعتبر أمر ضروري للمدرب حيث يشكل التحليل البايوميكانيكية جانباً أساسياً بالتشخيص العلمي لتوصيف الأداء الفني للمهارات الحركية من خلال تطبيق القوانين والأسس الميكانيكية التي تحكم الأداء البشري وتطبيق هذه الأسس بشكل جيد يجعل التدريب فعال من جميع النواحي والعاملين في المجال الرياضي يلجأون إلى تحليل الحركة بهدف تحسينها ويجب أن نعلم أن تحليل الحركة أو المهارة ليس غاية في حد ذاته بل وسيلة توصلنا إلى معرفة طرق الأداء الصحيحة للفرد عند قيامه بالحركات المختلفة كما تساعد على إكتشاف الخطأ والعمل على إصلاحه.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحديد أهم المتغيرات الميكانيكية لكلا مهارتي مسكة الوسط العكسية من (أعلى، أسفل) لما لها من دور فعال في تحصيل عدد كبير من النقاط الفنية طول المباراة.

5- دراسة: أحمد فرحان علي التميمي ( 2010م ) ، بعنوان : تأثير استخدام دمي المصارعة

في أداء بعض مسكات الرمي من الخلف لمصارعي الجودو (14-16) سنة ، يهدف البحث إلى رفع مستوى الأداء الفني لبعض مسكات الرمي من خلف الظهر للمصارعين الشباب. استخدم الباحث المنهج التجريبي لطبيعة البحث ، كما استخدم الباحث نظام المجموعتين (تجريبية ، ضابطة) معتمداً الأسلوب التجريبي الملائم في هكذا نوع من البحوث. قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بأسلوب القرعة توزعت المجموعتين بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة (تجريبية، ضابطة) وقد تم اختيار عينة البحث من اللاعبين الناشئين لنادي الشعلة الرياضي بأعمار (15) سنة .

اهم النتائج : إن استخدام الدمى المختلفة في التدريب يرفع الأداء الفني لمسكات الرمي من الخلف للمصارعين الشباب لعينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) وكذلك يرفع الأداء الفني المهاري (تكرار الرمي) لمسكات الرمي من الخلف للمصارعين الشباب.

6- دراسة : **حسين مناتي ساجت الحجامي ( 2011م )** بعنوان : القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الرومانية.

يهدف البحث إلى معرفة العلاقة بين القوة القصوى وأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الرومانية. تمثل مجتمع البحث في لاعبي نادي بابل الرياضي للمتقدمين للمصارعة الرومانية البالغ عددهم 20 مصارع ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة المشكلة.

تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

1. للقوة القصوى لعضلات الذراعين أهمية كبيرة في أداء المهارات .
2. للقوة القصوى لعضلات الرجلين تأثير كبير في أداء المهارات.
3. تؤثر القوة القصوى لعضلات الظهر بشكل فاعل في أداء المهارات.

7- دراسة : **احمد فرحان علي التميمي** بالعنوان: اثر منهج تدريبي في تنمية القوة السريعة وأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية .

هدفت الدراسة إلى معرفة المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في تنمية القوة السريعة وعلاقتها بأداء بعض مسكات الخطف من فوق الصدر في المصارعة الرومانية , وقد شملت العينة على لاعبو المصارع الحرة الشباب ممن هم بأعمار (18-19) سنة في بغداد والبالغ عددهم الكلي (40) مصارع. استخدم الباحث المنهج التجريبي .

اهم النتائج : أن البرنامج أثر ايجابيا في تنمية القوة السريعة وأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية (مجلة علوم التربية الرياضية).

8- دراسة :- **عامر موسى عباس** ، بعنوان : أثر وسيلة فعالة في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) في المصارعة الرومانية ، هدفت الدراسة إلى معرفة الوسيلة المساعدة في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) في المصارعة الرومانية ، وقد شملت العينة على لاعبو نادي الرفادين للفئات (أشبال - ناشئين - شباب ) خمسة لكل مجموع ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، أهم النتائج : أن الوسيلة أثرت ايجابياً في تطوير الأداء المهاري لمسكة الرمي (الكندة) في المصارعة الرومانية .

9- دراسة : **حسين سعدي ابراهيم** ، بعنوان : أثر استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم في تعلم واحتفاظ بعض المسكات الأساسية بالمصارعة الحرة . يهدف البحث الى : الكشف على الفروق بين المجموعتين التي تدرس على وفق استراتيجية (خرائط المفاهيم المقارنة) والتعلم المتبع (الامري) في التعلم والاحتفاظ بعض المسكات الأساسية في المصارعة الحرة .

- الكشف عن أفضل أسلوب في الاحتفاظ بالتعلم لبعض المسكات الاساسية في المصارعة الحرة .  
استخدم الباحثان المنهج التجريبي أما مجتمع البحث تمثل بطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين- اربيل للعام الدراسي (2011-2012) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وهم شعبة (A) المجموعة التجريبية التي درست على وفق استراتيجية خرائط المفاهيم المقارنة وشعبة (C) التي درست على وفق التعلم المتبع (الامري).  
كما وتم بناء وحدات تعليمية وفق إستراتيجية (خرائط المفاهيم المقارنة) وبواقع خمس وحدات تعليمية لدرس المصارعة . وتم التوصل الى النتائج الاتية:

- إن استخدام ( استراتيجيات خرائط المفاهيم المقارنة والتعلم المتبع (الامري) حقق التعلم واحتفاظاً في فن أداء (مسكة التقاط كاحل القدم).

- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت استراتيجيات خرائط المفاهيم المقارنة على المجموعة الضابطة في التعلم فن أداء المسكات (حجز الرجلين ثم الرفع ، والحصير ، والعباسية).

- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت استراتيجيات خرائط المفاهيم المقارنة على المجموعة الضابطة في الاحتفاظ بالتعلم في فن أداء المسكات (حجز الرجلين ثم الرفع ، والحصير ، والعباسية).

واوصى الباحثان بالاتي:

- ضرورة التأكيد على استخدام استراتيجيات خرائط المفاهيم المقارنة بالتدريس خلال تعليم المهارات الحركية بالمصارعة الحرة.

- اجراء مزيد من الدراسات للتعرف على فاعلية استراتيجيات خرائط المفاهيم المقارنة في تعلم مسكات أخرى من المسكات المصارعة الحرة والرومانية والمهارات الحركية المختلفة في فعاليات اخرى.

**10/ دراسة حسين مردان عمر ، حاجم شاني عودة ، عادل تركي حسن .**

**بعنوان: دراسة تحليلية لبعض المسكات للعبة المصارعة.**

**المقدمة وأهمية البحث :**

أن استخدام العلوم المختلفة المساهمة في تطوير المستوى الرياضي يعد هدف مبرمج ولمعظم دول العالم ، إذ ليس من السهل التقدم مالم يواكب مقومات التدريب الوسائل العلمية ويؤازره فقد تحتاح بعض الفعاليات الرياضية فترة زمنية كبيرة في التطور ولا يتم تقليص هذه الفترة إلا باستخدام ودراسة علوم تبحث في تحليل الحركات حيث تساعد هذه العلوم في تطوير فن أداء الفعاليات الرياضية.

يمتلك العراق فعالية المصارعة ممارسين ولعدة مستويات مما يجعلنا ذلك أن نهتم بها كدراسة لأغراض البطولات ومن العلوم المساهمة في تحليل الحركات البايوميكانيكية حيث أن فهم القوانين البايوميكانيكية يسمح بإيجاد طرائق جديدة للإعداد وتقليص الفترة التعليمية.

مشكلة البحث:

تكاد لا تخلو لعبة المصارعة بنوعها (الحرّة والرومانية) من دراسات وبحوث ولكنها تصب في مجال التدريب حصراً ، من حيث المكونات البدنية لممارسي هذه الفعاليات مما يسبب اخلافاً في ثقل هذه الفعالية حيث يختفي تحليل حركات المسكات بسبب عدم استخدام تقنيات تحليل الحركات كالتصوير السيمي أو التحليل باستخدام تقنيات أخرى مما يؤدي ذلك إلى قلة البحوث (ما لم نقل إنعدامها) في هذا المجال.

أهداف البحث:

أولاً: وصف كنهاتيكي لبعض مسكات المصارعة الرومانية.  
ثانياً: التعرف على مراحل معينة قد تتضح أثناء التحليل.

### 2-2-1 التعليق على الدراسات المشابهة:

باستعراض الدراسات المشابهة سابقة الذكر وقد تنوعت الأهداف العامة لتلك الدراسات إلا أن الموضوع العام لتلك الدراسات استهدفت تعلم المصارعة.

