



## ٠/٦ المراجع

## ١/٦ المراجع العربية

- ١- إبراهيم عبد ربه محمد ١٩٩٧م: الهيئة العامة للشباب والرياضة ، مكتب التدريب وإعداد القادة طبعة ٢، القاهرة .
- ٢- أحمد عبد الحميد عمارة ١٩٩٤م : العلاقة بين بعض سمات الشخصية وحالة ما قبل البداية لدى لاعبي رياضة المصارعة ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان .
- ٣- أحمد عزت راجح ١٩٩٤م : أصول علم النفس ، دار المعارف.
- ٤- أحمد محمد السنتريسي ١٩٧٦م : دراسة مقارنة لبعض السمات الشخصية للاعبي المنافسات الفردية، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان
- ٥- أسامة كامل راتب ٢٠٠٠م : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى .
- ٦- أسامة كامل راتب ١٩٩٢م : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي.
- ٧- السعيد علي ندا ، محمد الكيلاني د.ب : الأسس العلمية للمصارعة . دار الفكر العربي .
- ٨- أمرالله أحمد البساطي ١٩٩٨م : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية ، الناشر مساء المعارف بالإسكندرية .
- ٩- أمرالله أحمد البساطي و محمد شوقي كاشك ١٩٩٩م : محاضرات في التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٠- حلمي لطفي الجمل ١٩٨٧م : علاقة المستوى العام للقلق النفسي بنتائج المباريات لدى المصارعين في بعض المراحل السنوية ، المؤتمر العلمي الثاني لتطوير علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنيا .
- ١١- دعاء شوقي محمد ٢٠٠١م : الثبات الانفعالي في الثلاثين ثمانية الأخيرة وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ١٢- سامي عبد القوي علي ١٩٩٥م : علم النفس الفسيولوجي، الطباعة الثانية النهضة المصرية .

- ١٣- سامية القطان ١٩٨٦م : مقياس الاتزان ، مجلة كلية التربية ، المؤتمر العلمي الأول كلية التربية جامعة بنها .
- ١٤- سامية القطان ١٩٨٥م : دراسة مقارنة لمستوى توافق طلبة وطالبات الجامعات المصرية والجامعة الأمريكية بالقاهرة ، إنتاج علمي ، كلية التربية جامعة بنها .
- ١٥- سلوى رشدي وآخرون ١٩٨٦م : دراسة مقارنة لأعراض النفس جسمية والانتباه لحالة ما قبل المباراة لبعض الدول النامية في اللقاءات التي تمت في ج - م - ع ، ملخصات بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية الهرم للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٦- سليمان علي إبراهيم ١٩٨١م : دراسة مقارنة للسمات الإرادية بين المصارعين وبعض لاعبي الرياضات الأخرى ، دراسات وبحوث ، المجلد الرابع ، جامعة حلوان .
- ١٧- عاطف نمر خليفة ١٩٨٦م : الحالة الانفعالية للاعب الملاكمة قبل المنافسة ، كلية التربية الرياضية الرياضية بنين ، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق .
- ١٨- عبد الحميد أحمد ١٩٨٧ م : الملاكمة ، ط٣ دار النشر للجامعات المصرية ، القاهرة .
- ١٩- عبد الحميد الشاذلي ١٩٩٩م : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، الإسكندرية المكتب العلمي للنشر والتوزيع .
- ٢٠- عبد العزيز نصر عبد العزيز ١٩٩٨م : السمات الانفعالية المميزة لتسابقى ألعاب القوى " الجري - الوثب - الرمي " ، إنتاج علمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الملك سعود .
- ٢١- عبد المطلب أمين القريظي ١٩٩٨م : الصحة النفسية ، القاهرة دار الفكر العربي .
- ٢٢- عزت محمود كاشف ١٩٩١م : الإعداد النفسي للرياضيين ، القاهرة ، دار الفكر العربي
- ٢٣- عصام الدين عبد الخالق مصطفى ١٩٧٩م : علاقة التدريب الرياضي ببعض خصائص الشخصية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة إسكندرية .

- ٢٤- عصام بدوي و أسامة كامل ترجمة عن لوري ودمان ٢٠٠٣م : التدريب الرياضي علم وفن ، راتب الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي مدينة نصر ، القاهرة .
- ٢٥- علي السعيد ربحان ١٩٩٩م : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السمات الإرادية(البنفس حركية) على فعالية الأداء الفني للمصارعين الكبار، المؤتمر العلمي الثالث للرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٦- علي السعيد ربحان ٢٠٠٦م : الموسوعة العلمية للمصارعين ، الهيئة العامة لدار الكتاب والوثائق القومية، المنصورة .
- ٢٧- علي فالح الهنداوي ٢٠٠٥م : علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، الطبعة الثانية، دار الكتاب الجامعي، العين .
- ٢٨- عماد عبد الفتاح السرس ٢٠٠١م : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، جامعة طنطا .
- ٢٩- عمرو حسن أحمد ٢٠٠٤م : سيكولوجية المنافسات الرياضية ، دار الإسلام للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، المنصورة .
- ٣٠- محسن النحريري ١٩٩٩م : سيكولوجية المنافسات الرياضية ، محاضرات غير منشورة .
- ٣١- محمد العربي شمعون ١٩٩٦م : التدريب العقلي في المجال الرياضي . دار الفكر العربي الطبعة الأولى.
- ٣٢- محمد حسن علاوي ٢٠٠٢م : علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ٣٣- محمد حسن علاوي ١٩٩٨م : مدخل إلى علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٣٤- محمد حسن علاوي ١٩٩٢م : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٧، دار المعارف .
- ٣٥- محمد حسن علاوي ١٩٩١م : علم النفس الرياضي ، طبعه ٧ ، القاهرة ، دار المعارف .
- ٣٦- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ١٩٨٧م : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي .
- ٣٧- محمد عبد الظاهر الطيب ٢٠٠٠م : محاضرات في الصحة النفسية، كلية التربية، طنطا .

