

فاعلية برنامج نفسي – حركي في مواجهة الازمات النفسية ورفع مستوى الأداء المهاري لمسكتي الجمال بند واليد والراس في المصارعة الرومانية للشباب أعمار (18-20) سنة

م.د. عبد الغفور ردام كيطان العزاوي

abdalkafoor1964@gmail.com

مديرية تربية ديالى

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

ملخص :

هدفت الدراسة الى اعداد برنامج نفسي - في مواجهة الازمات النفسية لدى مصارعى الرومانية الشباب أعمار (18-20) سنة. و التعرف على تأثير البرنامج النفسي - الحركي في رفع مستوى الاداء المهاري لمسكتي (الجمال بند، اليد و الراس) لدى مصارعى الرومانية الشباب أعمار (18-20) سنة. الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الازمات النفسية ورفع مستوى الأداء المهاري للمسكات المبحوثة في المصارعة الرومانية للشباب أعمار (18-20) سنة. وفرض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للازمات النفسية وبعض المسكات لدى مصارعى الرومانية الشباب أعمار (18-20) سنة للمجموعة التجريبية . توجد فروق طفيفة ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للازمات النفسية والمسكات المبحوثة في لدى مصارعى الرومانية الشباب أعمار (18-20) سنة للمجموعة الضابطة، توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبالية والبعدية للازمات النفسية و الاداء المهاري لمسكتي (الجمال بند ، اليد و الراس) لدى مصارعى الرومانية الشباب أعمار (18-20) سنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح التجريبية (قيد البحث). هناك تأثير معنوي (ايجابي) للبرنامج النفسي – الحركي في مواجهة الازمات النفسية و رفع مستوى الأداء المهاري لمسكتي (الجمال بند ، اليد و الراس) لدى مصارعى الرومانية الشباب أعمار (18-20) سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته طبيعة المشكلة، عينة البحث هم مصارعى الرومانية لنادي الجيش الرياضي و عددهم (14) مصارعا من فئة الشباب اعمار (18-20) سنة وهم جزء من مجتمع البحث لأندية بغداد والمكون من (150) مصارع ونسبتهم (9.33 %) من مجتمع البحث يمثلون المجموعة التجريبية والضابطة للبحث عمديا. طبقت الاختبارات النفسية من خلال مقياس الازمات النفسية و اعتمد الباحث مقياس (سمير صبري حسن) و البرنامج النفسي – الحركي، و عولجت البيانات احصائيا باستخدام هذ النظام الاحصائي spss، وخرج الباحث بعدد من الاستنتاجات والتوصات .

الكلمات المفتاحية : برنامج نفسي حركي - الازمات النفسية - الاداء المهاري- المسكات المبحوثة

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

شهد التقدم العلمي في السنوات الأخيرة تطوراً مشهوداً وكبيراً في المجال الرياضي، إذ تطورت الألعاب الجماعية والفردية تطوراً متصاعداً في كافة الجوانب والاساليب التدريبية والتعليمية والجوانب النفسية مما أدى الى تحقيق أفضل المستويات والنتائج في المسابقات الرياضية العالمية والاولمبية وذلك من خلال العلوم الرياضية التي سخرت لخدمة الأداء الرياضي ، وان البرامج النفسية و الحركية التي يتم اعدادها وتنظيمها على وفق اسس علمية هي احدى الوسائل التي تحدد المسببات التي تقود الى حل المشكلات النفسية و الحركية عند الرياضيين والتي تعتمد فيها عمليات تربوية نفسية تسعى الى تطوير مهارات الرياضيين ورفع قدراتهم ومعالجة المشكلات والعقبات التي تواجههم ، وان الدراسات والبحوث السابقة اعتمدت معظمها على علم النفس الرياضي و العلوم الحركية التي تعد من العلوم التي تعتمد عليها الانشطة الرياضية التنافسية ولهذا يعد الجانب النفسي و الجانب الحركي أحد الركائز المهمة والاساسية في عملية اعداد البرامج النفسية و الحركية لأعداد اللاعب اعدادا متكاملًا من جميع النواحي (البدنية

والمهارة و الخططية والنفسية) وبالرغم من ان المدربين والعاملين في مجال الاعداد النفسي يحاولون الوصول لمستويات عالية للاعبين وتطوير قابلياتهم المهارة و الخططية والاستفادة من الطاقة الكامنة التي يمتلكها اللاعبون للحصول على افضل النتائج الا ان هذه المستويات تختلف حسب اللاعبين وحسب الفعاليات الرياضية والمراحل والفئات العمرية بما فيها مرحلة الشباب بشكل عام والشباب في المجال الرياضي بشكل خاص، اذ نجد ان هناك من يحدد هذه المرحلة من سن الخامسة عشر وحتى سن الخامسة والعشرين وهناك البعض الاخر الذي يحدد هذه المرحلة من سن الثالثة عشر حتى سن الثلاثين والتي تعد من اهم المراحل العمرية التي يكتسب فيها اللاعبون الشباب مهاراتهم البدنية النفسية والاجتماعية وهذه المهارات التي يتطلبها نموهم النفسي والاجتماعي من اجل تنظيم علاقاتهم بأنفسهم وبالآخرين وبالواقع الذي من حولهم بما يتعرضون له من مشكلات وأزمات التي تؤثر في شخصية الفرد وصحته النفسية فالحياة العامة والحياة في المجال الرياضي لا تخلو من الصعوبات المادية والمعنوية والامنية التي تعوق سير دوافعهم نحو تحقيق اهدافهم وعدم قدرتهم على التغلب على المشاكل النفسية وايضا كثرة الازمات تؤثر بشكل كبير على مسيرة تقدم الرياضيين الشباب والازمات هي ملازمة للإنسان منذ وجد على وجه الارض وتعامل معها على وفق امكاناته المتاحة للحد من اثارها " (سعيد وشفيق: 2003؛ 23-24)، ان الازمة نقطة تحول في سلسلة متتابعة تسبب درجة عالية من التوتر وتقود الى نتائج غالبا ما تكون غير مرغوبة وخاصة في حالة عدم وجود استعداد وقدرة على مواجهتها . ويصف الباحثون ان الازمة موقف يتحدى قوة الفرد نتيجة ضغوط الحياة المجتمعية وتؤدي الى نوع من الخلل وعدم التوازن وخاصة بين الشباب (صباحي: 2000: 16) وتظهر الازمة في المجال الرياضي من خلال الهجوم على اللاعبين .والاعتداء على الحكام. وعدم الحصول على الميداليات الذهبية. وانكسار الرياضة المدرسية وانهايا مراكز الشباب وغضب الرأي العام والجمهير ضد احداث أو نتائج رياضية معينة. وانتشار واستخدام المنشطات وتعرض الهيئات الرياضية للشطب في الاتحادات الدولية. والاعتداء على الاعلاميين الرياضيين مواجهات بين انصار الفريقين في الملعب. حدوث حريق أو عمل ارهابي خلال اللقاء الرياضي. انتشار الفوضى داخل الملاعب تعرض الجماهير للموت أو الاصابة خلال المباريات (. WWW.Crisismc . net/news.php?action=show & id=13) "ان مصطلح الازمات النفسية الذي ظهر في الأونة الاخيرة يعد بعد من ابعاد الضغوط النفسية ويرتبط بها بحيث اصبح الاهتمام بأسلوب التعامل مع الازمات والتصدي لها والتدريب عليها من اهداف التربية الحديثة وذلك لأنها تمثل أحد الملامح المهمة والمميزة للدراسة وبما أن الأندية الرياضية هي العمود الفقري الذي يقوم عليه التكوين الرياضي للاعبين " (اسماعيل: 95: 76) وان الازمة نقطة تحول في سلسلة متتابعة تسبب درجة عالية من التوتر وتقود الى نتائج غالبا ما تكون غير مرغوبة وخاصة في حالة عدم وجود استعداد وقدرة على مواجهتها. ولعبة المصارعة واحدة من هذه الألعاب الرياضية التي لها متطلباتها الخاصة كالعناصر البدنية والمهارة و الخططية والفكرية والنفسية . وتعد المسكات الفنية في المصارعة من المهارات الأساسية التي يعول عليها من خلال أدائها للحصول على النقاط الفنية ثم تحقيق هدف الفوز" والمهارات الفنية تتغير وتتطور تحت تأثير وتقدم الصفات البدنية والخصائص والمميزات الفردية عند المصارع (الكبيسي:94: 3) ولذا تعد رياضة المصارعة واحدة من الرياضات التي اصبح لها حضور جماهيري والتي حظيت باهتمام ومتابعة من قبل اغلب شرائح المجتمع وخاصة فئة الشباب ومنهم الممارسين وما تحتويه من مهارات اساسية تجمع بين القوة والتحمل والضغط والاثارة والتشويق في اجواء المنافسات و ان ظهور الازمة بشكل سريع ولد مشاكل فنية في عدم تحقيق اهداف المصارعين وظهور عدد من الازمات في الجانب الحياتي والتدريبي حيث ان قلة البرامج الخاصة بتطوير مهارات المصارعين وبنائهم النفسي والحركي وقصور في الجانب المادي والخدمي اضافة الى قلة الوعي الثقافي والمعرفي للرياضيين بالبرامج الارشادية وعدم الالتزام بالتوقيتات الخاصة بالتدريب ناهيك عن ظهور الازمة في ظل هذه التراكمات في الأونة الاخيرة في العراق بشكل عام وتأثيرها على مستوى هذه اللعبة وتشكل خلل واضح في عدم تحقيق اهداف اللاعبين. لذا ظهرت أهمية البحث في اعداد برنامج نفسي - حركي في تخفيف الازمات النفسية ورفع مستوى الاداء المهاري للمسكات المبحوثة لدى مصارعي الرومانية للشباب أعمار(18-20) سنة ولما له اثر ايجابي في حل الازمات النفسية ومعرفتها من خلال العمل مع الأندية الرياضية والمعاشرة الميدانية مع المصارعين .