كما تنوعت العينات في تلك الدراسات من حيث الحجم ، كما تنوعت مستويات العينات المستهدفة، كما تنوعت العينات من حيث النوع .

ويتضح من خلال مسح الدراسات المشابهة أن معظم تلك الدراسات قد استخدمت المنهج الوصفي للدراسة، وذلك لمناسبة هذا المنهج لموضوع وأهداف تلك الدراسات والقليل جداً من الدراسات استخدم المنهج التجريبي .

وقد تنوعت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات المشابهة ما بين استخدام معاملات الإنحدار والدرجة التائية واتفقت معظمها في استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط والنسب المئوية.

## 2-2-2 الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تحديد الآتي:

- استخدام المنهج الوصفي.
- تحديد العينة من حيث الحجم، المجتمع الممثل له ساعد الباحث على تحديد نوعية وحجم العينة للدراسة.
- تنوع وسائل جمع البيانات.
- الطرق العديدة والمتنوعة للمعالجات الإحصائية .
- استطاع الباحث أن يتعرف على أفضل الإجراءات المناسبة بشكل عام والتي يمكن أن تؤدي إلى تحقيق أهداف دراسته.

# الفصل الثالث

## اجراءات البحث

- 1-3 منهج البحث
- 2-3 مجتمع البحث
- 3-3 عينة البحث
- 4-3 طريقة اختيار العينة
- 5-3 توصيف العينة
- 6-3 ادوات جمع البيانات

## الفصل الثالث

### اجراءات البحث

#### 3-1 منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والتحليلي والنقدي وذلك لقدرته على جمع أوصاف علمية عن المشكلة قيد البحث ووصف الوضع الراهن لها وتفسيره والتعرف على الآراء المختلفة لدى الأفراد بخصوص المشكلة موضوع البحث. ولقد إجمع (مصطفى حسين و إخلاص محمد عبد الحفيظ ، 2002 م ، ص83) على أن المنهج الوصفي يهدف إلي جمع البيانات والمعلومات الخاصة بالمشكلة ، وذلك للإجابة على تساؤلات الدراسة كما يهتم أيضاً بجمع الأوصاف الدقيقة العملية لظاهرة المدروسة ، ووصف الوضع الراهن وتفسيره .

#### 3-2 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من المصارعين ومدربي المصارعة والخبراء في مجال التربية البدنية والرياضة بالعراق والسودان .

#### 3-3 عينة البحث:

تكون مجتمع البحث من اساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا(10) واساتذة الجامعات العراقية (3) ومدربين دوليين من العراق (3) وحكام دوليين من العراق (3) وابطال دوليين من العراق (1) ويكون المجموع الكلي (20) فرد.

#### 3-4 طريقة إختيار العينة :

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية.



### 3- 5 توصيف العينة :

لقد تم تحديد العينة من حيث الصفة ، والجدول رقم ( 1 ) أدناه يوضح ذلك

#### جدول رقم ( 1 ) يوضح

#### توصيف العينة من حيث الصفة

| م  | الصفة                                    | العدد | النسبة المئوية |
|----|--|-------|----------------|
| 1- | اساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا | 10    | 50%            |
| 2- | اساتذة جامعات العراق                     | 3     | 15%            |
| 3- | المدرّبون دوليين من العراق               | 3     | 15%            |
| 4- | الحكام دوليين من العراق                  | 3     | 15%            |
| 5  | ابطال دوليين من العراق                   | 1     | 5%             |
|    | المجموع                                  | 20    | 100%           |

### 3-6 أدوات جمع البيانات :-

#### الاستبانة :-

الاستبانة هي تلك الوسيلة التي تستعمل لجمع بيانات أولية وميدانية حول مشكلة أو ظاهرة ولغايات تحقيق أهداف ، وقد مر تصميم الاستبانة التي استخدمها الباحث كاداة لجمع البيانات بعدة مراحل كما يلي:

#### إجراءات البحث:

1- قام الباحث بعمل مسح للمراجع والكتب العلمية للدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث بهدف معرفة افضل الطرق لتحديد الإجراءات المطلوبة والتي يحتاجها البحث.

2- قام الباحث بالتعرف على الجوانب البدنية والتي تساعد في اعداد وتهيئة لاعبي المصارعة الحرة قبل المنافسات من خلال كونه لاعباً سابقاً في فرق المصارعة الحرة ومن خلال البحوث السابقة التي تطرقت لذلك.

3- قام الباحث بعمل لقاءات شخصية مع اخصائيين في علم النفس بدراسة الجوانب النفسية للاعبين في فترة المنافسات كذلك الرجوع الى المراجع والكتب العلمية.

4- استطاع الباحث تكوين متطلبات مبدئية للتهيئة للمنافسات وذلك بتحديد هذه الخطة بفترة سبعة ايام قبل المنافسات.

5- من خلال المراجع العلمية وجد الباحث أن هذه المتطلبات تعتمد بشكل أساسي على فترة اسبوع قبل المنافسات وموجودة بالمراجع العلمية وتتضمن الأحمال التدريبية المناسبة لذلك.

6- تم تحديد الجوانب النفسية المرتبطة بالمنافسات وفق تصاعد فترة القرب من المنافسات وما تحتاجه من تهيئة وفق ذلك.

7- تم عمل خطة والتهيئة متضمنة الوحدة اليومية ابتداءً من اليوم السابع قبل المنافسات واشتملت على

1- الهدف - الزمن - حمل التدريب.

2- المحتوى ويشمل :-

1- المحتوى للتهيئة البدنية.

2- المحتوى للتهيئة النفسية.

8- تم اختيار السلم الثلاثي (مناسب جداً , مناسب , غير مناسب) لأجل معرفة مدى مناسبة الخطة

9- تم اختيار عدد 10 خبراء من السادة الاساتذة والدكاترة في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية

التربية البدنية والرياضة ومن العاملين في التدريب الرياضي بإعتبارهم المحكمين لهذه الخطة وكلهم في

درجة استاذ مشارك , استاذ مساعد والاساتذة من جامعات العراق وعددهم (3) ومدربين دوليين من العراق عددهم (3) وحكام دوليين من العراق عددهم(3) وابطال سابقين من العراق عددهم (1) وفق الملحق رقم (1)

10- تم عرض الاستبانة في صورتها الاولية على السادة الخبراء لمعرفة الرأى حول الخطة المقترحة وكذلك الاستفادة من التعديلات أو الإضافات التي يرونها مناسبة وفق ملحق رقم (2)

### جدول رقم ( 2 )

يوضح محاور إستبانة مجال التهيئة البدنية والنفسية

بعد اجراءات تعديلات الخبراء

| إسم المحور      | عدد العبارات قبل التعديل | عدد العبارات المحذوفة | عدد العبارات المضافة |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|
| التهيئة البدنية | 10                       | 6                     | 4                    |
| التهيئة النفسية | 12                       | 2                     | -                    |

11- تم إستلام الخطة من السادة الخبراء وعمل بعض التعديلات والمقترحات التي اقرها الخبراء وفق الملحق رقم (3)

### 3-7 تقنين الاستبانة (الصدق والثبات) :

الثبات يعرف على أنه مقياس للدقة وأنه أداة لها القدرة على إعطاء نفس النتائج إذا تم تكرار القياس على نفس الشخص عدة مرات في نفس الظروف. والثبات في أغلب حالاته هو معامل ارتباط ، ويقصد بها مدى إرتباط قراءات نتائج القياس المتكررة. تم توزيع الخطة على عدد من الخبراء (20) ، خبير من غير العينة لمعرفة الصدق والثبات ، والجدول التالي يوضح ذلك .

## المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:

- معادلة سييرمان براون.
- النسب المئوية.
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.

### جدول رقم ( 3 )

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط والثبات والصدق

#### لإستبانة التهيئة المقترحة

| م  | إسم المحور      | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط ( الثبات ) | الصدق |
|----|-----------------|-----------------|-------------------|---------------------------|-------|
| 1- | التهيئة البدنية | 7.6             | .0.67             | 0,89                      | 0.94  |
| 2- | التهيئة النفسية | 6.10            | 0.90              | 0.93                      | 0.96  |

12- تم تعديل الخطة في صورتها النهائية وأصبحت منقحة وجاهزة وفق الملحق رقم (4)

محتوى الخطة بدنياً بالدقائق خلال اسبوع :

1- تمرينات إطالة ومرونة للعضلات والمفاصل 75 دقيقة.

2- جري حول بساط المصارعة 45 دقيقة.

3- البرنامج التدريبي الأساس للمدرب 240 دقيقة.

4- العاب مائية وسباحة داخل الحوض 65 دقيقة.

5- تمرينات إسترخاء خارج الحوض 65 دقيقة.

6- تمارين بالموسيقى 15 دقيقة.