- ٣٨- محمد لطفي طه ٢٠٠٢م : الأسس العلمية لانتقاء الرياضيين ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، القاهرة .
- ٣٩- محمد لطفي طه، وجيه أحمد شمندي ١٩٩٤ م : دراسة بعض المتطلبات الخصائص النفسية المميزة لأبطال العالم في الكاراتيه لعام ١٩٩٤م، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الخامس .
- ٤٠- محمود بسيوني وباسل فاضل ١٩٩٤م : الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم، دار المعارف.
- ٤١- مسعد علي محمود ٢٠٠٠م : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة .
- ٤٢- مسعد علي محمود ١٩٩٧م : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة .
- ٤٣- مسعد علي محمود ومحمد رضا الروبي ١٩٩٥م : الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحررة .
- ٤٤- وجيه أحمد شمندي ١٩٩٦م : دراسة بعض الخصائص النفسية لدى لاعبي المستوى العالي في رياضة الكاراتيه وعلاقته بنتائج المباريات ، المجلة العلمية ، العدد الثالث .
- ٤٥- وحيد مصطفى كامل ١٩٩٣م : دراسة مقارنة لمستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهقين والمراهقات بالريف والحضر ، كلية التربية جامعة الزقازيق .
- ٤٦- وزارة الشباب والرياضة ٢٠٠٢م : البرنامج القومي للتدريب ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، القاهرة .

- 48 - **Gould,-d;Eklund, -R-C; Jackson ,-S-A 1993** : Coping strategies used by u.s. Olympic wrestlers, Research-quzrterly-for-exercise-and-sport-(Reston,-Va).
- 49 - **Ian Hay, Adrion,- F; Ashman2003** : The development of adolescents' Emotional stability and general self-concept: the interplay of parents, peers, and gender . International Journal of Disability, Developmen and Education.
- 50 - **Lufi,-d 1997** : Persistence in sport and ways to prevent dropout Bitnu'aMovement 4 (2) from competitive .
- 51 - **Peter,-O; Petetti 1999** : Effects of incongruence between the perceived self and the ideal self on emotional stability of stripteasers , Social Behaviour and personality , International Journal of society for personality research . vol .17, p.p.81-92 .
- 52 - **Robert,-N ; Singer , Milledge Murphey ,-L ; Keith Tennant 2001:** Handbook of research on sport psychology , Macmillan Publishing company , New York .
- 53 - **Robert,-S;Weinberg ; Danied Goud2000** : Foundations of sport and exercise psychology , University of North Carolina at Greensboro .
- 54 – **Sage- Herben 1976** : Assesment Of Personality Profiles between and within intercoblogical from eight different sports . In.Z.Ficher (ED).

55 - [http://66.218.69.11/search/cache?p=emotional+stability+wrestling&\\_adv\\_prop=web&ei=UTF-8&vst=0&vf=all&vm=i&fl=0&n=10&SpellState=n-3280744047\\_q-IAmPM0f2Z%2FnK7%2F7bXli5pQABAA%40%40&u=www.nwnet.co.uk/pages/sport/olympic-wrestling/grass.htm&w=emotional+stability+wrestling&d=D65BAE4DFA&icp=l&.intl=us](http://66.218.69.11/search/cache?p=emotional+stability+wrestling&_adv_prop=web&ei=UTF-8&vst=0&vf=all&vm=i&fl=0&n=10&SpellState=n-3280744047_q-IAmPM0f2Z%2FnK7%2F7bXli5pQABAA%40%40&u=www.nwnet.co.uk/pages/sport/olympic-wrestling/grass.htm&w=emotional+stability+wrestling&d=D65BAE4DFA&icp=l&.intl=us)

## المرفقات

- ١- استمارة استطلاع رأي المدربين
- ٢- أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في رياضة المصارعة .
- ٣- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء
- ٤- المواقف انفعالية المقترحة التي تستخدم عند أداء التمرينات النوعية
- ٥- نموذج لتوزيع حمل التدريب للمجموعة التجريبية
- ٦- الشكل النهائي للبرنامج التدريبي بعد رأي السادة الخبراء
- ٧- صورة جهاز المستخدم لقياس الثبات الانفعالي ( ترمومتر فرخالا )
- ٨- أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم في تطبيق القياسات
- ٩- استمارة تسجيل بيانات اللاعب
- ١٠- نموذج لوحدة تدريب يومية من البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة
- ١١- ملخص البحث باللغة العربية
- ١٢- مستخلص البحث باللغة العربية
- ١٣- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية
- ١٤- ملخص البحث باللغة الإنجليزية

## مرفق ١

## استمارة استطلاع رأي المدربين :-

- هل يشكل الإعداد النفسي جزءاً من برنامج التدريب ( اليومي، الأسبوعي، الشهري، السنوي) ؟

( نعم / لا )

- متى تقوم بتطبيق برنامج الإعداد النفسي للاعبين وفي أي جزء من الوحدة التدريبية ؟

.....

.....

.....

- هل تقوم بتدريب اللاعبين على الثبات الانفعالي ؟

( نعم / لا )

- إذا كانت إجابتك بنعم فما الأسلوب الذي تستخدمه للارتقاء بمستوى الثبات الانفعالي للاعبين ؟  
أ- استخدام التدريبات اللفظية .

ب- استخدام التمرينات النوعية المقرونة بالمواقف الانفعالية .

- إذا كانت إجابتك (أ) فكيف وإلى أي مدى يكون تأثير هذه التدريبات اللفظية ؟

.....

.....

.....

- إذا كانت إجابتك (ب) اذكر هذه التدريبات النوعية المقرونة بالمواقف الانفعالية ؟

.....

.....

.....

- هل ترى من وجهة نظرك أن التمرينات النوعية المقرونة بالمواقف الانفعالية تساهم بشكل كبير في تنمية الثبات الانفعالي للاعب قبل وأثناء وبعد المنافسات ؟ اشرح إجابتك ؟

( نعم / لا )

.....  
.....  
.....

- إذا كانت إجابتك بلا فكيف تقوم بالرعاية النفسية أثناء التدريب .

.....  
.....  
.....