1-1 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث ومتابعته لهذه الرياضة كونه أكاديمي وعمل مع هذه الفئة العمرية من خلال الوحدات التدريبية والنشاطات التي تقام سنويا وعلى الرغم من الحظوة الجماهيرية والاعلامية وكثرة المنافسات الداخلية والخارجية وحصد البطولات لكن لم ترتقي الى منصات التتويج العالمية والاولمبية وبقيت وبقي مصارعونا يحصدون الاوسمة على المستوى العربي وغرب اسيا

ويصار عون على القاري ومن خلال ذلك وجد الباحث بان الجوانب النفسية وما تشكله من ازمات على المصارعين بحكم الظروف الراهنة للبلاد والعباد وهذا يتطلب من المعنيين ايجاد الحلول المناسبة على وفق اسس علمية لمعالجة هذه الظواهر التي قد تلقي بظلالها سلبيا على مصارعينا الشباب بسبب عدم الاهتمام بجوانب الاعداد النفسي وغياب المرشد النفسي الرياضي للفريق الذي يستطيع من خلال الجلسات الارشادية والتوجيهات اخراج المصارعين من كنف الازمة التي كان لها اثر سلبيا على مستوى الاداء الفني المصارعين . ويعود سببه الى الازمات التي تعاني منها مفاصل الحياه بصوره عامه والرياضة بصوره خاصه ومنها الظروف الامنية والسياسية والحروب والتي من خلالها برزت مشكلة البحث . لذا ارتاء الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد برنامج نفسي حركي لتخفيف الازمات ورفع مستوى الاداء لمسكتي الحمال بند واليد والراس في المصارعة الرومانية للشباب أعمار (18-20) سنة . ومن خلال ذلك جاءت أهمية البحث من خلال اعداد برنامج نفسي- حركي ومعرفة تأثيره في تخفيف الازمات النفسية للمصارعين فئة الشباب ورفع مستوى الاداء المهاري لمسكتي (الحمال بند و الايد والراس) لما يتضمنه من شقين الاول لتفعيل الجانب النفسي والثاني تمارين حركية لرفع مستوى الاداء المهاري ، وكذلك اهميته في قياس الازمات النفسية .

1-2 اهداف البحث :

1-2-1 اعداد برنامج نفسي - في مواجهة الازمات النفسية لدى مصارعى الرومانية الشباب أعمار (18-20) سنة .

1-2-2 التعرف على تأثير البرنامج النفسي - الحركي في رفع مستوى الاداء المهاري لمسكتي (الحمال بند ، اليد و الراس) لدى مصارعى الرومانية الشباب أعمار (18-20) سنة .

1-2-3 الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الازمات النفسية ورفع مستوى الاداء المهاري للمسكات المبحوثة في المصارعة الرومانية للشباب أعمار (18-20) سنة .

1-3 فروض البحث :

1-3-1 وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للازمات النفسية وبعض المسكات لدى مصارعى الرومانية الشباب أعمار (18-20) سنة للمجموعة التجريبية .

1-3-2 توجد فروق طفيفة ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للازمات النفسية والمسكات المبحوثة في لدى مصارعى الرومانية الشباب أعمار (18-20) سنة للمجموعة الضابطة

1-3-3 توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدية للازمات النفسية و الاداء المهاري لمسكتي (الحمال بند ، اليد و الراس) لدى مصارعى الرومانية الشباب أعمار (18-20) سنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح التجريبية (قيد البحث) .

1-3-4 هناك تأثير معنوي (ايجابي) للبرنامج النفسي - الحركي في مواجهة الازمات النفسية ورفع مستوى الاداء المهاري لمسكتي (الحمال بند ، اليد و الراس) لدى مصارعى الرومانية الشباب أعمار (18-20) سنة

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : عينة من مصارعى الرومانية لنادي الجيش الرياضي / اعمار (18-20) سنة

1-4-2 المجال الزماني : يشمل المدة من (1/ 12/ 2024) الى (20/ 2 / 2025) .

1-4-3 المجال المكاني : المركز التدريبي - لنادي الجيش الرياضي - بغداد .

1-5 تحديد المصطلحات :-

1-5-1 البرنامج النفسي " البرنامج عبارة عن مجموعة الاجراءات تهدف الى اوصول الرياضي الى تحديد العوامل التي تمكنه من الازدهار النفسي ويتكون البرنامج النفسي من عدد من فعاليات موزعة على عدد من الجلسات " . (الخليفي:2000؛158)

1-5-2 البرنامج الحركي " هو عبارة عن مجموعة الاوامر العصبية العضلية والمبرمجة سلفا والقادرة على تنفيذ الحركة دون الحاجة الى التغذية الراجعة " (محجوب:15:2002)

1-5-3 الازمات النفسية " عبارة عن ضغوط واحداث ومواقف نفسية داخلية تؤثر في حالة الفرد النفسية وتتمثل في صعوبات تواجه الفرد مما تحد من اساليبه وقدراته التقليدية للتعامل والتكيف بالتالي تعيقه من انجاز اهدافه وتحدث خلا في التوازن النفسي للفرد " (بارك:85:1991)

ويعرف اجرائيا الدرجة التي يحصل عليها المصارع من خلال اجابته على فقرات المقياس عددها(31) فقرة

2- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة المشكلة .