7- العاب صغيرة في التهدئة 10 دقيقة.

8- أداء ميداني للتوقعات بالحركات 10 دقيقة.

**محتوى الخطة نفسياً بالدقائق خلال الاسبوع:**

(1) جلسة محاضرات 105 دقيقة.

(2) عرض مرئي ومسموع 125 دقيقة.

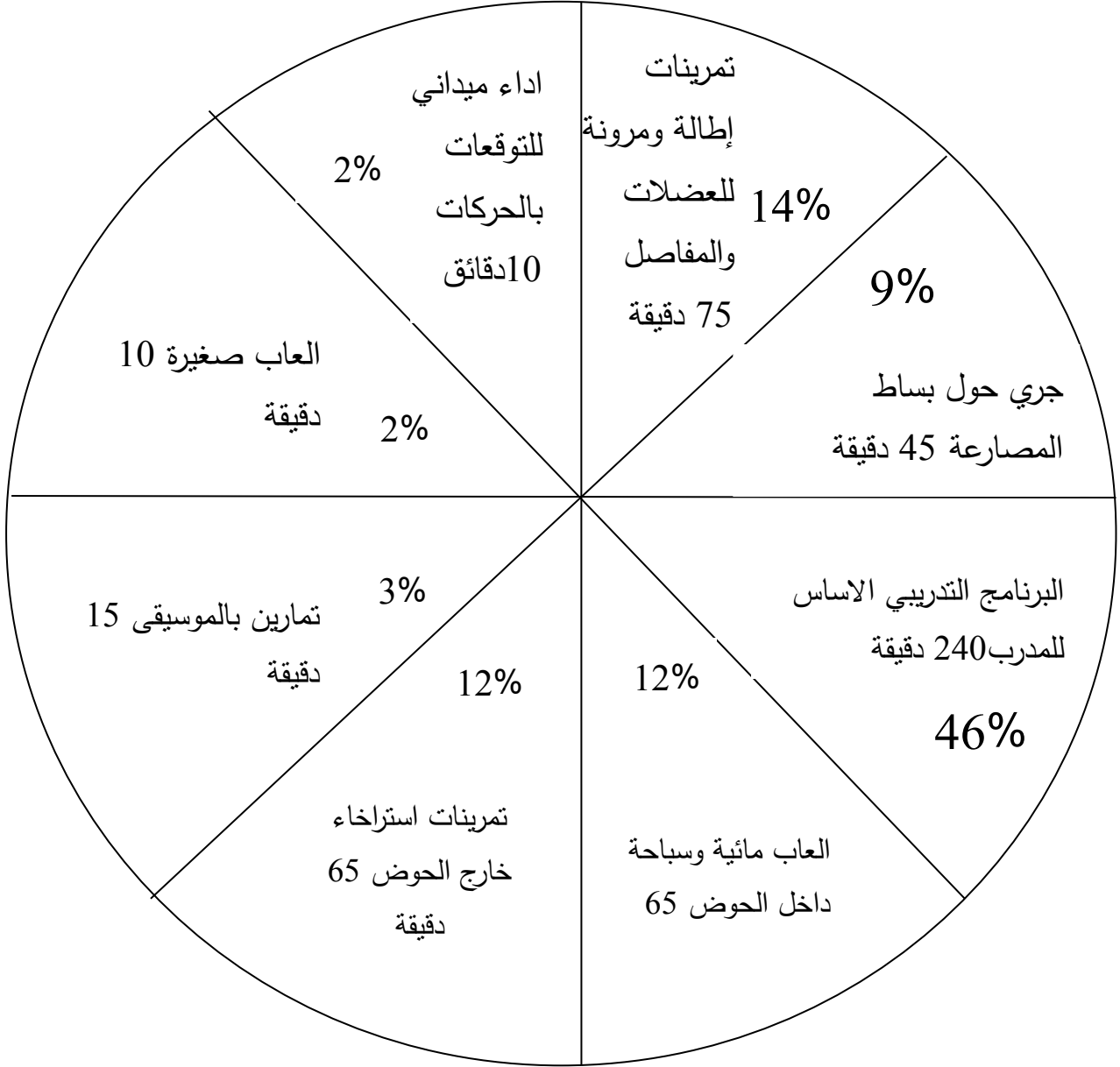
(3) العاب ترفيهية متنوعة وبرامج 75 دقيقة.

(4) مناقشة ونقد 45 دقيقة.

(5) قراءات للخصم 20 دقيقة.

## شكل رقم (1)

محتوى التهيئة البدنية المقترح بالدقائق - بالنسبة المئوية



أسس اختيار الواجب الأساسي للتدريب (بدني)

وهو الذي يقوم المدرب بتنفيذه داخل خطة التهيئة وقد تم إعداده تنازلياً على النحو

التالي :

اليوم السابع : راحة ايجابية.

اليوم السادس : إعداد بدني خاص.

اليوم الخامس : إعداد بدني خاص ومهاري.

اليوم الرابع : إعداد مهاري + خططي.

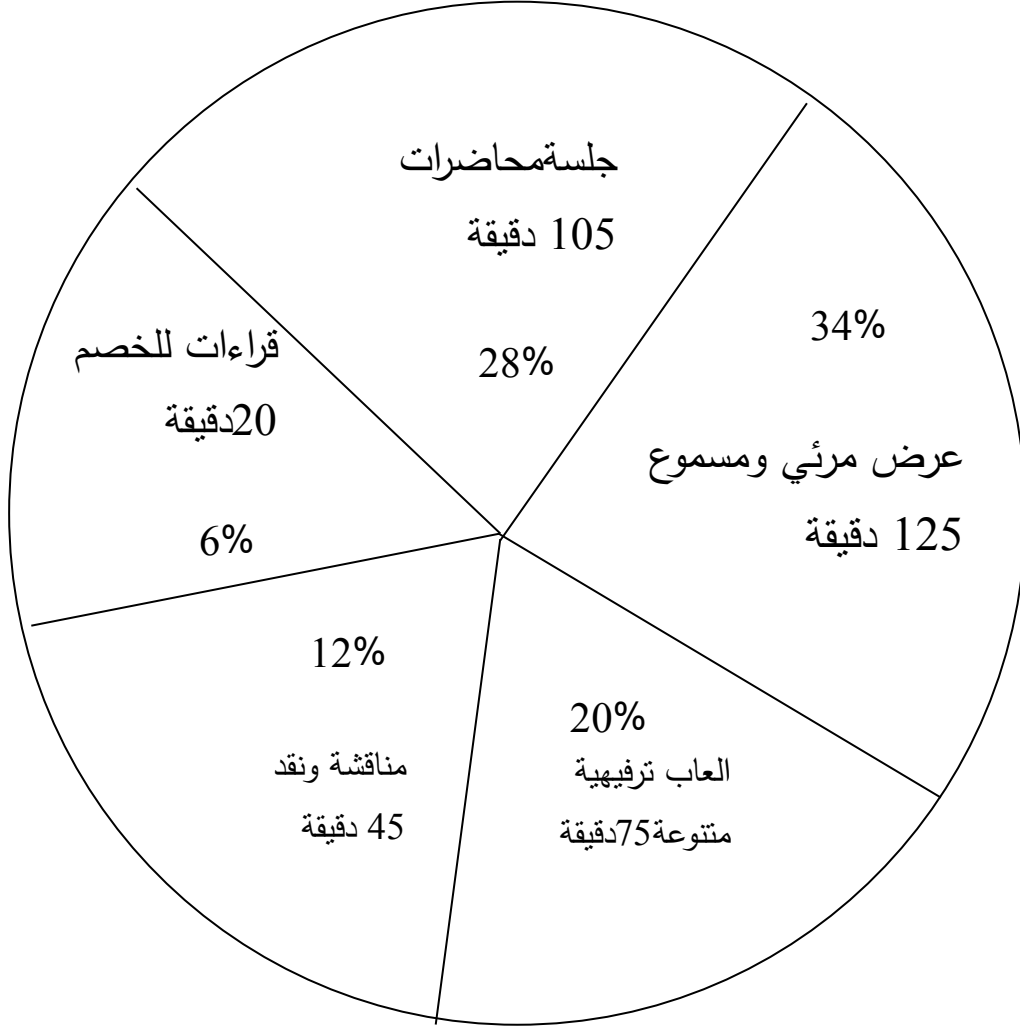
اليوم الثالث : إعداد مهاري + خططي.

اليوم الثاني : إعداد مهاري + تكتيكات لعب فردي.

اليوم الاول : راحة ايجابية.