- من واقع خبرتك الميدانية ما هي الأسس التي يجب أن توضع في الاعتبار كي يبنى عليها برنامج التدريبي النفسي بحيث تثمر مع لاعبي المصارعة للوصول إلى المستويات العليا ؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## مرفق (٢)

أسماء السادة الخبراء

الذين استعان بهم الباحث في رياضة المصارعة

م	الاسم	المهنة
١	أ.د / سليمان علي إبراهيم	أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين السابق بالهرم - جامعة حلوان
٢	أ.د / محمد رضا الروبي	أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية
٣	أ.د / مسعد على محمود	أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

مرفق ٣

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى الخبراء

عنوان البحث

برنامج تدريبي مقترح لتنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة

إشراف

دكتور

أحمد محمد الشافعي

المدرس بقسم التدريب الرياضي بالكلية

دكتور

علي السعيد ربحان

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي بالكلية

الباحث

محمد أحمد أنور

أخصائي نشاط رياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة













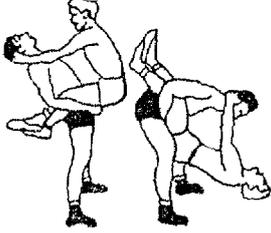
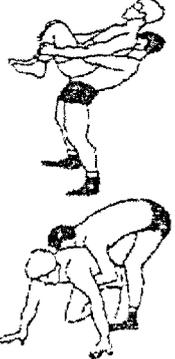










موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	شكل توضيحي	التمرينات النوعية المقترحة (الموقف الانفعالي)
.....	.....	.....		<p>٢١ - (وقوف مواجه) حمل الزميل من اسفل منطقة الحوض ثني الجذع اماماً أسفل</p> <p>• طريقة الأداء:-</p> <p>لمدة ٣٠ ث اللاعب الذي يحصل على اكبر عدد للأداء يحصل على نقطة فنية ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقطة التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <p>• الموقف الانفعالي المقترح (الأول، الثاني، الثالث، الرابع، الخامس، السادس) مرفق (٤)</p>
ملاحظات على التمرين تساعد في إثراء موضوع البحث				
.....	.....	.....		<p>٢٢ - اللاعب (أ) (جنو أفقي)، اللاعب (ب) (وقوف). القدم اليمنى بين قدمي الزميل. ثني الركبتين نصفاً. ثني الجذع اماماً أسفل. الذراعين حلقة اماماً أسفل حول وسط الزميل) يحاول اللاعب (أ) رفع اللاعب (ب) لأعلى مع التقوس خلفاً.</p> <p>• طريقة الأداء:-</p> <p>لمدة ٣٠ ث يحاول كل لاعب الحصول على اكبر عدد من التكرار على أن يحصل اللاعب الذي يفوز على نقطة فنية ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقطة التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <p>• الموقف الانفعالي المقترح (الأول، الثاني، الثالث، الرابع، الخامس، السادس) مرفق (٤)</p>
ملاحظات على التمرين تساعد في إثراء موضوع البحث				



- الموقف الانفعالي الذي يعمل على تنمية الثبات الانفعالي :-

.....  
.....  
.....

٣- التمرين :-

.....  
.....

- الموقف الانفعالي الذي يعمل على تنمية الثبات الانفعالي :-

.....  
.....  
.....

" نشكر لسيادتكم حسن تعاونكم معنا و ارجوا من الله أن يديم على سيادتكم الصحة والعافية حتى  
يزداد العلم بعطائكم "

## مرفق (٤)

• **المواقف الانفعالية المقترحة التي تستخدم عند أداء التمرينات النوعية :-**

**الموقف الانفعالي الأول :** مراعاة استخدام العبارات اللفظية للتشجيع أو للتوبيخ بحيث يحدث ذلك انفعالات ايجابية في حالات التشجيع مثل (أداؤك ثابت ومتزن ، أدائك يتميز بثقة عالية بالنفس، قدراتك وإمكاناتك تؤهلك لتجاوز كل الصعوبات الخاصة بالفوز بالمباراة، أنا متأكد من أنك تعرف هدفك جيداً ولذلك سوف تتمكن من تحقيق هذا الهدف) ، بينما يحدث ذلك انفعالات سلبية في حالات التوبيخ مثل (أداؤك غير ثابت وغير متزن، تفكيرك مشتت وغير قادر على تحديد هدفك، أنت غير قادر علي استغلال قدراتك وإمكاناتك وفقاً للتعليمات، أدائك يتغلب عليه عدم الثقة بالنفس ) .

**الموقف الانفعالي الثاني :** يتم أداء التمرينات المقترحة عن طريق إجهاد اللاعب المميز مع لاعب آخر أكثر تميز في المستوى البدني أو الفني ثم عمل منافسة له مع لاعب آخر أقل بقليل في المستوى الفني أو البدني بحيث أنه عند إجهاد اللاعب المميز في التمرين فإن هذا اللاعب يكون أكثر عرضة للخسارة وقد تكون خسارة محققة مما يؤدي إلى استثارة اللاعبان (المميز والأقل تميزاً) حيث أن اللاعب المميز عند الخسارة يستثار استثارة انفعالية سلبية بينما اللاعب الآخر يستثار استثارة انفعالية ايجابية وفي التمرين التالي بدون إجهاد أي من اللاعبين ، نؤدي نفس التمرين حيث أن اللاعب المميز يستطيع أن يفوز وبذلك نضمن حدوث الاستفادة العكسية من التمرين.

**الموقف الانفعالي الثالث :** يتم أداء التمرينات المقترحة بعد وصول اللاعب إلى مرحلة العرق حيث نجد أن العرق قد يعيق اللاعب عن أداء بعض التمرينات أو المهارات الفنية التي يجيدها اللاعب بحيث يستثار اللاعب عند فشلة في أداء تلك التمرينات أو المهارات الفنية التي يجيدها ثم بعد ذلك يتم أداء نفس التمرينات والمهارات الفنية التي يجيدها اللاعب في تمرينه أخرى مع تعمد عدم وجود العرق عند اللاعب بحيث يؤديها اللاعب بطريقة ناجحة تثير انفعالات ايجابية باللاعب .

**الموقف الانفعالي الرابع :** يتم أداء التمرينات المقترحة وذلك بعد الاتفاق مع أحد اللاعبين على أسلوب خشن في المنافسة على أن يكون ذلك مقيد بشروط من قبل المدرب يتم من خلاله استثارة اللاعب الآخر وبذلك نجد اللاعب يستثار استثرات سلبية مقننة بحيث لا يصل إلى حالة الإحباط واليأس الشديد فمثلا يتم الاتفاق مع اللاعب على مسكه معينة طول فترة المنافسة ويقوم المنافس بعمل رد الفعل المناسب مثال على ذلك مسكه الذراع والرقبة والضغط أسفل باستمرار مما قد يثير انفعال المنافس في الاتجاه السلبي وفي تمرينه أخرى يتم عكس ذلك .