2-2 التصميم التجريبي

اعتمد الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي , لمعرفة تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع من خلال مقارنة النتائج للاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، اذ يتم تطبيق المتغير المستقل (البرنامج النفسي الحركي) على المجموعة التجريبية في حين تترك المجموعة الضابطة لتأخذ منهاجها الاعتيادية السابقة بدون البرنامج النفسي الحركي شكل (1)

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي

المتغيرات	الخطوة 1	الخطوة 2	الخطوة 3	الخطوة 4	الخطوة 5
المجموعة التجريبية	اختبار قبلي للازمات النفسية والمهارات	برنامج نفسي حركي	اختبار بعدي للازمات النفسية والمهارات	مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي	مقارنة بين الاختبارات البعدي
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي للازمات النفسية والمهارات	×	اختبار بعدي للازمات النفسية والمهارات	مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي	للمجموعتين

2-3 مجتمع البحث و عينته:

العينة " هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه (محبوب:2002: 164) وشملت عينة البحث على مصارعى نادي الجيش الرياضي لفئة الشباب و عددهم (14) مصارعا حيث تم استبعاد لاعبين لعدم الحضور ، و تمثل العينة جزء من مجتمع البحث لأندية محافظة بغداد بالمصارعة الرومانية للعام 2024-2025 البالغ (150) مصارعا ونسبتهم الى مجتمع البحث (9.33%) و تتراوح اعمارهم ما بين(18-20) سنة و تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة و تجريبية بواقع (6) مصارعين لكل مجموعة عشوائيا وبوزن (60-66) كغم و بنظام القرعة.

2-4 تجانس العينة

من اجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية لدى المصارعين الشباب والتوصل الى مستوى واحد ومتساوي للعينة ، فقد تم تحديد بعض المتغيرات وهي (الطول ، الكتلة ، العمر الزمني ، العمر التدريبي) والتي تمثل مواصفات العينة ولغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة والتي لا بد ان يتم ضبطها تم اجراء معالجة احصائيا باستخدام معامل الالتواء علماً ان معامل الالتواء في تلك المتغيرات انحصرت بين(3+) و عليه تعد العينة موزعة توزيعاً طبيعياً اذا انه " كلما انحصرت قيم معامل الالتواء بين (3+) كانت العينة متجانسة " ، والجدول رقم (1) يبين ذلك.

جدول رقم (1) يبين تجانس العينة في الوزن (الكتلة) و الطول و العمر الزمني و التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن (الكتلة)	كغم	74.214	74.217	5.156	0.347
الطول	سم	183.6495	183.9425	3.161	0.101
العمر الزمني	سنة	18.358	18.5275	0.712	1.802
العمر التدريبي	شهر	17.892	17.55		

2 - 5 التكافؤ بين مجموعتي البحث:

التكافؤ هو التساوي بين افراد المجموعة أو المجاميع في متغيرات البحث وهو محاولة للتوصل الى نقطة شروع واحدة قبل الدخول في البحث والتقصي و عليه اجري التكافؤ للمتغيرات قيد البحث مستخدما الوسائل الإحصائية المناسبة جدول(3) وتبين عدم وجود فروق بين أفراد العينة في متغيرات البحث أي عشوائية تحت درجة حرية (14) وبمستوى دلالة (0,05) يعني أن العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة، جدول (2)

جدول رقم (2) یبیین تکافؤ یبیین مجموعتی البحث فی المسکات المبحؤثة

المتغیرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T محسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الازمات	111,900	12,900	110,427	11,674	0,345	0,700	غير معنوي
الحمال بند	11,39	1,50	11,79	1,29	1,59	0,10	غير معنوي
الايد والراس	4,19	0,82	4,00	0,69	10,60	0,10	معنوي

بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) والجدولية (2,360)

2-6 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

استعان الباحث بالادوات اللازمة والضرورية التي تساعد في " جمع البيانات وحل مشكلته واختيار صدقه وفروضه وتحقيق أهداف بحثه مهما كانت تلك الأدوات سواء أكانت بيانات أو عينات أو أجهزة " (محجوب : 1988 : 85)، وإنجاز وإتمام التجربة وعلى النحو الآتي :-

2-6-1 وسائل جمع المعلومات

المصادر العربية والأجنبية والدراسات المشابهة، المقابلات الشخصية ، استمارة استطلاع آراء الخبراء ، الملاحظة والتجريب ، الاختبارات والقياسات ، شبكة الانترنت الدولية ، فريق العمل المساعد .

2-6-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

جهاز لقياس الطول معتمد (سم) ، ميزان طبي لقياس الوزن (كغم) ، ساعة توقيت (إلكترونية) ، صافرة ، بساط مصارعة ، حذاء مصارعة

2-7 اجراءات البحث الميدانية :

مقياس الازمات النفسية . البرنامج النفسي – الحركي- مهارات المصارعة

2-7-1 - اداة البحث (مقياس الازمات النفسية) :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة و الادبيات و منها دراسة(سالم سعيد حارث) ودراسة (علاء محسن) ودراسة (كمال جاسم محمد) ودراسة (سمير صبري حسن) و اعتمد الباحث مقياس (سمير صبري) لتطبيقه على العينة التجريبية للبحث و يتكون من (5) مجالات (المجال التدريبي 8 فقرة - المجال الإداري 6 فقرة – المجال الاقتصادي 5 فقرة – المجال الاجتماعي 6 فقرة – المجال الأمني و السياسي 6 فقرة) ، والمقياس ككل يتكون من (31) فقرة و ان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها اللاعب على المقياس هي (155) درجة و اقل درجة يمكن ان يحصل عليها اللاعب على المقياس هي (31) درجة و المقياس خماسي الابعاد (موافق بشدة 5 درجات – موافق 4 درجات – موافق الى حد ما 3 درجات – غير موافق 2 درجة – غير موافق بشدة 1 درجة) . و قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من ذوي الخبرة و الاختصاص* في علم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية و الإرشاد النفسي لإخذ آرائهم حول صلاحية المقياس و تطبيقه على عينة البحث ، و قد اتفق الخبراء على صلاحية تطبيق المقياس على عينة البحث و حصلت نسبة اتفاق من قبل الخبراء 90 % و هذا يؤكد صلاحية لعينة البحث الحالي

2-7-1-1 مفاتيح التصحيح لمقياس الازمات النفسية بصيغته النهائية للدراسة السابقة :

اعتمد الدراسة في تصحيح المقياس خماسي الأبعاد (موافق بشدة(5) درجات، موافق (4) درجات ، موافق إلى حد ما (3) درجات , غير موافق(2) درجة , غير موافق بشدة (1) درجة ، وان أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المصارع على المقياس هي (155) درجة وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها المصارع على المقياس هي (31) درجة ، ويتكون المقياس من (31) فقرة ، موزعة على خمسة مجالات وهي: المجال الأول: المجال التدريبي ويتكون من (8) فقرة والمجال الثاني: المجال الإداري ويتكون من (6) فقرة .والمجال الثالث: المجال الاقتصادي ويتكون من (5) فقرة .والمجال الرابع: المجال الاجتماعي ويتكون من

(6) فقرة والمجال الخامس المجال الأمني والسياسي ويتكون من (6) فقرة لذا كان المقياس في صيغته النهائية للدراسة السابقة (31) فقرة وطبق على عين البحث الحالية ملحق(2)

2-1-7-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/12/14 على عينة مكونة من (5) مصارعين من فئة الشباب من خارج عينة البحث وكان الهدف منها معرفة الوقت المستغرق عند أداء الاختبار. و تدريب الفريق المساعد على كيفية إجراء الاختبارات.

