



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديارى

كلية التربية الأساسية

تأثير تمرينات خاصة في تطوير الاستقرار النفسي
والأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة
الرومانية للشباب أعمار (١٨ - ٢٠) سنة

رسالة ماجستير

مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية جامعة ديارى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية

تقدم بها

عبد الغفور ردام كيطان العزاوي

إشراف

أ. دفرات جبار سعد الله العزاوي

م ٢٠١٣

هـ ١٤٣٤

الباب الأول

١ - التعرف بالبحث

١-١ المقدمة و أهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ هدفا البحث

٤-١ فرضا البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

١ - ٦ تحديد المصطلحات

١ - ٦ - ١ الاستقرار النفسي

١ - ٦ - ٢ الأداء الفني (المسكات)

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

أصبح البحث العلمي من أهم الضروريات في مجتمعنا الحديث للوصول الى المستويات العليا في جميع نواحي الحياة , عن طريق التعرف إلى ما وهبه الله للإنسان من قدرات وطاقات مختلفة في محاولة تحقيق أكبر قدر ممكن في الاستفادة من النظريات العلمية وطبيعتها لخدمة المجتمع وتطويره .

تعد لعبة المصارعة من الفعاليات الفردية ، والتي تبرز من خلال ممارستها القوة العضلية للمصارع ، ومقدرته على المطاولة والوصول إلى نهاية النزال ، حيث ينتابه خلال مدة النزال حالة من الشعور النفسي الذي يؤثر بدرجة كبيرة على أداءه من حيث الثقة بالنفس والاستقرار النفسي ، إذ إن طبيعة الأداء في لعبة المصارعة يتميز بمواقف اللعب المختلفة ، وهذا ما يفرض على المصارعين التكيف والاستعداد لتلك المواقف من خلال امتلاكهم للقدرات العقلية البدنية والمهارية والتي يمكن تطويرها من خلال التمرينات الخاصة والتي تتناسب مع متغيرات اللعب أثناء نزالات المصارعة . إذ إن الإعداد النفسي يعد من القواعد المهمة في عملية الإعداد والتدريب ، ولاسيما أنه من الصعب تحقيق مستوى أداء متميز في هذه الرياضة ما لم يكن هناك إعداد نفسي متكامل .

إذ يلعب الجانب النفسي لحالة المصارعين قبل النزال وأثناء المنافسات من أجل التهيئة والأعداد المتكامل لخوض النزال ، وكذلك الأداء الفني للمسكات من العوامل البالغة الأهمية للعبة للوصول إلى أعلى المستويات ، فضلاً عن أن الاستقرار النفسي له دور فاعل في عملية التهيؤ والاستعداد قبل الأداء ، والتي يعبئ فيها المصارع قواه النفسية والبدنية والفنية وإطلاقها بهيئة نشاط واحد إذ يرتبط الاستقرار النفسي والثقة بالنفس في المصارع طول مدة النزال بوتيرة واحدة بهدف الارتقاء بالمصارع لنزال جيد في المنافسات النهائية .

ولكون الأعداد النفسية للرياضيين يعد أحد القواعد المهمة التي تستند إليها العملية التدريبية ، لأن " المنافسات تتطلب من الرياضي تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن " (١) .

من هنا تكمن أهمية البحث بان التمرينات الخاصة النفسية والمهارية المبنية على الأسس العلمية الصحيحة يمكن أن تسهم في تطوير الاستقرار النفسي والأداء الفني للمسكات ، فضلاً عن أهمية استخدام الأساليب الحديثة في تدريب هذه التمرينات ولاسيما المصارعون الشباب ، لأنها من أهم المتطلبات الضرورية في بناء قاعدة قوية من المصارعين لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية في سباقات المصارعة .

١ - ٢ مشكلة البحث

إن عملية الإعداد النفسي لم تأخذ النصيب الكافي لدى المدربين والعاملين في مجال التدريب مقارنة مع جانب الإعداد البدني والمهاري ، لغرض رفع المستوى النفسي وتحكم المصارع خلال المنافسات بانفعالاته النفسية ، التي تلعب دور إيجابياً أو سلبياً على مستوى اللعب أثناء النزال لدى المصارعين ، إذ إن هناك مصارعين ذوي مهارات عالية ، ولكن عدم استغلالها خلال النزال يؤدي إلى نتائج غير جيدة في المنافسة ولاسيما عند تقارب المستويات بين المصارعين ، ولهذا يجب أن يعطي العاملون والمدربون في لعبة المصارعة للأعداد النفسية الصحيح أهمية كبيرة قبل المنافسة ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمرينات خاصة لتطوير الاستقرار النفسي والأداء الفني لبعض المسكات للمصارعين الشباب أعمار (١٨ - ٢٠) في المصارعة الرومانية للارتقاء بالمستوى المهاري لدى أفراد عينة البحث .