**الموقف الانفعالي الخامس :** يتم أداء التمرينات المقترحة بين مجموعتين من اللاعبين يتم اختيارهما بطريقة عمدية حيث يتم اختيار مجموعة ضعيفة والأخرى قوية ، يتم إجهاد المجموعة القوية ثم عمل لقاء مع المجموعة الضعيفة بحيث يكون من المتوقع أن تفوز المجموعة الضعيفة التي لم يتم إجهادها ومن ثم استخدام العبارات اللفظية التي تثير اللاعبين في الاتجاه السلبي وفي تمرينه أخرى لنفس المجموعتين يتم التمرين بدون إجهاد المجموعة القوية بحيث يحدث ذلك الاتجاه الإيجابي للانفعال .

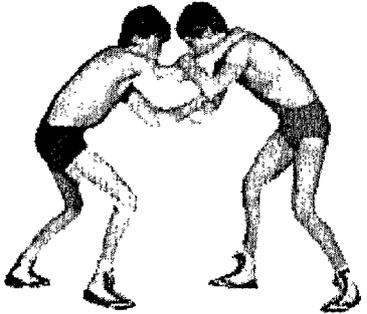
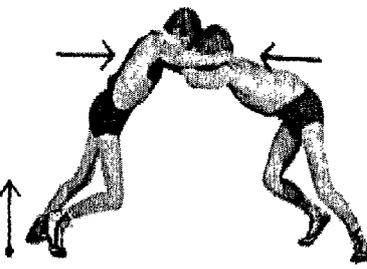
**الموقف الانفعالي السادس :** عمل لقاءات بصفة ودية تنافسية مع فرق اقوي نسبيا في المستوى البدني أو الفني، بحيث نصل باللاعب في حالة الفوز ،إلى أن يستثار استثاره إيجابية مقننة لاتصل به إلى حد الغرور وبذلك يكون العمل في الاتجاه الإيجابي للانفعال، بينما في حالة الهزيمة، يستثار استثاره سلبية مقننة أيضاً لا تصل به إلى حالة الإحباط أو اليأس الشديد، وبذلك يكون العمل في الاتجاه السلبي للانفعال .

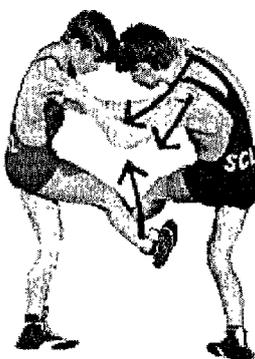
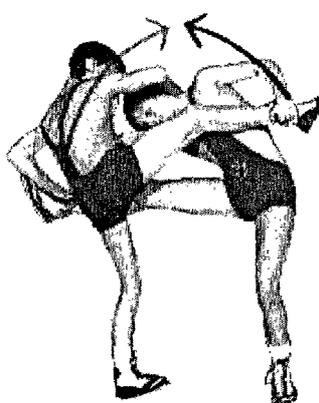
مرفق (٥)  
نموذج لتوزيع حمل التدريب للمجموعة التجريبية

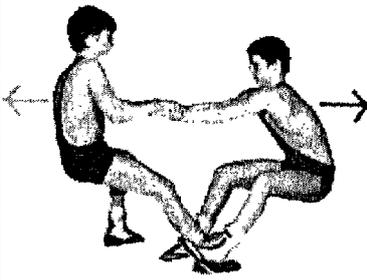
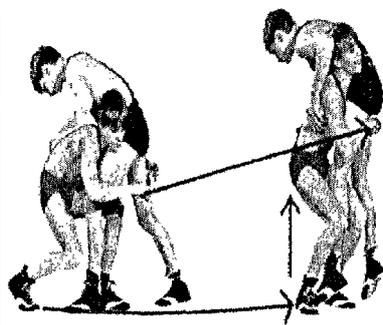
الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني	
٥٠-٣٠ %	٥٥ % من أقصى تكرار	٦٥ % من أقصى تكرار	٥٠-٣٠ %	٦٠ % من أقصى تكرار	٧٠ % من أقصى تكرار
٥٠-٣٠ %	٥٥ % من أقصى تكرار	٦٥ % من أقصى تكرار	٥٠-٣٠ %	٦٠ % من أقصى تكرار	٧٠ % من أقصى تكرار
٥٠-٣٠ %	٥٥ % من أقصى تكرار	٦٥ % من أقصى تكرار	٥٠-٣٠ %	٦٠ % من أقصى تكرار	٧٠ % من أقصى تكرار
تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية (كالجري متبوع ، الحجل ، الوثب ، الإطالة العضلية العامة )		تدريبات لتهيئة وإطالة العضلات و مرونة المفصل المعاملة :- - التدريبات المتوقعة - تدريبات الكوبري المتعددة و المتنوعة . - تدريبات ( التراسين و البطن و الظهر و الرجليين )		تدريبات مع الزميل بهدف تحسين تكتيك الحركات التي سبق تعلمها مع مراعاة الأداء من الثبات والحركة و بمقومات مختلفة .	
المحتوى		المحتوى		المحتوى	
تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية (كالجري متبوع ، الحجل ، الوثب ، الإطالة العضلية العامة )		تدريبات لتهيئة وإطالة العضلات و مرونة المفصل المعاملة :- - التدريبات المتوقعة - تدريبات الكوبري المتعددة و المتنوعة . - تدريبات ( التراسين و البطن و الظهر و الرجليين )		تدريبات مع الزميل بهدف تحسين تكتيك الحركات التي سبق تعلمها مع مراعاة الأداء من الثبات والحركة و بمقومات مختلفة .	
المحتوى التطبيقي للبرنامج التدريبي المقترح بعد رأي السادة الخبراء مرفق رقم (٦)		المحتوى التطبيقي للبرنامج التدريبي المقترح بعد رأي السادة الخبراء مرفق رقم (٦)		المحتوى التطبيقي للبرنامج التدريبي المقترح بعد رأي السادة الخبراء مرفق رقم (٦)	
أداء مجموعة من التمرينات تؤدي إلى التهيئة والاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية (المرجحات ، الدورانات ، الاهتزازات ، تدريبات التنفس ) .		أداء مجموعة من التمرينات تؤدي إلى التهيئة والاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية (المرجحات ، الدورانات ، الاهتزازات ، تدريبات التنفس ) .		أداء مجموعة من التمرينات تؤدي إلى التهيئة والاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية (المرجحات ، الدورانات ، الاهتزازات ، تدريبات التنفس ) .	
نسبة العمل للراحة		متوسطة		متوسطة	
سرعة الأداء		متوسطة		متوسطة	
اتجاه الحمل		هوائي- لاهوائي		هوائي- لاهوائي	
المجموعات		١ ٢ ٢ ٣		١ ٢ ٢ ٣	
الراحة البيئية		٣٠ ث		٣٠ ث	
متغيرات حمل التدريب		التكرارات		٥ ق	
الشدّة		٥٠ % من أقصى تكرار		٥٠ % من أقصى تكرار	
طريقة التدريب المستخدمة		مستمر		مستمر	
الزمن بالدقيقة		١٠ ق		٢٠ ق	
مكونات الحمل		الإحماء		الإعداد البدني العام	
أجزاء الوحدة التدريبية		الجزء الإعدادي		الجزء الرئيسي	
التهدئة		التدريبات المهارية		المصارعة التنافسية	
الختام					