2-1-7-2-3 الأسس العلمية (السايكومترية) للمقياس :

2-1-7-2-3-1 صدق المقياس :

اعتمد الباحث على الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من المختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس العام للاطلاع على فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيتها وبعد جمع الاستمارات من السادة المختصين تم تفرغها من قبل الباحث وبلغت نسبة الاتفاق (100%)

2-1-7-2-3-2 ثبات المقياس :

من اجل الحصول على ثبات المقياس قام الباحث بتوزيع المقياس على عينة مؤلفة من (5) مصارعين من خارج عينة البحث التجريبية كاختبار أولي بتاريخ 2024/12/16 المصادف يوم الاثنين ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور (7) أيام من الاختبار الأول على العينة نفسها بتاريخ 2024/12/23 المصادف يوم الاثنين ، اذ تشير المصادر الى ان الفترة ما بين التطبيق الأول للأداة والتطبيق الثاني يجب أن لا يجاوز أسبوعين – ثلاثة أسابيع (Adam, 1969, 88) وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط وبلغت قيمة (و) = 0.87 ويدل على وجود ارتباط عالي ووجود معامل ثبات للمقياس .

2-1-7-2-3-3 الموضوعية :

تعني عدم تأثر الاختبار بتغيير المحكمين او ان الاختبار يعطي النتائج نفسها مهما كان القائم بالتحكيم (عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او موضوع معين) (باهي : 1999 : 64) و هذا يعني استبعاد الحكم الذاتي للحكم ، أي كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية (حسانين : 2001 : 152) و لتصحيح الاختبارات و قد ذكرنا التي تشتمل على مفردات او فقرات كالصواب و الخطأ او الاختبار من متعدد او التكميل الخ .

2-8 تحديد المهارات الأساسية واختباراتها:

قام الباحث بتحديد المهارات الأساسية واختباراتها التي يحتاجها لاعب المصارعة الرومانية وفقاً لخبرته الميدانية المحلية والاكاديمية لكونه عمل في هذا المجال وكذلك خيرة السادة الخبراء والمختصين في المصارعة والاستئناس بأرائهم جرى الاختبار على مسكتين لهذه الدراسة وهما :

1- أداء مسكة اليد والرأس من وضع الوقوف لقياس مستوى الاداء الفني للمسكة .

2- أداء مسكة الرمي من فوق الظهر بمسك الذراع بكلتا اليدين الحمال بند من وضع الوقوف لقياس مستوى الاداء الفني للمسكة. بعدها قام الباحث بإجراء الاختبارات للمهارات المبحوثة من خلال قياس الاداء الفني

2-10 التجربة الاستطلاعية للمهارات :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/12/25 المصادف يوم الخميس على عينة مكونة من (4) مصارعين من فئة الشباب من خارج عينة البحث وكان الهدف منها اختبار مدى ملائمة الاختبارات المهارية للعينة. و معرفة الوقت المستغرق عند أداء الاختبار. و تدريب الفريق المساعد على كيفية إجراء الاختبارات.

2-11 قياس مستوى الأداء الفني :

لغرض قياس مستوى الأداء المهاري واتباع افضل الاساليب العلمية والتي لها ارتباط وثيق بعملية التدريب, حيث تم تقسيم المسكة على ثلاثة أقسام وحدد لكل قسم درجات كالاتي القسم الابتدائي (التحضيرى) (4) درجات, والقسم الرئيس (3) درجات, والقسم الختامي (النهائي) (3) درجات, ومن خلال استمارة اعدت لهذا الغرض ينظر ملحق (3) حيث يقوم المصارع بأداء محاولتين للمسكة المراد تطبيقها وتسجل أحسن محاولة وتقيم المسكة المنفذة. وقد اعتمد الباحث خبراء ومختصين لتقييم أداء المسكات .

2-12 البرنامج النفسي الحركي :

بعد الاطلاع على عدد من المصادر والبحوث والادبيات التي أهتمت بهاذ الموضوع والاستفادة من الدراسات السابقة التي طبقت على عينات والعباب مختلفة ومنها دراسة (سالم سعيد حارث) ودراسة كمال محسن (ودراسة (سمير صبري حسن 2016).

حيث وجد الباحث ان هذه الدراسة قريبه من دراسته من النواحي البدنية والنفسية و الفسلجية و عدد العينة متقارب نوعا ما . ثم قام الباحث بعرض البرنامج النفسي الحركي على الخبراء ملحق () في علم النفس العام و علم النفس الرياضي والارشاد النفسي و علم تدريب مصارعة لغرض تطويعه من جميع الجوانب لكي يلائم عينة البحث حول مدى صلاحية البرنامج و تطبيقه على عينه البحث و حصل على اتفاق اراء الخبراء حول صلاحيته بنسبه (100%) .

2-12-1 التجربة الاستطلاعية للبرنامج :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية في يوم الخميس الموافق 3 / 1 / 2025 المصادف يوم الجمعة بتطبيق بعض جلسات البرنامج النفسي – الحركي على عينة من (5) مصارعين من خارج عينة التجربة الرئيسية و قد افادة التجربة الاستطلاعية للباحث من خلال الخبرة مع هذه البرامج و توزيع الوقت، و معرفة المعوقات، و تفاعل افراد العينة، و اظهرت نتائج التجربة امكانية تطبيق البرنامج بعد تحديد النواحي الايجابية و السلبية التي واجهها الباحث اثناء تنفيذ التجربة الاستطلاعية .

2-13 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبارات القبليية يوم السبت بتاريخ (2025/1/4) المصادف يوم السبت في قاعة المركز التدريبي في تمام الساعة (2 ظهراً) ، اذ تم اجراء اختبارات في الازمات النفسية و المسكات المبحوثة .

2-14 تطبيق البرنامج بصيغته النهائية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج على عينة البحث وفقاً للخطوات التالية :-

- 1- تطبيق البرنامج بصيغته النهائية يوم الاحد المصادف (2023/1/5) على المجموعة التجريبية للبحث في قاعة نادي الجيش و عددهم (7) لاعبين و انتهى البرنامج بتاريخ 2024/2/12 و بواقع (12) وحدة تدريبية
- 2- تم تنفيذ الجزء الخاص بالبرنامج النفسي قبل بدء وقت الوحدة التدريبية بنصف ساعة ، تنفيذ الجلسات الارشادية حسب الخطة الموضوعية استغرقت (12) جلسة بواقع جلستين في الاسبوع و مدة الجلسة (30) دقيقة الثانية ظهرا . فيما يخص الجانب المهاري من البرنامج و المتضمن مسكة الحمال بند و مسكة الايد و راس فقد تم تطبيق التمرينات الحركية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية بوقت (30 دقيقة) في مرحلة الاعداد الخاص ، اذ كان زمن القسم الرئيسي الكلي (60 دقيقة) . طبقت ثلاث تمارين لكلا المهارتين خلال الوحدة التدريبية . اشتركت المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاداء خلال كل زمن الوحدة التدريبية عدا ال (30 دقيقة) الخاصة بالبرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية فقط . نموذجين لجلستين نفسية و حركية
- 3- نموذج جلستين نفسية و حركية:

أ- عنوان الجلسة: تنمية القدرة على التحكم ، تسلسل الجلسة : الثانية ، الزمن (30) دقيقة، التاريخ : 8 / 1 / 2024 ، اليوم: الأربعاء

اولا - الفنيات المستخدمة : المحاضرة ، المناقشة الجماعية ، الواجب المنزلي.

ثانيا- الوسائل المستخدمة : عرض مرئي لصور التحكم (مثال حالات الغضب).