شكل رقم (2)

محتوى التهيئة النفسية بالدقائق - بالنسبة المئوية



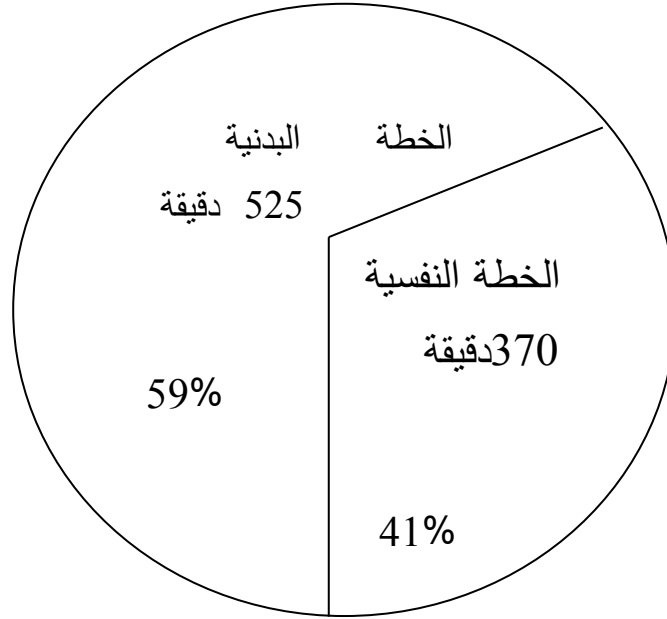


## الزمن الكلي للتهيئة:

- (1) بدنياً : 525 دقيقة زمن الخطة البدنية.
- (2) نفسياً : 370 دقيقة زمن الخطة النفسية.
- (3) إجمالي زمن التهيئة بدنياً , نفسياً : 895 دقيقة.

### شكل رقم (3)

يوضح حجم التهيئة البدنية مقارنة بالنفسية, بالدقائق والنسبة المئوية .



# الفصل الرابع

## عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

1-1-4 عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول الخاص بالتهيئة البدنية

2-1-4 عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني الخاص بالتهيئة النفسية

## الفصل الرابع

### عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

#### 1-1-4 عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول الخاص بالتهيئة البدنية :

وقد اجاب الخبراء على التساؤلات كالآتي :

بالنسبة للتهيئة البدنية أنه يمكن وضع متطلبات للتهيئة البدنية قبل المنافسات للاعبي المصارعة الحرة بالعراق وذلك بنسبة قدرها 81.2% من مجموع آراء الخبراء.

#### 2-1-4 عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني الخاص بالتهيئة النفسية:

بالنسبة التهيئة النفسية بأنه يمكن وضع متطلبات للتهيئة النفسية قبل المنافسات للاعبي المصارعة الحرة بالعراق وذلك بنسبة قدرها 83.3% من مجموع آراء الخبراء.

وبذلك وضح للباحث أنه يمكن إعداد هذه الخطة التعرف بواسطتها على آراء الخبراء لمحتويات هذه الخطة والمتضحة اجابتها في السؤال الثاني للبحث.

جدول رقم ( 4 )

يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوزن النسبي والترتيب لإجابات الخبراء في

التهيئة البدنية والنفسية

| اليوم  | المحتويات       | رأي الخبراء |       |           | المعالجات الاحصائية |                   |       |
|--------|-----------------|-------------|-------|-----------|---------------------|-------------------|-------|
|        |                 | مناسب جدا   | مناسب | غير مناسب | المتوسط الحسابي     | الانحراف المعياري |       |
|        |                 |             |       |           |                     | النسبة المئوية    |       |
| الاول  | التهيئة البدنية | 30          | 4     | 1         | 2.83                | .453              | %85.7 |
|        | التهيئة النفسية | 32          | 3     | -         | 2.91                | .284              | %91.4 |
| الثاني | التهيئة البدنية | 25          | 8     | 2         | 2.66                | .591              | %71.4 |
|        | التهيئة النفسية | 24          | 10    | 1         | 2.66                | .539              | %68.6 |
| الثالث | التهيئة البدنية | 30          | 5     | -         | 2.86                | .355              | %85.7 |
|        | التهيئة النفسية | 25          | 9     | 1         | 2.69                | .530              | %71.4 |
| الرابع | التهيئة البدنية | 27          | 6     | 2         | 2.71                | .572              | %77.1 |
|        | التهيئة النفسية | 32          | 2     | 1         | 2.89                | .404              | %91.4 |
| الخامس | التهيئة البدنية | 30          | 1     | 4         | 2.74                | .657              | %85.7 |
|        | التهيئة النفسية | 30          | 4     | 1         | 2.83                | .453              | %85.7 |
| السادس | التهيئة البدنية | 28          | 4     | 3         | 2.71                | .622              | %80.0 |
|        | التهيئة النفسية | 31          | 2     | 2         | 2.83                | .514              | %88.6 |
| السابع | التهيئة البدنية | 29          | 3     | 3         | 2.74                | .611              | %82.9 |
|        | التهيئة النفسية | 30          | 3     | 2         | 2.80                | .531              | %85.7 |

يلاحظ من الجدول رقم (3) أعلاه رأي الخبراء عن الخطة المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية للاعبين المصارعة الحرة قبل المنافسات جاء على النحو التالي : بدرجة مناسب جداً انحصر المتوسط الحسابي لمحتويات التهيئة البدنية ما بين (2.66 - 2.86) والانحراف المعياري انحصر ما بين (0.355 - 0.657) النسبة المئوية انحصرت ما بين (71.4% - 85.7%) ، وايضاً بدرجة مناسب جداً انحصر المتوسط الحسابي لمحتويات التهيئة النفسية ما بين (2.66 - 2.91) والانحراف المعياري انحصر ما بين (0.284 - 0.639) النسبة المئوية انحصرت ما بين (71.4% - 91.4%).

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث والذي ينص على: هل الخطة المقترحة مناسبة وفق آراء الخبراء؟

وذلك بنعم ، الخطة المقترحة مناسبة وفق آراء الخبراء وبنسبة عالية بلغت (81.2%) بالنسبة للتهيئة البدنية ، وبنسبة (83.3%) بالنسبة للتهيئة النفسية .

وتؤكد هذه النتيجة دراسة كل من (أحمد فرحان علي التميمي ( 2010م ) التي اشارت الى : إن استخدام الدمى المختلفة في التدريب يرفع الأداء الفني لمسكات الرمي من الخلف للمصارعين الشباب لعينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) وكذلك يرفع الأداء الفني المهاري (تكرار الرمي) لمسكات الرمي من الخلف للمصارعين الشباب.

و دراسة : احمد فرحان علي التميمي : التي أشارت الى إن البرنامج أثر إيجابياً في تنمية القوة السريعة وأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية (مجلة علوم التربية الرياضية). ويعزى الباحث هذه النتيجة الى أن الخطة المقترحة لتهيئة وإعداد المصارعين قبل المنافسة بالعراق من وجهة نظر الخبراء ، روعيت فيها الأسس والمبادئ العلمية لوضع الخطط والبرامج بالإضافة الى دور المحكمين من حيث الإضافة والحذف ، كما كان هناك دور للباحث في وضع الخطة كونه مصارع سابق له خبراته وتجاربه .

## 4-2 متطلبات التهيئة المقترحة :-

على ضوء هذه النتيجة اقترح الباحث التهيئة التالية:

متطلبات مقترحة لتهيئة لاعبي المصارعة الحرة بدنياً ونفسياً قبل المنافسات بالعراق من وجهة نظر الخبراء.

### المرجعيات :

الدراسات السابقة للأدب النظري والنتيجة الحالية للبحث وخبرات الباحث .

### السمات العامة :

- تهدف المتطلبات إلى: تهيئة لاعبي المصارع الحرة بدنياً ونفسياً قبل المنافسات بالعراق من وجهة نظر الخبراء.

- تسعى المتطلبات لنشر ممارسة المصارعة وفق المفهوم الصحيح لتحقيق الإنجاز والحصول على البطولات والمنافسات وذلك من خلال تهيئة المصارع قبل المنافسة بصورة واضحة تتسم بالموضوعية والكفاءة العلمية والتخطيط السليم لتحقيق الأهداف المرجوة من منافسات وبطولات المصارعة في العراق .

### الأبعاد الرئيسية للتهيئة المقترحة :

البعد الأول: تهيئة لاعبي المصارعة الحرة بدنياً.

البعد الثاني: تهيئة لاعبي المصارعة الحرة نفسياً.

## المبادئ والتوجهات الرئيسية للتهيئة المقترحة:

تتأسس التهيئة المقترحة على إعداد وتجهيز المصارح حتى يتمكن من كسب جولات مباراة المصارعة على ضوء متطلبات المصارعة المتعددة من المهارات والصفات البدنية والنفسية وتحدد المبادئ والتوجهات الرئيسية لتهيئة لاعبي المصارعة الحرة بدنياً ونفسياً قبل المنافسات بالعراق.