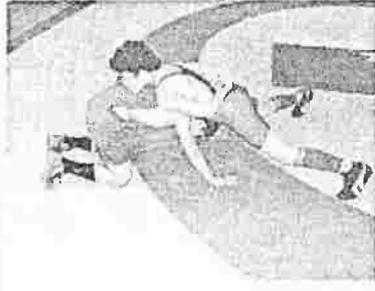
## مرفق (٦)

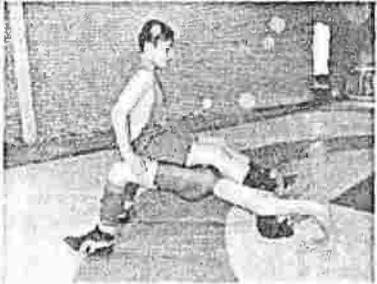
الشكل النهائي للبرنامج التدريبي بعد رأي السادة الخبراء

شكل توضيحي	التمرينات النوعية المقترحة ( الموقف الانفعالي )
	<p>١- (وقوف.مواجه): وضع الصراع العلوي أحد اللاعبين بمسك الرقبة باليدين محاولا إخلال اتزان اللاعب الآخر في جميع الاتجاهات حتى يسقط على الأرض أو يخرج من الدائرة .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طريقة الأداء:-</li> </ul> <p>يتم التمرين بالتبادل لمد ٣٠ث على أن يحصل اللاعب الذي ينجح في إخلال اتزان منافسة على نقطة فنية فإذا فشل يحصل العب الآخر على النقطة الفنية ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ،الثاني ،الثالث،الرابع،الخامس ،السادس) مرفق(٤)</li> </ul>
	<p>٢ - (وقوف.مواجه): وضع اليدين على كتف الزميل والسدفع إلى خارج دائرة الصراع .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طريقة الأداء:-</li> </ul> <p>لمدة ٣٠ث يحاول اللاعب (أ) إخراج زميلة خارج دائرة الصراع فإذا نجح يحصل على نقطة فنية أما إذا فشل يحصل اللاعب (ب) على النقطة الفنية ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ،الثاني ،الثالث،الرابع،الخامس ،السادس) مرفق(٤)</li> </ul>

شكل توضيحي	التمرينات النوعية المقترحة ( الموقف الانفعالي )
	<p>٣ - (وقوف.مواجه.اليدين على الكتفين) تشبيك الرجل مع الزميل. محاولة إخلال توازن الزميل.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طريقة الأداء:-</li> </ul> <p>لمدة ٣٠ث يحاول اللاعب (أ) إخلال توازن اللاعب (ب) فإذا نجح يحصل على نقطة فنية أما إذا فشل يحصل اللاعب (ب) على النقطة الفنية ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ،الثاني ،الثالث،الرابع،الخامس ،السادس) مرفق(٤)</li> </ul>
	<p>٤ - (وقوف.مواجه.مسك رجل ورقبة الزميل): محاولة إخلال توازن الزميل .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طريقة الأداء:-</li> </ul> <p>لمدة ٣٠ث إذا نجح أحد اللاعبين في إخلال توازن الزميل يحصل على نقطة ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ،الثاني ،الثالث،الرابع،الخامس ،السادس) مرفق(٤)</li> </ul>

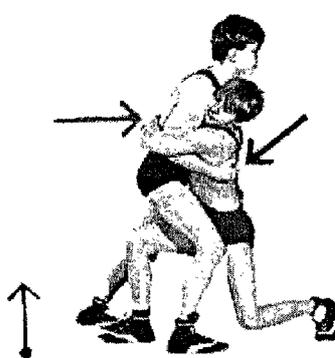
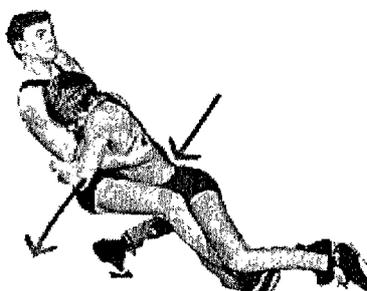
شكل توضيحي	التمرينات النوعية المقترحة ( الموقف الانفعالي )
	<p>٥ - (وقوف.مواجه.تشبيك): محاولة جذب الزميل لإخراجه من دائرة الصراع .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طريقة الأداء:-</li> </ul> <p>لمدة ٣٠ ث يحاول اللاعب (أ) إخراج اللاعب (ب) خارج دائرة الصراع فإذا نجح يصل على نقطة وإذا فشل يحصل اللاعب (ب) على نقطة ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها في هذا التمرين ويتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس ، السادس) مرفق (٤)</li> </ul>
	<p>٦ - (وقوف.مواجه): الدوران في دائرة وهمية عند سماع الإشارة يحاول كلا اللاعبين الغطس ومسك القدمين ثم الرفع لأعلى .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طريقة الأداء:-</li> </ul> <p>عند سماع الإشارة يحاول كلا اللاعبين الغطس ومسك القدمين ثم الرفع لأعلى لمدة ٣٠ ث ، اللاعب الذي ينجح في ذلك يحصل على نقطتين فنييتين ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس ، السادس) مرفق (٤)</li> </ul>