ثالثا- الهدف من الجلسة : تدريب المسترشد بزيادة قدرته على التحكم خلال مجريات حياته و نأخذ مثلا لذلك بالتحكم على الغضب

رابعا- محتوى الجلسة و اجراءاتها :

1- الترحيب بالمسترشدين و مناقشتهم في موضوع نتائج حالات التحدي التي مارسوها خلال الاسبوع و مدى نجاحهم في هذا المسعى و تأثير ذلك على حالتهم النفسية و الجسمية و الصحية.

2- يقوم المرشد ببيان بعض التدريبات التي يمكن للمشاركة ان يقوم بها لاكتساب صفة التحكم ببعض الامور الحياتية التي يواجهونها كالغضب مثلا.

3- يطلب المرشد من اعضاء المجموعة الارشادية اعداد واجب منزلي عملي يتمثل في محاولة مزاوله صفة التحكم و القيام ببعض الفعاليات التي سبق وان فشل المسترشد في السيطرة عليها كالغضب مثلا ، كتابة النتائج المستفادة من تلك الممارسة ، و مناقشة ذلك في الجلسة القادمة.

ب عنوان الجلسة: مهارات اللعبة : الجلسة: الرابعة الزمن: 35 دقيقة التاريخ 2024/1/15 اليوم: الاربعاء

اولا- الاجراءات التربوية : الترحيب بأفراد المجموعة و شكرهم على الالتزام و الحضور و مناقشة الواجب البيتي.

ثانيا- أهداف الجلسة: الحاجة الى تعلم وتنمية المهارات الحركية والقدرات البدنية لدى مصارعى الرومانية فئة الشباب، وتعريف المصارعين بأهمية تعلم وتنمية المهارات الحركية وتطوير القدرات البدنية أثناء الوحدات التدريبية واثراها في تعزيز التوافق النفسي للمصارعين.

ثالث- الفنيات المستخدمة : المحاضرة، المناقشة الجماعية، النمذجة، التغذية الراجعة، البناء المعرفي.

رابعا - محتوى الجلسة و إجراءاتها:

- 1- مناقشة اجابات المجموعة الارشادية على ما ورد من سؤال في الواجب المنزلي في الجلسة السابقة .
- 2- تعريف المجموعة الارشادية بالمهارات الحركية في المجال الرياضي وهي (تلك الحركات التي تؤدي من قبل اللاعب برشاقة ودقة ومهارة عالية في الاداء والاقتصاد في الجهد) .
- 3- بيان اهمية تعلم و أتقان المسكات المبحوثة خاصة في تعزيز التوافق النفسي لدى المصارعين و على اساس ان اتقان المصارعين للمهارات يؤدي الى تحسين الانجاز والمساعدة على حسن التوافق .
- 4- توضيح الاستخدام المنظم والمخطط لمرحل تعلم وتدريب المهارات الحركية والقدرات البدنية اثناء الوحدة التدريبية (الاهتمام بالإعداد البدني و المهاري) وصولا لتنمية وتطوير الاداء في اثناء المنافسات بشكل جيد .
- 5- تقديم الباحث والمرشد للمجموعة عملية التعلم للمهارات الحركية من خلال مراحل ثلاث رئيسية :
- 6- اكتساب التوافق في المرحلة الاولى للمهارة الحركية وتعني هذه المرحلة اكتساب القدرة على أداء المهارة الحركية في مرحلتها التوافقية الاولى وهي الحجر الاساس لمرحلة التوافق الجيد وتتميز هذه المرحلة بعدم الاقتصاد في الجهد وسرعة حدوث التعب وعدم الدقة المطلوبة .

7- اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية: من خلال تعلم وأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل أو أجزاء مع عملية تصحيح الأخطاء باستخدام أسلوب التغذية الراجعة للمصارعين من قبل الباحث والمرشد.

8- مرحلة تثبيت واتقان للمهارة الحركية: في هذه المرحلة ممكن تثبيت أو اتقان المهارة الحركية من خلال متابعة التدريب وتصحيح الأخطاء عن طريق، بيان الباحث والمرشد للمجموعة دور اللياقة البدنية في أداء المهارة الحركية. يرتبط أداء المهارة الحركية ارتباطا وثيقا بعناصر اللياقة البدنية كالسرعة والتحمل والقوة والمرونة والرشاقة، وان الاداء الجيد للمهارة الحركية يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية ، و أتقان المهارات الحركية يرتبط بالتوقيت السريع الذي يحدث في المسابقة وكذلك لعامل التعب و ما يرتبط به من قدرة المصارعين على التحمل في أثناء المنافسة كما في المثال الاتي : (مسكة الحمال بند) وتتطلب هذه المهارة الدقة والاتقان والاقتصاد في الجهد وسرعة الأداء في اثناء المنافسة ، فعند اتقان المراحل السابقة من قبل المصارع فأنها تعكس الاثر النفسي الايجابي الواضح لدى المصارع

خامسا- الوسائل المستخدمة :

- 1- **السمعية:** الشرح اللفظي للمهارة الحركية (مسكة اليد والراس) من قبل الباحث وتقديمها بشكل واضح بما يتناسب وقدرة استيعاب المصارعين .
- 2- **البصرية:** تقديم نموذج المهارة الحركية من قبل المدرب مع تكرارها مراقبة النموذج السلوكي من اجل اوصول المعلومات التي تساهم في احداث تغيير في الانماط السلوكية أو باكتساب سلوك جديد لدى المجموعة الارشادية .
- 3- **الوسيلة العلمية :** تطبيق المسكة من قبل احد اعضاء المجموعة الارشادية مما يكسبه الخبرة للعمل الحركي الحقيقي لأداء المسكة المطلوبة.

سادسا- الجانب التطبيقي : عرض نموذج (فيديو) لتحليل احدى نزالات المصارعة يشاهد فيه المصارع الذي يسجل نقاط أثناء المنافسة يمتلكه الاحساس بالثقة بالنفس وأول من يدافع على البساط بعد الاداء الجيد وكسب النقاط الفنية خلال مجريات النزال وهذا يسري على جميع المصارعين بعد ادائهم الناجح. اضافة الى اكتساب مهارات التصور والتدريب الذهني عن طريق تعلم الاسترخاء بشكله العضلي والعقلي والتصور العقلي او المراجعة العقلية للخبرات السابقة او بناء صورة جديدة لحدث جديد .

سابعا- الواجب المنزلي: اجراء نموذج لتدريب عقلي لمهارة الحمال بند من خلال الاسترخاء

14-2 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في يوم الخميس المصادف 15/2/2024 مع مراعاة توفير الظروف الزمانية والمكانية والوسائل التي استخدمت في الاختبارات القبالية.

15-2 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات

3- عرض النتائج ومناقشتها

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة جدول (3) (4).