(١) السيد عبد المقصود ؛ نظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار بور سعيد ، ١٩٧٧) ص ١٤٨ .

١ - ٣ هدفاً للبحث

١. إعداد تمارين خاصة لتطوير الاستقرار النفسي والأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية لأفراد عينة البحث .
٢. التعرف على تأثير التمارين الخاصة لتطوير الاستقرار النفسي والأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية لدى عينة البحث .

١ - ٤ فرضاً للبحث

١. هناك تأثير إيجابي للتمارين الخاصة في تطوير الاستقرار النفسي والأداء الفني لبعض المسكات في المصارعة الرومانية لأفراد عينة البحث .
٢. هناك فروق معنوية للاستقرار النفسي والأداء الفني لبعض المسكات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

١ - ٥ مجالات للبحث**١ - ٥ - ١ المجال البشري :**

مصارعو الرومانية الشباب أعمار (١٨ - ٢٠) سنة في محافظة ديالى وبواقع (١٢) مصارعاً .

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني :

٢٠١٣ / ١ / ١٦ ولغاية ٢٠١٣ / ٤ / ٧

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني :

قاعة المركز التدريبي التخصصي للمصارعة - بعقوبة - ديالى .

١ - ٦ تحديد المصطلحات

١ - ٦ - ١ الاستقرار النفسي : يعرف بأنه " شعور الفرد بالاطمئنان , وتقبل ذاته والتوافق معها , وتقبل الآخرين والتسامح معهم , فضلا عن البساطة والتلقائية في التعامل مع الذات ومع الآخرين , وشعوره بالصحة الجسدية والنفسية " (١) .

١ - ٦ - ٢ الأداء الفني (المسكات) : يعرف بأنه " هو مجموعة خاصة من الحركات المتزامنة والمتتالية التي تهدف لتنظيم التفاعل الفعال بين القوة الذاتية للرياضي والقوة المؤثرة عليه والاستفادة من هذه القوى استفادة كاملة وفعالة في سبيل الهدف الرياضي المنشود " (٢) .

(١) سناء صاحب محمد الخزرجي ؛ القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة : (أطروحة دكتوراه ؛ كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٦) ص ١٩ .
(٢) احمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى ؛ أسس التدريب في المصارعة : ط ١ (الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٩) ، ص ١٥١ .

Summary of the message in English

The impact exercises , especially in the development of " psychological stability and technical performance of some grabs in the Roman wrestling for youth ages (18 – 20) " years

Researcher : Abdul Ghafoor Azzawi

Supervision : a . Dr. Firat Jabbar Sa'd Allah al–Azzawi

The search included a five–door

Part I dealt provided and the importance of research which indicated that psychological preparation of athletes is one of the important rules that underpin the training process because the competition requires athletic create all his strength and abilities to the maximum extent possible and also addressed the nature of the performance in the wrestling game which . features the positions of various toys

The second section addressed the theoretical studies related to . the study in question

Part III has included research methodology and research sample consisting of (12) famous of wrestlers Diyala province, as well as determine the methods, tools and devices used in the search , as well as determine the tests were conducted with experience reconnaissance and testing Tribal to know the level of the sample, and then been applied to exercise special psychological and technical skills prepared by the researcher , and then conduct a posteriori tests in the same circumstances

that tests conducted by the tribal as well as statistical means . which hired a researcher to get the results

The fourth section has dealt view and analyze and discuss the results of psychological stability scale and technical . performance of Handles in the Roman wrestling

The fifth chapter has dealt with the conclusions and : recommendations and conclusions highlighted

1 – The psychological stability of great importance for the Gladiators to achieve positive results in the training process .

2 – The decisive factor in winning the competition largely due to the psychological aspect .

3 – The performance grabs technical wrestlers weights (60 – 66) kg has been influenced by a large exercise performance .

4 – Mental exercises used in the main part of the training module has given a clear impact on the development of the technical performance of the handles .

5 – The blending of psychological exercises and special skills in the training module helps in achieving higher technical performance of the high – intensity activities and short time .

Through the above conclusions researcher recommends the following

1 – Special attention to work out psychological training within the unit , because of their importance in the development of the level of technical performance of Handles .

2 – Take advantage of special exercises stomach by a researcher at the national team training and particularly gladiators ages (18 – 20) years .

3 – The need to increase the knowledge of the psychological aspect trainers and training methods within the events through specialized training courses organized by the sports federations and central sub .

4 – Similar studies using mental exercises on other events, individually or collectively, and the different age groups .