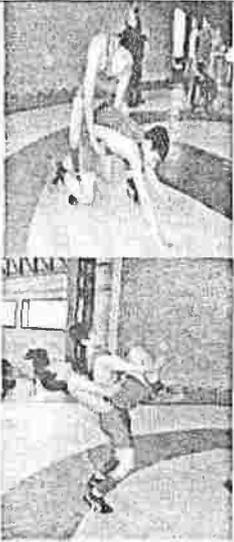
شكل توضيحي	التمرينات النوعية المقترحة ( الموقف الانفعالي )
	<p>٧ - (جنو.فتحاً.تشبيك الذراع والوسط): محاولة الصراع للحصول على تثبيت الكنفين.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طريقة الأداء:-</li> </ul> <p>لمدة ٣٠ ث يحاول كلا اللاعبين الحصول على تثبيت الكنفين على أن يحصل اللاعب الذي يتمكن من ذلك يحصل على ثلاث نقاط فنية ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليهما في هذا التمرين ويتم إعلان الفائز بالمباراة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول،الثاني،الثالث،الرابع،الخام،السادس) مرفق(٤)</li> </ul>
	<p>٨ - اللاعب(أ)(جنو أفقي)، اللاعب(ب)(انبطاح مائل عالي.تشبيك الذراعين خلف الظهر) يقوم اللاعب(أ) بمحاولة الدوران خلف اللاعب(ب) بينما يحاول اللاعب(ب) منع اللاعب(أ) من الدوران خلفه مع الحفاظ على الوضع الابتدائي للحركة كما بالشكل.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طريقة الأداء:-</li> </ul> <p>لمدة ٣٠ ث يحاول اللاعب (أ) الدوران حول اللاعب (ب) فإذا نجح يحصل على نقطة فنية أما إذا فشل يحصل اللاعب (ب) على النقطة الفنية ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ،الثاني ،الثالث،الرابع،الخامس ،السادس) مرفق(٤)</li> </ul>

شكل توضيحي	التمرينات النوعية المقترحة ( الموقف الانفعالي )
	<p>٩- اللاعب (أ) (انبطاح مائل، رفع القدم اليمنى عالياً خلفاً) ، اللاعب (ب) (وقوف، فتحاً، مسك القدم اليمنى للزميل)</p> <p>• طريقة الأداء:-</p> <p>يحاول اللاعب (أ) منع اللاعب (ب) من الخروج من دائرة الصراع فإذا نجح اللاعب (ب) في الخروج من الدائرة يحصل على نقطة فنية ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <p>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس ، السادس) مرفق (٤)</p>
	<p>١٠ - اللاعب (أ) (رقود أفقي) اللاعب (ب) (جلوس الركوب، مواجهه على ركبتي الزميل)، يحاول اللاعب (ب) التحرك للخلف باستخدام القدمين فقط مسافة ٣م</p> <p>• طريقة الأداء:-</p> <p>اللاعب الذي ينهي التمرين في اقل زمن ممكن يحصل على نقطتين فئيتين ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <p>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس ، السادس) مرفق (٤)</p>

شكل توضيحي	التمرينات النوعية المقترحة ( الموقف الانفعالي )
	<p>١١- اللاعب (أ) (رقود أفقي)، اللاعب (ب) (انبطاح. تطويق الذراع والرقبة والضغط لأسفل) يحاول اللاعب (أ) الحصول على تثبيت الكتفين.</p> <p>• طريقة الأداء:-</p> <p>لمدة ٥ دقائق يحاول اللاعب (أ) تثبيت اللاعب (ب) على الكتفين إذا فشل يحصل اللاعب (ب) على نقطتين ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <p>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس ، السادس) مرفق (٤)</p>
	<p>١٢ - (وقوف. مواجه. تشبيك اليدين خلف الظهر) محاولة كل لاعب دفع اللاعب الآخر إلى خارج دائرة الصراع أو يفقده توازنه .</p> <p>• طريقة الأداء:-</p> <p>لمدة ٣٠ ثا اللاعب الذي ينجح في دفع منافسه إلى خارج الدائرة أو يفقده توازنه يحصل على نقطة فنية ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <p>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس ، السادس) مرفق (٤)</p>

شكل توضيحي	التمرينات النوعية المقترحة ( الموقف الانفعالي )
	<p>١٣ - اللاعب (أ) (انسداح)، اللاعب (ب) (وقوف.مواجهه جانب الزميل.ثني الركبتين تصفاً.ثني الجذع أماماً أسفل.مسكه الوسط العكسية) محاولة الرفع لأعلى.</p> <p>• طريقة الأداء:-</p> <p>لمدة ٣٠ ثا يحاول اللاعب (أ) رفع اللاعب (ب) فإذا نجح في رفعة يحصل على نقطة فنية أما إذا قام بخطف حركة الوسط العكسية يحصل على ثلاث نقاط فنية، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي حصل عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <p>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع، الخامس، السادس) مرفق (٤)</p>
	<p>١٤ - (انبطاح مائل.مواجهه): محاولة إخلال توازنه اللاعب حتى يقع على الأرض .</p> <p>• طريقة الأداء:-</p> <p>اللاعب الذي ينجح أولاً في إخلال اتزان اللاعب الآخر يحصل على نقطة فنية ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <p>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع، الخامس، السادس) مرفق (٤)</p>