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدى للمقياس و المسكات المبحوثة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى	
	س	ع	س	ع
الازمات	110,427	11,674	111,100	12,100
مسكة الحمل بند	11,79	1,29	13,58	2,33
مسكة اليد والراس	4,00	0,69	5,00	2,11

جدول (4) يبين فرق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة T المحسوبة

المتغيرات	س	ع	ف	T المحسوبة	T الجدولية	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
الازمات	1,01	6,548	0,345	2,360	0,700	غير معنوي	
مسكة الحمل بند	1,78	2,48	1,59	2,364	0,10	غير معنوي	
مسكة الايد وراس	5,19	1,08	10,60	2,360	0,10	معنوي	

يتبين من خلال الجدول رقم (3) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدى للازمات النفسية، للضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي القبلي (110,427) وبالانحراف المعياري (11,674) وفي البعدى (111,100) والانحراف المعياري (12,100) وان فرق الأوساط كما مبين في جدول (12) هو (1,01) وانحراف الفروق (6,548) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (0,345) وكانت نسبة الخطأ (0,700) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6) وبما ان نسبة الخطأ اكبر من مستوى الدلالة، يدل ذلك على وجود دلالة عشوائية في درجة مستوى الازمات النفسية لعينة البحث للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك لعدم تعرض المجموعة الضابطة للبرنامج النفسي - الحركي المخطط له علميا والمعرفة القليلة بمستوى الازمات التي يتعرض لها المصارعين الشباب، والاهتمام بالجوانب البدنية والمهارية فقط، وفي الاختبار القبلي للمهارات بلغ الوسط الحسابي لمهارة الحمل بند (11,79) وبانحراف معياري (1,29) اما الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (13,58) وبانحراف معياري (2,33) اما فرق الأوساط كان (1,78) وانحرف الفروق كان (2,48) وقيمة T المحسوبة (1,59)، وكانت نسبة الخطأ (0,10) وهي اكبر من مستوى الدلالة وهذا يدل على عدم وجود فرق احصائي، ويعزو الباحث وجود تغير طفيف في مستوى الأداء ذلك نتيجة الى كثرة و تفاقم الازمات النفسية منها الادارية والمالية والاقتصادية والامنية، وتأثيرها على المستوى الفني للمصارعين وهذا ما ينعكس على تركيز المصارع بسبب ضغوط التدريب و المناقسات خصوصا عدم خبرة المصارعين الشباب في السيطرة على هذه الضغوط والانفعالات اضافة الى الجوانب الاخرى البيئية والاجتماعية و قلة الوعي و عدم الاهتمام بالجانب التربوي و الارشادي ويذكر (Brammer, 1989) " ان العمليات العقلية تؤثر بشكل مباشر على الفرد حيث يقوم هذا الاسلوب بتطوير سلوك اللاعب التوافقي من خلال عمليات معرفية مثل الانتباه". وتؤكد دراسة (Selye, 1976) (الضغط النفسي) بأنه مجموعة من استجابات فسيولوجية لعوامل البيئة الضارة او اي مطلب يوجه الى الفرد ويكون مجبراً على القيام به"، و أكد (غازي صالح، 2011) " ان حالة اللاعب العقلية يمكن ان يكون لها تأثير كبير على الحالة البدنية في العديد من الاستجابات وتتاثر بالحالة العقلية التي تؤثر على مستوى اداء اللاعب". اما مهارة اليد والراس فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4,00) وبانحراف معياري (0,69) وفي الاختبار البعدى كان الوسط الحسابي (5,00) وبانحراف (2,11) وفرق الأوساط كان (5,19) وانحرف الفروق (1,08) في حين بلغت قيمة (T) المحتسبة (10,60) وان نسبة الخطأ كانت (0,10) فهي اصغر من مستوى الدلالة

(0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث الى وجود تغير طفيف سبب هذه الفروق الى عدم الاهتمام بالعامل النفسي وعدم التدريب على المهارات النفسية والحركية التي لها دور في رفع مستوى الاداء الفني والحركي وتطوير المهارات المبحوثة. " ويؤكد (شمعون) على اهمية التدريب النفسي وأن لا يقتصر في الاشتراك في المنافسات الرياضية ولكن سيخدم في مجالات التدريب بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم فالتدريب النفسي هو إجراءات معرفية تعمل على اعداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول الى مستوى الاداء الافضل (شمعون: 2001: 14)". و من الممكن ان الاسترخاء قد يكون عامل مساعد و ايجابي في تطوير مستوى اداء اللاعبين وظهر ضعف ذلك وضعف مستوى القلق والمحافظة على ثقة اللاعبين بأنفسهم مما يساعد على ظهور فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لمهارة الحمال بند. وأكد ذلك دراسة (أسامة-2004) أن " القدرة العالية للاعب من الناحيتين البدنية والنفسية تحقق أفضل وأقصى أداء ممكن وتساعد على إفراغ أفضل مقدره مهارية وبدنية (راتب: 2004: 177) "

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي – والبعدي للمجموعة التجريبية جدول (5) و(6)

جدول (5) يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	س	ع	س	ع
الازمات	111,900	12,900	112,100	13,100
مسكة الحمال بند	11,39	1,50	19,19	0,88
مسكة الايد وراس	4,19	0,82	9,39	1,13

- جدول (6) يبين فرق الاوساط وانحراف الفروق وقيمة T المحسوبة

المتغيرات	س	ع	T المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
الازمات	26.000	8,65	6,85	0.000	معنوي
مسكة الحمال بند	7,79	1,86	9,38	0.000	معنوي
مسكة الايد وراس	2,19	1.08	9,60	0.000	معنوي

يتبين من خلال الجدول رقم (5) ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اذا بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (111,900) والانحراف المعياري (12,900) اما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (112,100) والانحراف المعياري (13,100) وفرق الاوساط كان (26,000) وانحراف الفروق (8,65) اما (T المحتسبة) فقد بلغت (6,85) اما نسبة الخطأ (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية بلغت (6) و هذا يدل على معنوية الفروق ، من خلال النتائج يتضح ان من خلال المجموعة التجريبية ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير الازمات النفسية ولصالح الاختبار البعدي وهذا يتضح من خلال فاعلية البرنامج النفسي – الحركي والذي اعده الباحث وفقاً للأسس العلمية والخطوات التي تم تنفيذها لغرض تقليل الازمات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين الشباب ومن خلال النتائج المقارنة باستخدام الاختبار التائي والاحتمالية لمقياس الازمات النفسية في الاختبارين القبلي والبعدي وهذا يظهر مدى صحة استراتيجية العمل المتبعة من قبل الباحث من اجل تقليل الازمات النفسية وتؤكد (سهير ، 2000) " ان من اهداف الارشاد النفسي خفض التوتر وازالة القلق حتى يتحقق للفرد التكامل الذي يسمح للفرد بتحقيق اهدافه ويتضح دور المناهج الارشادية والبرامج النفسية في الحد والخفض من الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين من خلال الحياة اليومية التي يعيشها اللاعب (احمد: 2002: 123) " (احمد: 2000: 123) ، ويؤكد(عكله و كامل،2011) " أن التوافق الجيد والذي تحققه البرامج النفسية والارشادية المرافقة للتدريب البدني و المهاري و الخططي تعمل باتجاهين مهمين هما الاول التوافق الذاتي من خلا وضع أهداف مناسبة للتغلب على الصراعات الداخلية و أشباع الحاجات والثاني التوافق مع البيئة وتحقيق ذلك من خلال إقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين (الحوري : العزاوي : 2011)" ويؤكد (صالح،2008) " أن الأفراد الذين يمتلكون الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية وأدراك المواقف وتفسيرها بشكل إيجابي لصالحهم على العكس من الذين لا يمتلكون توافقاً نفسياً ولذلك يتعرضون للإحباطات بصورة دائمية. فالرياضيون وخاصة الشباب من خلال تعرضهم للبرامج والجلسات النفسية التي تتضمن مفهوم الذات والقدرة على مواجهة الفشل ويتحقق ذلك لديهم من خلال عرض النتائج السابقة بتحقيق توازن وانخفاض في أزماتهم