على النحو التالي:

- توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب .
- العمل على أن يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصاً في ليلة المباراة عندما يلجأ اللاعب إلى النوم والإسترخاء.
- العمل على كيفية أن يتكلم اللاعب في حالته الإنفعالية والمزاجية .
- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للإستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع.
- ضرورة بث شعور أن المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي منه الإلمام بإيجابياتهم وسلبياتهم.

## مشاريع البرنامج المقترحة :

### 1- الهدف الأول : التنمية البدنية:

#### مشروع التهيئة والأهداف:

- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الإستعداد والتعبئة الذي يكون حسب اللعبة الممارسة.
- تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن أن تجري في المباراة.
- تدريب اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين.

## 2- الهدف الثاني : التنمية النفسية:

### المشروع:

- العمل على بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق أو المباراة حيث أنه يتطلب من اللاعب أن يكون في إستعداد نفسي كامل للمحافظة على إستعداده لبدء المسابقة.
- على المدرب أن يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز .
- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين .
- تحفيز اللاعب بالصورة المناسبة.
- ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس أن هنالك تدهور في موقف أي من اللاعبين بحيث إبتعد عند الإستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة .

## 3- الهدف الثالث : المتطلبات المرتبطة:

### المشروع:

- تنمية الإستعداد لدى اللاعب للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة .
- العمل على أن يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من أن ينتظر ان يرى غيره ماذا يفعل اي ان تكون المسؤولية مشتركة .
- على اللاعب أو الفريق معرفة نقاط القوى والضعف للخصوم وبشكل كامل.
- استخدام اسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين.



# الفصل الخامس

## النتائج والتوصيات والمقترحات والملخص

1-5 النتائج

2-5 التوصيات

3-5 المقترحات

4-5 ملخص البحث

## الفصل الخامس

### النتائج والتوصيات والمقترحات والملخص

#### 5-1- النتائج :

1- الخطة المقترحة مناسبة وفق آراء الخبراء وبنسبة عالية بلغت (81.2%) بالنسبة للتهيئة البدنية ، وبنسبة (83.3%) بالنسبة للتهيئة النفسية.

#### 5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة الإهتمام بالنواحي النفسية والبدنية للمصارعين .
- 2- الإهتمام بتهيئة المصارع واعداده قبل الدخول فى المنافسة .
- 3- تطبيق المتطلبات المقترحة لتهيئة المصارعين قبل الدخول فى المنافسة قيد البحث .

#### 5-3 المقترحات :

- 1- يقترح الباحث ان يبحث مستقبلا فى خطط وبرامج لتطوير وإعداد المصارعين قبل الدخول فى المنافسة .
- 2- يرى الباحث اجراء دراسات لتطوير نشاط المصارعة .

#### 5-4 ملخص البحث :

جاء هذا البحث بعنوان دراسة : التعرف على التهيئة البدنية والنفسية للاعبي المصارعة الحرة بالعراق قبل المنافسات من وجهة نظر الخبراء. وتكون من خمسة فصول تناول الباحث في الفصل الأول خطة الدراسة والتي اشتملت على المقدمة ومشكلة الدراسة ، ومجتمع وعينة ومصطلحات الدراسة .

اشتمل الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة

في الفصل الثالث تم تناول " إجراءات الدراسة " وبيان المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة , وأداة جمع البيانات والقياسات و تقنيها لتحديد صدقها وثباتها واختتم بتطبيق الدراسة وطريقة المعالجة الإحصائية للبيانات .

اشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة نتائج البحث وأهم النتائج التي تم التوصل لها:

- التهيئة المقترحة مناسبة وفق آراء الخبراء وبنسبة عالية بلغت (81.2%) بالنسبة للتهيئة

البدنية ، وبنسبة ( 83.3 ) بالنسبة للتهيئة النفسية .

المصادر  
المراجع  
الدراسات العلمية

## المصادر

القرآن الكريم

المراجع

1. عبد علي نصيف ، التدريب في المصارعة ، ط1 بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1980 ، ص

.21

2. عبدالحفيظ اسماعيل ، أسس السلوك الإنساني النفسي في المجال الرياضي ، القاهرة 1990 .

3. علي عبدالعزيز ، تأثير المرونة على الأداء في المصارعة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد

الثاني ، 1988 ، ص 502 .

4. كامل طه لويس ، علم النفس الرياضي في التربية الرياضية، جامعة بغداد ، مطبعة جامعة بغداد

1984 ، ص 23 .

5. كامل علوان ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة

التدريس في الجامعة، مطبعة جامعة بغداد 2000 ، ص 23 .

6. محمد جسام عرب و حسين علي كامل، علم النفس الرياضي ، ط1 ، النجف ، 2009 ، ص

.56

7. محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1998 ،

ص 145 .

8. محمود عنان ، مقدمة في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، د.ت ، 1994 .

9. مروان عرفات ، التربية والتربية الرياضية ، دمشق ، 1988 ، ص 34 .

10. مصطفى حسين و اخلاص محمد عبدالحفيظ ، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في

المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2002 ، ص 83 .

## الدراسات السابقة

1. دراسة : أحمد فرحان علي التميمي، 2010م بعنوان: تأثير استخدام دمي المصارعة في أداء بعض مسكات الرمي من الخلف لمصارعي الجودو (14-16 سنة).
2. دراسة: أحمد فرحان علي التميمي : بغداد : أثر منهج تدريبي في تنمية القوة السريعة وأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية.
3. دراسة : حسين سعد إبراهيم : بعنوان أثر استخدام استراتيجيات خرائط المفاهيم في تعلم واحتفاظ بعض المسكات الأساسية بالمصارعة الحرة.
4. دراسة : حسين مردان عمر : بعنوان دراسة تحليلية لبعض المسكات للعبة المضارعة.
5. دراسة : حسين مناتي ساجت الحجامي ، 2011م بعنوان: القوة القصوى وعلاقتها بأداء بعض المسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الرومانية.
6. دراسة : حمدان رحيم رجا ، 2002م بعنوان : مستوى المرونة الخاصة وعلاقته بنجاح أداء بعض مسكات الرمي بالمصارعة الرومانية (بحث مسحي) على المصارعين الشباب بعمر (18-19) لأندية بغداد.
7. دراسة : محمد عبد الكريم نبهان، 2007م برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات تعلم المهارات الحركية في المصارعة.

8. دراسة: أحمد معارك ، 1997م بعنوان: الإشراف النفسي لدى مدربي رياضة

المصارعة (ج.م.ع)

9. دراسة: عامر موسى عباس : بعنوان: أثر وسيلة في تطوير الأداء المهاري

لمسكة الرمي (الكندة) في المصارعة الرومانية.

10. دراسة: هشام أحمد مهدي ، 2009م بعنوان: دراسة ميكانيكية مقارنة بين

مهارتي مسكة الوسط العكسية في رياضة المصارعة.

الملاحق



## ملحق رقم (1)

أسماء الخبراء المحكمين لتهيئة للاعبين المصارعة بدنياً ونفسياً قبل المنافسات في العراق

| م  | الاسم                            | جهة العمل                         | الدرجة العلمية | ملاحظات                           |
|----|----------------------------------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------------|
| 1  | أ.د. حمدان رحيم رجا              | جامعة بغداد                       | بروف           | رئيس سابق لاتحاد المصارعة العراقي |
| 2  | أ.د/ لؤي ساطع محمد جواد          | الجامعة المستنصرية                | بروف           | رئيس سابق لاتحاد المصارعة العراقي |
| 3  | أ.د. / معن سليمان                | الجامعة المستنصرية                | بروف           | بطل سابق في المصارعة              |
| 4  | د. الطيب حاج إبراهيم             | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا | استاذ مشارك    | تخصص تدريب رياضي                  |
| 5  | د. أحمد آدم احمد                 | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا | استاذ مشارك    | تخصص تدريب رياضي                  |
| 6  | د. عمر محمد علي                  | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا | استاذ مشارك    | تخصص تدريب رياضي                  |
| 7  | د. مكي فضل المولى مرحوم          | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا | استاذ مشارك    | تخصص تدريب رياضي                  |
| 8  | د. صلاح جابر فرين                | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا | استاذ مشارك    | تخصص تدريب رياضي                  |
| 9  | د. حاكم يوسف الضو                | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا | استاذ مشارك    | تخصص تدريب رياضي                  |
| 10 | د. سمية جعفر حميدي               | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا | استاذ مشارك    | تخصص تدريب رياضي                  |
| 11 | د. سارة حسن علي                  | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا | استاذ مشارك    | تخصص تدريب رياضي                  |
| 12 | د عبد الحفيظ عبد المكرم محمد علي | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا | استاذ مشارك    | تخصص تدريب رياضي                  |
| 13 | د. عبدالناصر عابدين محمد         | جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا | استاذ مشارك    | تخصص تدريب رياضي                  |
| 14 | ثابت نعمان مسعود                 | العراق                            | -              | بطل سابق في المصارعة              |
| 15 | عارف جبار عبود                   | العراف                            | -              | مدرب دولي في المصارعة             |
| 16 | مصطفى عباس حمادي                 | العراق                            | -              | مدرب دولي في المصارعة             |
| 17 | فراس عبد الكريم عبد اللطيف       | العراق                            | -              | حكم دولي في المصارعة              |
| 18 | عمر عبد الرازق عبد الوهاب        | العراق                            | -              | حكم دولي في المصارعة              |
| 19 | لبيب جمال عبد الحميد             | العراق                            | -              | حكم دولي في المصارعة              |
| 20 | محمد عبد الستار جبوري            | العراق                            | -              | بطل دولي سابق في المصارعة         |