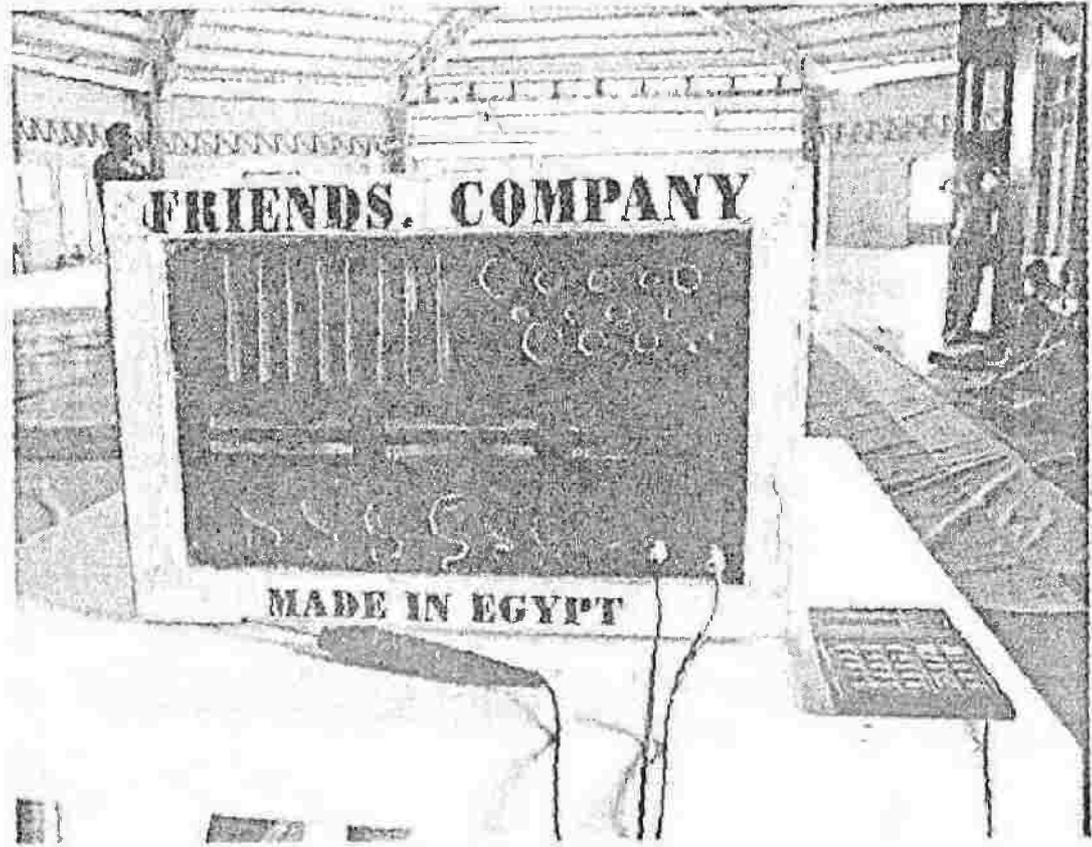
شكل توضيحي	التمرينات النوعية المقترح ( الموقف الانفعالي )
	<p>١٥- (وقوف.مواجه.تطويق الذراع والوسط): محاولة رفع اللاعب لأعلى</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طريقة الأداء:-</li> </ul> <p>لمدة ٣٠ ث يحاول كلا اللاعبين رفع اللاعب الآخر من على الأرض على أن يحصل اللاعب الذي يقوم بذلك أولاً على نقطة فنية ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس ، السادس) مرفق (٤)</li> </ul>
	<p>١٦- (وقوف.مواجه.تطويق الذراع والوسط): محاولة إخلال توازن الزميل والسقوط لأسفل.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طريقة الأداء:-</li> </ul> <p>لمدة ٣٠ ث يحاول كل لاعب إخلال توازن اللاعب الآخر والسقوط لأسفل على أن يحصل اللاعب الذي ينجح في ذلك على نقطة فنية ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ، الثاني ، الثالث ، الرابع ، الخامس ، السادس) مرفق (٤)</li> </ul>

شكل توضيحي	التمرينات النوعية المقترحة ( الموقف الانفعالي )
	<p>١٧ - (وقوف.مواجه.ثني الركبتين نصفاً.ميل الجذع أماماً.تشبيك مسكه الوسط العكسية)محاولة رفع الزميل عن الأرض.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طريقة الأداء:-</li> </ul> <p>لمدة ٣٠ث يحاول كلا اللاعبين التمكن من الحركة برفع اللاعب عن الأرض على أن يحصل اللاعب الذي يتمكن من الحركة على نقطتين ، ثم يتم إجراء مباراة لمدة دقيقة بإضافة النقاط التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ،الثاني ،الثالث،الرابع،الخامس ،السادس) مرفق(٤)</li> </ul>
	<p>١٨ - اللاعب (أ)(جنو أفقي)، اللاعب(ب)(وقوف.القدم اليمنى بين قدمي الزميل.ثني الركبتين نصفاً.ثني الجذع أماماً أسفل.الذراعين حلقة أماماً أسفل حول وسط الزميل) يحاول اللاعب (أ)رفع اللاعب(ب)لأعلى مع التقوس خلفاً.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طريقة الأداء:-</li> </ul> <p>لمدة ٣٠ث يحاول كل لاعب الحصول على أكبر عدد من التكرار على أن يحصل اللاعب الذي يفوز على نقطة فنية ، ثم يتم عمل مباراة لمدة دقيقة باستخدام النقطة التي سبق الحصول عليها من هذا التمرين على أن يتم إعلان الفائز بالمباراة .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الموقف الانفعالي الذي يساعد على تنمية الثبات الانفعالي (الأول ،الثاني ،الثالث،الرابع،الخامس ،السادس) مرفق(٤)</li> </ul>

٧/١٠٦

مرفق (٧)

يوضح صورة الجهاز المستخدم لقياس الثبات الانفعالي " ترمومتر فرخالا "



## مرفق (٨)

أسماء السادة المساعدين

الذين تم الاستعانة بهم في تطبيق القياسات

م	الاسم	الوظيفة
١	الأستاذ / حسام الدين عبد المنعم عبود	أخصائي نشاط رياضي ، حكم مصارعة
٢	الكابتن / محمد محمود حامد	مدرب مصارعة
٣	الكابتن / نزيه شعبان علي	مدرب مصارعة

## مرفق (٩)

## استمارة تسجيل بيانات اللاعب

الاسم: .....

السن: .....

الطول: .....

الوزن: .....

العمر التدريبي: .....

المحاولات	الثبات الانفعالي الثابت	الثبات الانفعالي المتحرك
المحاولة الأولى		
المحاولة الثانية		
المحاولة الثالثة		
المحاولة الرابعة		
المحاولة الخامسة		
مجموع اللمسات		

ملحوظة :

نتيجة الاختبار = (عدد اللمسات التي حققها اللاعب - ١) ÷ (عدد المحاولات الفعلية)

توقيع المدرب



مرفق (١١)  
ملخص البحث باللغة العربية



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

برنامج تدريبي مقترح لتنمية الثبات الانفعالي  
للمصارعين تحت ١٤ سنة

رسالة ماجستير

إعداد

محمد أحمد أنور أحمد نعيم

إشراف

دكتور

أحمد محمد الشافعي

المدرس بقسم علم النفس الرياضي بالكلية

دكتور

علي السعيد ريحان

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي بالكلية

ملخص البحث

تقديم

التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية كل قوى الفرد البدنية والنفسية والخطوية كوحدة واحدة متكاملة للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضي الممارس وذلك من خلال الجهود التي توجه مباشرة لتنمية كفاءة وقدرة اللاعب ويجب على المدرب استغلال هذه العلاقة والتأثير بينها عند التخطيط للتدريب والتنافس .