اللى كانت تواجهم ويستطيعون بعد ذلك بالسيطرة على ادوارهم فى مفهوم الذات وزيادة فى تقديره الايجابى نحو ذاته (الداهرى : 2003) ، وفى مهارة الحمال بند والايڊ وراس جڊول (5) تبين ان قيمة الوسط الحسابى لمسكة الحمال بند (11,39) و بانحراف معيارى (1,50) بالنسبة للاختبار القبلى اما الاختبار البعدى فقد بلغت الوسط الحسابى (900,900) وبانحراف معيارى (0,88) فى حين ان فرق الاوساط هو (7,79) وانحراف الفروق (1,86) وكانت قيمة T المحسوبة (9,38) وكانت نسبة الخطأ (0,000) وهذا يدل على وجود فرق معنوى لصالح الاختبار البعدى ، اما مسكة الايڊ وراس فكان الوسط الحسابى (4,19) وبانحراف معيارى (0,87) بالنسبة للاختبارات اما الاختبار البعدى فقد بلغت الوسط الحسابى (9,39) وبانحراف معيارى (1,13) فى حين ان فرق الاوساط هو (2,19) وانحراف الفروق (1,08) وكانت قيمة T المحسوبة (9,60) ونسبة الخطأ (0,000) وهذا يدل على وجود فرق معنوى لصالح الاختبار البعدى ، ويعزو الباحث سبب ظهور التطور فى مهارتى (الحمال بند) و(اليد والراس) الى استخدام (البرنامج النفسى – الحركى) الذى قام الباحث بتطويعه ليلائم عينة البحث وفق الاسس العلمية وما تضمنته من جلسات متنوعة واهمية البرامج الارشادية التى ساعدت فى تطور مستوى الاداء المهارى للمصارعين والدور الفعلى و الايجابى للإرشاد النفسى للرياضى والمحافظة على تعلم واثقان المهارات الاساسية من اجل تحقيق الاداء الافضل حيث ان قلة الضغوط يساعد على قلة الازمات و بالتالى يؤدى الى رفع المستوى المهارى (اريكسون Erikson) " ان هنالك فروق واضحة فى سن الشباب من الناحية النفسية والاجتماعية وترتبط هذه بالنمو النفسى والاجتماعى فعندما يتعرف الى الجوانب النفسية فأن خبرات كل جنس يستطيع حل هذه الازمات والتعامل معها بطرق مختلفة". (Domino , G. (1999): 63, (2) 319-328) : ومن المعروف ان رياضة المصارعة من الرياضات التى تعتمد من خلال اسلو اللعب على التنافس وطبيعة النزال المتباين فى مستوياته بسبب طبيعة النزال وخصوصية اللعبة وامكانية المنافس وهذا يتطلب جانب من الحضور الذهنى والنفسى ومواجهة المشاكل والازمات من اجل تقديم اداء عالى وحسم النزال، ويرى الباحث ان مهارة (الحمال بند) لها الحيز الاكبر بين المهارات لأنه من خلال تطبيقها ممكن الحصول على النقاط الفنية وهى تمتاز بالشكل الجمالى وتتطلب اداء عالى، وكذلك مهارة (اليد والراس) التى اظهرت فروق معنوية فى الاختبار البعدى وتطورت المهارة بشكل كبير بعد البرنامج النفسى – الحركى. ولما تحتاجه هذه المسكة من حافز ودافعية و خاصة المصارعين الشباب من دافعية كبيرة و تركيز تجاه اداء هذه المهارات من خلال الوحدات التدريبية. ويؤكد (عكلة و معيوف ، 2012) " من ان الخدمات الارشادية النفسية التى قدمت ومساعدة الاخصائى النفسى الذى قام بإلقاء المحاضرات من خلال عرض وشرح لمفهوم الازمات النفسية والقدرة على النجاح والتغلب عليه ساعدت اعضاء الفريق الرياضى على تطوير مهاراتهم الرياضية واستخدام المهارات التى يمتلكونها بشكل اكثر فاعلية وظهور مستوى الاداء مرتبط بالمظاهر الشخصية جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً(الحورى: حنتوش :2012:341)"

3-3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة جڊول (7) و(8)

الجدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الاختبارات البعدية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T محسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الازمات	13,100	112,100	12,100	111,100	3,100	1,00	معنوي
مسكة الحمال بند	0,88	19,19	0,935	3,9	4,695	0,000	معنوي
مسكة الايڊ وراس	1,13	9,39	0,95	2,6	5,305	0,000	معنوي

من الجڊول (7) تبين ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الازمات النفسية فى الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية (112,100) والانحراف المعيارى (13,100) اما للمجموعة الضابطة قد اظهرت مقدار الوسط الحسابى (111,100) والانحراف المعيارى (12,100) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3,100) وكانت نسبة الخطأ (1,00) وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية . ويعزو الباحث سبب ذلك الى مدى الاستفادة من الجلسات النفسية التى تضمنها البرنامج و المبنية على الاسس العلمية وباستخدام التغذية الراجعة و التى ادت بدورها الايجابى الى خفض مستوى الازمات النفسية، لأفراد عينة البحث التجريبية . وتفاعل افراد عينة البحث مع البرنامج النفسى – الحركى و ابدائهم حرص واضح و هذا ما اثمر عن تطور ادائهم فى الاختبار البعدى وتؤكد دراسة (علاء ، 2013) ان اللحظة الارشادية واعداد البرنامج النفسى الذى يساعد فى التخفيف من المشكلات الاجتماعية والازمات النفسية لدى اللاعبين وممارسة النشاط الرياضى جعلت اللاعبين يشعرون

بأنهم اكثر فاعلية وسعادة وكفاءة في مجال النشاط الرياضي على وجه الخصوص ولاسيما في المرحلة التي يطبق فيها البرنامج ساعد اللاعبين في التحكم في المواقف تثير استثارته وزيادة المشكلات والازمات بأنواعها والوصول الى تحقيق التوازن وانخفاض التفكير السلبي وادارة الازمات بشكل جيد (حارث :2013) وفي مهارتي الحمال بند و اليد والراس بلغ الوسط الحسابي لمسكة الحمال بند (19,19) و بانحراف معياري (0,88) للمجموعة التجريبية اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (3,9) و بانحراف معياري (0,935) وقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة (4,695) ونسبة الخطأ (0,000) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح التجريبية . اما الوسط الحسابي لمسكة اليد والراس فقد بلغ (9,39) و بانحراف معياري (1,13) للمجموعة التجريبية و الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فقد بلغ (2,6) و بانحراف معياري (0,95) اما قيمة (ت) المحتسبة فقد بلغت (5,305) ونسبة الخطأ (0,000) وهذا يدل على وجود فرق معنوي للمجموعة التجريبية ، ومن خلال النتائج هنالك فروق معنوية ذات دلالة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ورفع مستوى الأداء المهاري لمسكتي الحمال بند و اليد وراس لدى مصارعي الرومانية فئة الشباب, الذي قام الباحث بتطبيق البرنامج (النفسي – الحركي) وفق الجلسات النفسية وحسب موعد كل جلسة مع التزام عينة البحث بأداء الواجبات البيئية وتعاون المدربين مع تشجيع المصارعين على البرامج النفسية وخاصة ان هناك قسم من المدربين في لعبة المصارعة وغيرها يولون اهتمام و يعطوا مساحة للجانب النفسي خصوصا المدربين المختصين بعلم النفس الرياضي والارشاد النفسي او الحاصلين على شهادة بالمرشد النفسي الرياضي وهم سعوا لهذا الخصوص لغرض رفع مستوى اداء مصارعهم من خلال تجاوز الازمات والعقبات لان لعبة المصارعة تمتاز بالإثارة و التشويق على الرغم من وجود التلاحم و المكاتفة و اللعب الرجولي و الشد العضلي و العصبي من خلال تطبيق المسكات من وضع الوقوف والصراع الارضي والمسكات المركبة لكن يبقى عامل الاثارة و التشويق سمة مميزة في هكذا رياضات اضافة الى العوامل الاخرى بين المصارعين و المدرب و الذي تذلل او تخفف من الازمات والمشكلات . ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج وظهر تحسناً جوهرياً كبيراً لصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث هذا التقدم الى ما تضمنه البرنامج من جلسات ذات مفهوم و محتوى علمي واضح طبق على المجموعة التجريبية و التي خضعت له اضافة الى تنوع الجلسات و التي شملت مفهوم الازمات النفسية التي قد يتعرض لها المصارعين الشباب وقد أكدت دراسة (محمد العربي شمعون,2002) " أن الإرشاد النفسي الرياضي هو تلك العملية الواعية المتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب والتي تم التركيز فيها على تطوير مستوى الاداء وتنمية الجوانب الشخصية للاعب و المدرب وجميع المشاركين في العملية التدريبية والعمل على تحقيق الذات والصحة النفسية (شمعون : اسماعيل :2002:17) .