**ملحق رقم (2)**  
**التهيئة في صورتها الأولية قبل عرضها على الخبراء**

**جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا**  
**كلية الدراسات العليا**  
**التربية البدنية والرياضة**

السيد الدكتور / المحترم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

وبعد

يقوم الباحث / أحمد فاروق توفيق بعمل بحث بعنوان: التعرف على التهيئة البدنية والنفسية للاعب المصارعة الحرة بالعراق قبل المنافسات من وجهة نظر الخبراء وذلك لنيل درجة الماجستير في التدريب الرياضي بإشراف الدكتور / نيازي حمزة الطيب ومرفق لكم الخطة المقترحة للإفادة أو إضافة مقتررات أخرى بالمناسب أمام مفردات الخطة حتى يتمكن الباحث من إكمال اللازم .

ولكم تحياتي،،،

**الباحث**  
**أحمد فاروق توفيق**

**بيانات السيد الدكتور القدير**

1. المؤهل العلمي /

2. التخصص /

3. عدد سنوات الخبرة /

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبين المصارعة الحرة  
اليوم / السابع قبل المنافسات  
نوع الخطة / بدنية - نفسية  
زمن الخطة :- البدنية 50 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (20 إلى 30%)  
النفسية : 60 دقيقة  
إجمالي الزمن : 110 دقيقة

| رأي الخبير   |       |               | الزمن<br>بالدقيقة | المحتوى   | نوع الخطة |
|--------------|-------|---------------|-------------------|---|-----------|
| غير<br>مناسب | مناسب | مناسب<br>جداً |                   |   |           |
|              |       |               | 15                | 1. تمارين إطالة ومفاصل  | بدنية     |
|              |       |               | 25                | 2. سباحة داخل الحوض .   |           |
|              |       |               | 10                | 3. إسترخاء  |           |
|              |       |               | 15                | 1. دراسة القوة والضعف للخصم<br>(توضيحات فنية)                   | نفسية     |
|              |       |               | 15                | 2. التغلب على رهبة الجمهور والتشجيع<br>المضاد (رؤية من المتخصص) |           |
|              |       |               | 15                | 3. عرض عن الأخطاء التي يرتكبها<br>المصارع أثناء المباراة .      |           |
|              |       |               | 15                | 4. ألعاب ترفيهي متنوعة  |           |

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبين المصارعة الحرة  
اليوم / السادس قبل المنافسات  
نوع الخطة / بدنية - نفسية  
زمن الخطة :- البدنية 90 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (50 إلى 60%)  
النفسية : 60 دقيقة  
إجمالي الزمن : 150 دقيقة

| رأي الخبير   |       |               | الزمن<br>بالدقيقة | المحتوى                                       | نوع الخطة |
|--------------|-------|---------------|-------------------|---|-----------|
| غير<br>مناسب | مناسب | مناسب<br>جداً |                   |   |           |
|              |       |               | 15                | 1. تمارينات إطالة ومفاصل                      | بدنية     |
|              |       |               | 10                | 2. جري حول حلبة المصارعة                      |           |
|              |       |               | 40                | 3. الواجب الأساسي للتدريب                     |           |
|              |       |               | 15                | 4. ألعاب مائية داخل الحوض                     |           |
|              |       |               | 10                | 5. تمارينات إسترخاء خارج الحوض                |           |
|              |       |               | 15                | 1. محاضرة عن تحكيم المصارعة                   | نفسية     |
|              |       |               | 15                | 2. شرائح فيديو عن المثابرة والجهد في التمارين |           |
|              |       |               | 15                | 3. محاضرة عن برنامج الحياة اليومية للمصارعة   |           |
|              |       |               | 15                | 4. برنامج ترويحي ثقافي                        |           |

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبين المصارعة الحرة  
اليوم / الخامس قبل المنافسات نوع الخطة / بدنية - نفسية  
زمن الخطة :- البدنية 90 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (70 إلى 80%)  
النفسية : 40 دقيقة  
إجمالي الزمن : 130 دقيقة

| رأي الخبير   |       |               | الزمن<br>بالدقيقة | المحتوى   | نوع الخطة |
|--------------|-------|---------------|-------------------|---|-----------|
| غير<br>مناسب | مناسب | مناسب<br>جداً |                   |   |           |
|              |       |               | 10                | 1. إحماء جري حول الحلبة + إطالة                                   | بدنية     |
|              |       |               | 10                | 2. تمرينات (مرونة + رشاقة)  |           |
|              |       |               | 50                | 3. الواجب الأساسي للتمرين   |           |
|              |       |               | 10                | 4. تمارين بالموسيقى   |           |
|              |       |               | 10                | 5. تمرينات إسترخاء  |           |
|              |       |               | 5                 | 1. قراءة الجانب النفسي للخصم أثناء المباراة                       | نفسية     |
|              |       |               | 25                | 2. عرض فيديو للمباريات السابقة مع التركيز على بعض الجوانب النفسية |           |
|              |       |               | 10                | 3. محاضرة عن أهمية الدافع والعزم للمصارع                          |           |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبين المصارعة الحرة

اليوم / الرابع قبل المنافسات نوع الخطة / بدنية - نفسية

زمن الخطة :- البدنية 70 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (50 إلى 65%)

النفسية : 60 دقيقة

إجمالي الزمن : 130 دقيقة

| رأي الخبير   |       |               | الزمن<br>بالدقيقة | المحتوى   | نوع الخطة |
|--------------|-------|---------------|-------------------|---|-----------|
| غير<br>مناسب | مناسب | مناسب<br>جداً |                   |   |           |
|              |       |               | 10                | 1. إحماء جري حول الملعب   | بدنية     |
|              |       |               | 10                | 2. تمرينات إطالة ومفاصل   |           |
|              |       |               | 40                | 3. الواجب الأساسي للتدريب   |           |
|              |       |               | 10                | 4. ألعاب صغيرة في التهيئة   |           |
|              |       |               | 15                | 1. محاضرة عن الوقاية من الإصابات  | نفسية     |
|              |       |               | 15                | 2. عرض شرائح فيديو عن تهيئة اللاعب قبل المنافسة من حيث تجهيز المعدات والأجهزة اللازمة |           |
|              |       |               | 15                | 3. محاضرة عن الجوانب العدوانية وأهميتها للمصارع                                       |           |
|              |       |               | 15                | 4. برنامج ترفيهي يحتوي على تعزيز بعض النواحي النفسية                                  |           |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبين المصارعة الحرة

اليوم / الثالث قبل المنافسات نوع الخطة / بدنية - نفسية

زمن الخطة :- البدنية 100 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (80 إلى 90%)

النفسية : 30 دقيقة

إجمالي الزمن : 130 دقيقة

| نوع الخطة | المحتوى   | الزمن بالدقيقة | رأي الخبير |       |           |
|-----------|---|----------------|------------|-------|-----------|
|           |   |                | مناسب جداً | مناسب | غير مناسب |
| بدنية     | 1. إحماء + إطالة  | 10             |            |       |           |
|           | 2. تمرينات (سرعة)   | 10             |            |       |           |
|           | 3. الواجب الأساسي للتدريب   | 70             |            |       |           |
|           | 4. تمرينات بالموسيقى على بعض المهارات   | 5              |            |       |           |
|           | 5. تمرينات إسترخاء  | 5              |            |       |           |
| نفسية     | 1. عرض مباريات عن بعض المنافسين الذين سيقابلهم المصارع                                      | 10             |            |       |           |
|           | 2. عرض فيديو محاضرة عن سلوك المصارع خارج وداخل حلبة المصارعة مع التركيز على النواحي النفسية | 10             |            |       |           |
|           | 3. برنامج ترفيهي خاص بالمصارع   | 10             |            |       |           |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