3-4 الاستنتاجات والتوصيات:

3-4-1 الاستنتاجات: من خلال النتائج و الاستنتاجات توصل الباحث الى ما يلي:

- 1- للبرنامج النفسي الحركي الاثر الكبير في تخفيف الازمات النفسية للمصارعين والذي انعكس على اداء مسكتي الحمال بند و اليد والراس بالإيجابية .
- 2- ان تخفيف الازمات له دور كبير في محافظة المصارع على تركيزه خلال التدريب او المنافسة.
- 3- للتمرينات المعدة من بل الباحث بأسلوب علمي الاثر الكبير في رفع مستوى الاداء لمسكتي الحمال بند و اليد والراس .
- 4- كان للبرنامج النفسي تأثيراً في رفع مستوى الاداء الفني للمسكات المبحوثة .
- 5- ان الاهتمام بالجانب النفسي للمصارعين قد ساهم بشكل كبير على تقبل الاحمال التدريبية في الوحدة التدريبية و اشاع روح الالفة والحماس والمنافسة فيما بينهم .

3-4-2 التوصيات : يوصي الباحث بما يلي

- 1- ضرورة استفادة المعنيين من الهيئات الادارية والمدربين من مقياس الازمات النفسية للكشف والتشخيص عن الازمات التي يتعرض لها المصارعين.
 - 2- اهتمام المعنيين بمشكلات المصارعين التي تتعلق بالجانب النفسي أجل تهيئة الحلول المناسبة .
 - 3- على إدارة النوادي توفير البرامج النفسية والانشطة المناسبة للتخفيف الازمات النفسية للمصارعين.
 - 4- إجراء دراسات على العباب اخرى وعينات مختلفة سواء كانت بنين او بنات ولمختلف الفئات العمرية.
- المصادر العربية والاجنبية :

- احمد ابراهيم احمد ، ادارة الازمة التعليمية منظور عالمي (الاسكندرية ، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع ، 2000) .
- احمد مجدي اسماعيل ؛ ازمة القيم (مجلة القاهرة ، الاهرام ، العدد (9) ، 2003) .
- احمد اسماعيل صبحي ؛ ادارة الازمة التعليمية منظور علمي ، (الاسكندرية ، المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، 2000) .
- محمد سعيد ، وجدي شفيق ، الاثار الاجتماعية للانترنت على الشباب ، (طنطا ، كلية الاداب ، دار المصطفى للنشر والتوزيع ، 2003) ص 23-24 .
- ابراهيم محمد الخليفي ؛ الارشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات (مجلة كلية التربية بنها ، 2000) .
- اسامة كامل راتب ، تدريب المعارف النفسية في المجال الرياضي ، ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2004 .
- بنيامين بلوم ، و(آخرون) : تقييم - تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون : (القاهرة ، الطبعة العربية ، دار ماكجد وهيل ، 1983) .
- سهير كامل احمد ، التوجيه والارشاد النفسي ، (القاهرة ، مركز الاسكندرية للكتاب ، 2000) .
- صالح حسن احمد الداھري ، اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الاسس والنظريات) ، ط1 (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2003) .
- عكله سليمان الحوري ، معيوف ذنون حنتوش ، مدخل الى علم النفس الرياضي ، ط1 (جامعة الموصل ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، 2012) ، .
- عكله سليمان الحوري ، وكامل عبود العزاوي ، الاعداد النفسية للرياضيين ، ط1 (الاردن ، دار الكتاب الثقافي ، 2011) .
- علاء سعيد حارث ، اثر برنامج ارشادي في تنمية ادارة الازمات لدى طلاب المرحلة الاعدادية (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة ديالى ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، 2013) .
- غازي صالح محمود ، علم النفس الرياضي ، ط1 ، (بغداد ، مكتبة المجمع العربي ، 2011) .
- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل ، التوجيه والارشاد النفسي (الاردن ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002) .
- سمير صبري حسن التميمي : تأثير برنامج نفسي – حركي في الازمات النفسية وتطوير مهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد للشباب ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى (2016) .
- وجيه محجوب ، التعلم والتعلیم والبرامج الحركية ، (عمان ، الشروق ، 2002) .
- صالح حسن احمد الداھري ، اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الاسس والنظريات) ، ط1 (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2003) .
- حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة : (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 1994) ص 3 .
- مصطفى حسن باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية و التطبيق (الثبات ، الصدق ، الموضوعية) : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص 64 .
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، ج1 ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 152 .
-)WWW.Crisismc . net/news.php?action=show & id=13
- ,63 (2) 319-328: Domino , G. (1999):

ملحق (1)
أسماء الخبراء و المختصين

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	ا.د. كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى – كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
2	ا.د. اغاريد سالم عبدالرضا	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية – الأنشطة الطلابية
3	ا.د. مسلم حسب الله	علم النفس الرياضي – قدم	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
4	ا.د. جنان محمد صالح	ارشاد نفسي تربوي	جامعة ديالى – كلية التربية الأساسية
5	ا.م.د. علي فؤاد	تعليم حركي – مصارعة	الجامعة المستنصرية – كلية التربية الأساسية

ملحق (2)
أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التخصص
1	د. سيف محمد عبدالرحمن	دكتوراه التربية البدنية و علوم الرياضة
2	جاسم محمد حمزة	مدرس تربية رياضية
3	الزاكي عبدالجبار ردام	طالب ماجستير التربية البدنية و علوم الرياضة

Research Summary

The study aimed to develop a psychological program to cope with psychological crises among young Greco-Roman wrestlers aged 18-20 years and to identify the impact of this psychological-motor program on enhancing the skill performance of the holds (the body lock, the hand, and the head) among the same age group. The study examined the differences in the post-tests between the control and experimental groups regarding the scale of psychological crises and the improvement in the skill performance of the holds under investigation in Greco-Roman wrestling for young athletes aged 18-20 years. The researcher hypothesized the existence of statistically significant differences between the pre-test and post-test for psychological crises and certain holds among young Greco-Roman wrestlers in the experimental group. There were slight statistically significant differences between the pre-test and post-test for psychological crises and the holds under investigation in the control group. Statistically significant differences were found in the pre-test and post-test for psychological crises and skill performance of the holds (the body lock, the hand, and the head) among young Greco-Roman wrestlers between the experimental and control groups, favoring the experimental group. There was a significant positive effect of the psychological-motor program in coping with psychological crises and improving the skill performance of the holds (the body lock, the hand, and the head) among young Greco-Roman wrestlers aged 18-20 years. The researcher used an experimental method suitable for the nature of the problem, and the sample for the study consisted of 14 young wrestlers from the Army Sports Club, aged 18-20 years, representing a portion of the research community of 150 wrestlers from Baghdad, making up 9.33% of the research community, and were intentionally selected for the experimental and control groups. Psychological tests were conducted using the scale for psychological crises, based on the measure by Samir Sabri Hassan, along with the psychological-motor program. The data were statistically analyzed using the SPSS statistical software, leading the researcher to several conclusions and recommendations.