### كلية الدراسات العليا

#### التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبين المصارعة الحرة

اليوم / الثاني قبل المنافسات نوع الخطة / بدنية - نفسية

زمن الخطة :- البدنية 70 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (50 إلى 95%)

النفسية : 60 دقيقة

إجمالي الزمن : 130 دقيقة

| نوع الخطة | المحتوى   | الزمن بالدقيقة | رأي الخبير |       |           |
|-----------|---|----------------|------------|-------|-----------|
|           |   |                | مناسب جداً | مناسب | غير مناسب |
| بدنية     | 1. تمارين إطالة ومفاصل  | 10             |            |       |           |
|           | 2. الواجب الأساسي للتدريب   | 40             |            |       |           |
|           | 3. أداء للتوقعات التي قد تحدث في المنافسة                               | 10             |            |       |           |
|           | 4. تمرينات تهدئة وإسترخاء   | 10             |            |       |           |
| نفسية     | 1. محاضرة عن الشحن الزائد وكيفية تفاديه                                 | 15             |            |       |           |
|           | 2. عرض فيديو لمنافسة مصارعة شبيهة جداً للمنافسة القادمة                 | 15             |            |       |           |
|           | 3. محاضرة لرفع معنويات المصارع ورفع الأداء                              | 15             |            |       |           |
|           | 4. حديث عن التغذية والراحة التي يجب أن يمارسها المصارع وعرض شرائح فيديو | 15             |            |       |           |



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبي المصارعة الحرة

اليوم / الأول قبل المنافسات نوع الخطة / بدنية - نفسية

زمن الخطة :- البدنية 50 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (20 إلى 30%)

النفسية : 60 دقيقة

إجمالي الزمن : 110 دقيقة

| رأي الخبير   |       |               | الزمن<br>بالدقيقة | المحتوى   | نوع الخطة |
|--------------|-------|---------------|-------------------|---|-----------|
| غير<br>مناسب | مناسب | مناسب<br>جداً |                   |   |           |
|              |       |               | 15                | 1. تمرينات إطالة ومفاصل   | بدنية     |
|              |       |               | 25                | 2. سباحة داخل الحوض   |           |
|              |       |               | 10                | 3. إسترخاء  |           |
|              |       |               | 15                | 1. دراسة القوة والضعف للخصم<br>(توضيحات فنية)                   | نفسية     |
|              |       |               | 15                | 2. التغلب على رهبة الجمهور والتشجيع<br>المضاد (رؤية من المتخصص) |           |
|              |       |               | 15                | 3. عرض عن الأخطاء التي يرتكبها<br>المصارع أثناء المباراة        |           |
|              |       |               | 15                | 4. ألعاب ترفيحية متنوعة   |           |

### ملحق رقم (3)

التعديلات التي تمت على التهيئة بعد عرضها على الخبراء  
اليوم السابع قبل المنافسات

| العبرة بعد التعديل  | العبرة قبل التعديل  |
|---|---|
| 1) تمرين إطالة ومرونة للعضلات والمفاصل  | <b>البدني</b><br>1) تمرين إطالة ومفاصل  |
| 1) جلسة مناقشة مواقع القوة والضعف للخصم .<br>2) تقليل رهبة الجمهور والتشجيع المضاد<br>3) عرض مرئي ومسموع مع التغذية الراجعة<br>للتعرف على الأخطاء المرتكبة أثناء المباراة | <b>النفسي:</b><br>1) دراسة القوة والضعف للخصم<br>2) التغلب على رهبة الجمهور والتشجيع المضاد<br>3) عرض عن الأخطاء التي ترتكبها<br>المصارع أثناء المباراة |

## اليوم السادس قبل المنافسات

| العبرة قبل التعديل  | العبرة بعد التعديل   |
|---|--|
| <p><b>البدني</b></p> <p>(1) تمارين إطالة ومفاصل<br/>والمفاصل</p> <p>(3) إعداد بدني وخاص</p> | <p>(1) تمارين إطالة ومفاصل</p> <p>(3) الواجب الأساسي للتدريب</p>   |
| <p>(1) مناقشة ونقد للجوانب التحكيمية</p> <p>(2) عرض متنوع عن المثابرة والجهد في التمرين</p> | <p><b>النفسي:</b></p> <p>(1) محاضرة عن تحكيم المصارعة</p> <p>(2) شرائح فيديو عن المثابرة والجهد في التمرين</p> |

## اليوم الخامس قبل المنافسات

| العبرة قبل التعديل        | العبرة بعد التعديل                   |
|---------------------------|--------------------------------------|
| إعداد بدني خاص ومهاري (3) | البدني<br>(3) الواجب الأساسي للتدريب |

## اليوم الرابع قبل المنافسات

| العبرة قبل التعديل  | العبرة بعد التعديل                                |
|---|---|
| البدني<br>(1) تمارين إطالة ومفاصل<br>(3) الواجب الأساسي للتدريب     | (1) تمارين إطالة ومرونة<br>(3) إعداد مهاري + خططي |
| النفسي:<br>(4) برنامج ترفيهي يحتوي على تعزيز<br>بعض النواحي النفسية | (4) برنامج ترفيهي يعزز الثقة بالنفس والجراءة      |

## اليوم الثالث قبل المنافسات

| العبرة قبل التعديل               | العبرة بعد التعديل         |
|----------------------------------|----------------------------|
|                                  | <b>البدني</b>              |
| (1) إحماء + إطالة + مرونة        | (1) إحماء + إطالة          |
| (2) سرعة رد الفعل وسرعة انفجارية | (2) تمارين سرعة            |
| (3) إعداد مهاري + خططي           | (3) الواجب الأساسي للتدريب |

## اليوم الثاني قبل المنافسات

| العبرة قبل التعديل  | العبرة بعد التعديل  |
|---|---|
| <p>البدني</p> <p>(1) تمارين إطالة ومفاصل<br/>(2) الواجب الأساسي للتدريب</p>     | <p>(1) تمارين إثارة عضلية<br/>(2) إعداد مهاري + تكتيكات لعب فردي</p>              |
| <p>النفسي:</p> <p>(4) محاضرة عن التغذية والراحة التي يجب أن يمارسها المصارع</p> | <p>(4) محاضرة عن التغذية والراحة التي يجب أن يمارسها المصارع وعرض شرائح فيديو</p> |

## اليوم الأول قبل المنافسات

| العبرة قبل التعديل                                    | العبرة بعد التعديل                                     |
|---|--|
| البدني<br>1) تمارين إطالة ومفاصل                      | 1) تمارين مرونة + تمرينات فردية بنائية                 |
| النفسي:<br>2) التغلب على رهبة الجمهور والتشجيع المضاد | 2) عمل مواقف لعب مع تشجيع مضاد للتغلب على رهبة الجمهور |



**ملحق رقم (4)**  
**التهيئة في صورتها النهائية بعد إجراء التعديلات عليها من قبل الخبراء**

**جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا**  
**كلية الدراسات العليا**  
**التربية البدنية والرياضة**

السيد الدكتور / المحترم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

وبعد

يقوم الباحث / أحمد فاروق توفيق بعمل بحث بعنوان: التعرف على التهيئة البدنية والنفسية للاعب المصارعة الحرة بالعراق قبل المنافسات من وجهة نظر الخبراء وذلك لنيل درجة الماجستير في التدريب الرياضي بإشراف الدكتور / نيازي حمزة الطيب ومرفق لكم الخطة المقترحة للإفادة أو اضافة مقتررات أخرى بالمناسب أمام مفردات الخطة حتى يتمكن الباحث من إكمال اللازم .

ولكم تحياتي،،،

**الباحث**  
**احمد فاروق توفيق**

**بيانات السيد الدكتور القدير**

4. المؤهل العلمي/

5. التخصص /

6. عدد سنوات الخبرة /

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبين المصارعة الحرة  
اليوم / السابع قبل المنافسات  
نوع الخطة / بدنية - نفسية  
زمن الخطة :- البدنية 50 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (20 إلى 30%)  
النفسية : 60 دقيقة  
إجمالي الزمن : 110 دقيقة

| نوع الخطة | المحتوى   | الزمن<br>بالدقيقة | رأي الخبير    |       |              |
|-----------|---|-------------------|---------------|-------|--------------|
|           |   |                   | مناسب<br>جداً | مناسب | غير<br>مناسب |
| بدنية     | 1- تمارين إطالة ومفاصل  | 15                |               |       |              |
|           | 2- سباحة داخل الحوض .   | 25                |               |       |              |
|           | 3- إسترخاء  | 10                |               |       |              |
| نفسية     | 4- دراسة القوة والضعف للخصم<br>(توضيحات فنية)                     | 15                |               |       |              |
|           | 5- تقليل رهبة الجمهور والتشجيع المضاد                             | 15                |               |       |              |
|           | 6- عرض مرئي ومسموع مع التغذية<br>الراجعة للتعرف على الخطط المركبة | 15                |               |       |              |
|           | 7- ألعاب ترفيهي متنوعة  | 15                |               |       |              |

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبين المصارعة الحرة  
اليوم / السادس قبل المنافسات  
نوع الخطة / بدنية - نفسية  
زمن الخطة :- البدنية 90 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (50 إلى 60%)  
النفسية : 60 دقيقة  
إجمالي الزمن : 150 دقيقة

| رأي الخبير   |       |               | الزمن<br>بالدقيقة | المحتوى                                     | نوع الخطة |
|--------------|-------|---------------|-------------------|---|-----------|
| غير<br>مناسب | مناسب | مناسب<br>جداً |                   |   |           |
|              |       |               | 15                | 1- تمارين إطالة ومرونة للعضلات والمفاصل     | بدنية     |
|              |       |               | 10                | 2- جري حول بساط المصارعة                    |           |
|              |       |               | 40                | 3- إعداد بدني خاص                           |           |
|              |       |               | 15                | 4- ألعاب مائية داخل الحوض                   |           |
|              |       |               | 10                | 5- تمارين إسترخاء خارج الحوض                |           |
|              |       |               | 15                | 1- مناقشة ونقد                              | نفسية     |
|              |       |               | 15                | 2- عرض متنوع عن المثابرة والخبرة البدنية    |           |
|              |       |               | 15                | 3- محاضرة عن برنامج الحياة اليومية للمصارعة |           |
|              |       |               | 15                | 4- برنامج تروحي ثقافي                       |           |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبين المصارعة الحرة  
اليوم / الخامس قبل المنافسات  
نوع الخطة / بدنية - نفسية  
زمن الخطة :- البدنية 90 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (70 إلى 80%)  
النفسية : 40 دقيقة  
إجمالي الزمن : 130 دقيقة

| رأي الخبير   |       |               | الزمن<br>بالدقيقة | المحتوى   | نوع الخطة |
|--------------|-------|---------------|-------------------|---|-----------|
| غير<br>مناسب | مناسب | مناسب<br>جداً |                   |   |           |
|              |       |               | 10                | 1- إحماء جري حول الحلبة + إطالة                                   | بدنية     |
|              |       |               | 10                | 2- تمارينات (مرونة + رشاقة)                                       |           |
|              |       |               | 50                | 3- إعداد بدني خاص ومهاري  |           |
|              |       |               | 10                | 4- تمارين بالموسيقى   |           |
|              |       |               | 10                | 5- تمارينات إسترخاء   |           |
|              |       |               | 5                 | 1- قراءة الجانب النفسي للخصم أثناء المباراة                       | نفسية     |
|              |       |               | 25                | 2- عرض فيديو للمباريات السابقة مع التركيز على بعض الجوانب النفسية |           |
|              |       |               | 10                | 3- محاضرة عن أهمية الدافع والعزم للمصارع                          |           |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبي المصارعة الحرة

اليوم / الرابع قبل المنافسات نوع الخطة / بدنية - نفسية

زمن الخطة :- البدنية 70 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (50 إلى 65%)

النفسية : 60 دقيقة

إجمالي الزمن : 130 دقيقة

| نوع الخطة | المحتوى   | الزمن بالدقيقة | رأي الخبير |       |           |
|-----------|---|----------------|------------|-------|-----------|
|           |   |                | مناسب جداً | مناسب | غير مناسب |
| بدنية     | 1- إحماء جري حول الملعب   | 10             |            |       |           |
|           | 2- تمرينات إطالة ومرونة   | 10             |            |       |           |
|           | 3- إعداد مهاري + خططي   | 40             |            |       |           |
|           | 4- ألعاب صغيرة في التهيئة   | 10             |            |       |           |
| نفسية     | 1- محاضرة عن الوقاية من الإصابات  | 15             |            |       |           |
|           | 2- عرض شرائح فيديو عن تهيئة اللاعب قبل المنافسة من حيث تجهيز المعدات والأجهزة اللازمة | 15             |            |       |           |
|           | 3- محاضرة عن الجوانب العدوانية وأهميتها للمصارع                                       | 15             |            |       |           |
|           | 4- برنامج ترفيهي يعزز الثقة بالنفس والجراءة   | 15             |            |       |           |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبين المصارعة الحرة

اليوم / الثالث قبل المنافسات نوع الخطة / بدنية - نفسية

زمن الخطة :- البدنية 100 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (80 إلى 90%)

النفسية : 30 دقيقة

إجمالي الزمن : 130 دقيقة

| رأي الخبير   |       |               | الزمن<br>بالدقيقة | المحتوى   | نوع الخطة |
|--------------|-------|---------------|-------------------|---|-----------|
| غير<br>مناسب | مناسب | مناسب<br>جداً |                   |   |           |
|              |       |               | 10                | 1- إحماء + إطالة + مرونة  | بدنية     |
|              |       |               | 10                | 2- تمرينات سرعة رد الفعل ، سرعة<br>إنفجارية   |           |
|              |       |               | 70                | 3- إعداد مهاري + خططي   |           |
|              |       |               | 5                 | 4- تمرينات بالموسيقى على بعض<br>المهارات  |           |
|              |       |               | 5                 | 5- تمرينات إسترخاء  |           |
|              |       |               | 10                | 1- عرض مباريات عن بعض المنافسين<br>الذين سيقابلهم المصارع   | نفسية     |
|              |       |               | 10                | 2- عرض فيديو محاضرة عن سلوك<br>المصارع خارج وداخل حلبة المصارعة<br>مع التركيز على النواحي النفسية |           |
|              |       |               | 10                | 3- برنامج ترفيهي خاص بالمصارع   |           |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

### كلية الدراسات العليا

#### التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبين المصارعة الحرة

اليوم / الثاني قبل المنافسات نوع الخطة / بدنية - نفسية

زمن الخطة :- البدنية 70 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (50 إلى 95%)

النفسية : 60 دقيقة

إجمالي الزمن : 130 دقيقة

| نوع الخطة | المحتوى   | الزمن بالدقيقة | رأي الخبير |       |           |
|-----------|---|----------------|------------|-------|-----------|
|           |   |                | مناسب جداً | مناسب | غير مناسب |
| بدنية     | 1- تمارين إثارة عضلية   | 10             |            |       |           |
|           | 2- إعداد مهاري + تكتيكياً لعبة فرديو                                    | 40             |            |       |           |
|           | 3- أداء ميداني للتوقع بالحركات التي قد تحدث في المنافسة                 | 10             |            |       |           |
|           | 4- تمرينات تهدئة وإسترخاء   | 10             |            |       |           |
| نفسية     | 1- محاضرة عن الشحن الزائد وكيفية تفاديه                                 | 15             |            |       |           |
|           | 2- عرض فيديو لمنافسات مصارعة شبيهة جداً للمنافسة القادمة                | 15             |            |       |           |
|           | 3- محاضرة لرفع معنويات المصارع ورفع الأداء                              | 15             |            |       |           |
|           | 4- حديث عن التغذية والراحة التي يجب أن يمارسها المصارع وعرض شرائح فيديو | 15             |            |       |           |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

المتطلبات المقترحة للتهيئة البدنية والنفسية قبل المنافسات للاعبي المصارعة الحرة

اليوم / الأول قبل المنافسات نوع الخطة / بدنية - نفسية

زمن الخطة :- البدنية 50 دقيقة درجة حمل التدريب البدني : (20 إلى 30%)

النفسية : 60 دقيقة

إجمالي الزمن : 110 دقيقة

| رأي الخبير |       |            | الزمن بالدقيقة | المحتوى  | نوع الخطة |
|------------|-------|------------|----------------|--|-----------|
| غير مناسب  | مناسب | مناسب جداً |                |  |           |
|            |       |            | 15             | 1- تمارينات إطالة ومفاصل                               | بدنية     |
|            |       |            | 25             | 2- سباحة داخل الحوض                                    |           |
|            |       |            | 10             | 3- إسترخاء   |           |
|            |       |            | 15             | 1- دراسة القوة والضعف للخصم (توضيحات فنية)             | نفسية     |
|            |       |            | 15             | 2- عمل مواقف لعب مع تشجيع مضاد للتغلب على رهبة الجمهور |           |
|            |       |            | 15             | 3- عرض عن الأخطاء التي يرتكبها المصارع أثناء المباراة  |           |
|            |       |            | 15             | 4- ألعاب ترفيحية متنوعة                                |           |