ويذكر السعيد علي ندا ومحمد الكلائي أن جميع المدربين يبدون الموافقة على ضرورة تمتع اللاعب بقيمة الإعداد البدني حتى يكون صحيحا نفسيا للتنافس . فإذا ما راقب المصارع نمو قوته وجلدة وأنة على قدم المساواة من حيث الكفاءة البدنية مع خصومة ، فانه بدون شك سوف يثق بنفسه وتعد الثقة بالنفس العدو اللدود للاضطراب الانفعالي

ويذكر مسعد علي محمود ٢٠٠٠م أن المصارعة تسهم في تنمية الجانب الوجداني الانفعالي فهي تسهم في تنمية الروح القتالية والتصميم لبلوغ الهدف وتحقيق الفوز وتهذيب دوافع العدوان وتنمية الخلق الرياضي وتحسين الثبات الانفعالي والتخلص من التوتر .

كما يذكر عزت محمود كاشف ١٩٩٠م أن الإعداد النفسي للمصارع أثناء المباراة يؤدي إلى تحقيقه لأكبر قدر من الثبات الانفعالي وهو ما ينعكس على ثبات أداء اللاعب خلال تلك المسابقات .

### مشكلة البحث وأهمية

من خلال الخبرات الميدانية وجد الباحث أن المباريات المحلية والدولية معظمها ينتهي بانتهاء وقت المباراة . ونادراً ما يفوز أحد المصارعين بالكتف أو الجولتين متتاليتين وقد يرجع الباحث ذلك إلى تقارب المستوى البدني والمهاري والخططي . وإن خسارة معظم المباريات غالباً ما تكون نتيجة قصور في الإعداد النفسي ، ويتفق هذا مع ذكره عبد الحميد أحمد ١٩٨٧ م محمد حسن علاوي ١٩٩٢م ، مسعد علي محمود ٢٠٠٠م أن الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة في المستوى البدني والفني . وأصبح العامل النفسي هو الذي يحسم نتائج المباريات في أغلب الأحيان . (١٨:٣٤٦)(٣٥:١٦)(٤٢:١٥٣)

ويعزي الباحث هذه النتائج إلى مستوى الثبات الانفعالي عند اللاعبين، كما أن معظم المباريات قد تم الفوز فيها بسبب الإعداد النفسي الجاد والقوي ، وأيضاً تم خسارة بعض المباريات بسبب أخطاء وسوء الإعداد النفسي، وهذا ما قد أكده السعيد علي ربحان أن السمات الإرادية (النفس حركية) قد ساعدت كثير من المصارعين الدوليين من الانتصارات على البساط الدولي في مباريات كان المتنافسون فيها يتساوون في القوة والامتياز بل وانتصر الأضعف على من هو أقوى منه . (٢٦:٣٢٣)

فرياضة المصارعة مليئة بالعديد من المواقف التي يحتاج فيها المصارع إلى مستويات مرتفعة من الثبت الانفعالي، وذلك طبقاً للتعديلات الحديثة للقانون الدولي للمصارعة الرومانية، فمثلاً القانون الخاصة بإجبار المصارعين على وضع الصراع السفلي بعد انتهاء الدقيقة الأولى من الزمن الأصلي للجولة، علماً بأنه إذا حصل اللاعب المعتلي على وضع الخطر يستمر حتى نهاية الجولة بدون حصول اللاعب الأخر على فرصته في اللعب في وضع الصراع السفلي، وكذا في المصارعة الحرة المادة الخاصة بإجبار المصارعين على وضع التشبيك من الرجل في حالة التعادل بعد انتهاء الجولة، وهذا ما قد يعرض لاعب مميز للخسارة.

وكذلك التعديل الحديث بإنهاء الجولة إذا حصل أي من المصارعين على حركة فنية كبرى تستوجب خمسة نقاط فنية أو حركتين فنييتين تستوجب كل منهما ثلاثة نقاط فنية كاملة أو في حالة الفوز بجولة وخسارة الأخرى واللعب جولة ثالثة لتحديد الفائز بالمباراة، كل ذلك يضع اللاعب تحت ضغط نفسي وعصبي شديد، وكذا منع المصارعين من أخذ أي قسط من الراحة مثال إدعاء الإصابة أو الصراع على حافة البساط أو فك رباط الحذاء والذي يستوجب (إنذار + نقطة فنية) مما قد يعرض اللاعب إلى خسارة المباراة .

وكذلك الصراع في المواقف المتعددة مثل التنافس في وجود العرق أو التنافس رغم التعب الناتج عن التخسيس المبالغ فيه أو اللعب مع مصارعين أقوياء أو الخوف من النتيجة أو توقعها مما يجعل الأداء سلبي، كذلك تكتيك الضرب المتعمد، وبعض السلوك الذي يخرج اللاعب عن تركيزه، كأن يكون تركيزه في الرد على هذه الخشونة أو إيقافها فقط ففي هذه الحالة يكون المصارع في اختبار ميداني حقيقي للتحكم في انفعالاته لتحقيق الفوز، وعليه تكون النتيجة فوز المصارع الذي يستطيع التحكم في استجاباته الانفعالية.

كما أن سوء التحكم الناتج عن الخطأ المقصود الناتج عن التحيز أو الخطأ الغير مقصود الناتج عن (عدم رؤية الحركة الفنية من زاوية جيدة ، نقص الخبرة التحكيمية للحركات الفنية المختلفة ، اختلاف وجهات النظر للحكام ) ، وكذلك وجود وسائل الإعلام أحياناً أو استخدام الجمهور للعبارات المختلفة، مما يدفع اللاعب إلى محاولة إخراج افضل ما لديه مما قد يؤثر على الأداء سلبياً أو إيجابياً بالتالي يؤثر على النتيجة .

كل هذه المتغيرات (المواقف) تتطلب الاهتمام بتنمية الثبات الانفعالي، فيجب على المدرب واللاعب وضع محتوى مناسب من التمرينات البدنية والمهارية التي تتناسب مع تنمية الثبات الانفعالي والذي يظهر في قدرة المصارع على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية، والعقبات التي تواجهه أثناء الصراع والتي تتميز بالصعوبة .

وعلى الرغم من أهمية السمات النفس حركية للمصارعين، وإجراء أبحاث متعددة فيها إلا أنه وجد افتقار إلى الأبحاث التجريبية الخاصة بتنمية الثبات الانفعالي للمصارعين سواء على مستوى البيئة المصرية أو الأجنبية، والتي بدورها تنمي قدرة المصارع على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية.

كما يرى الباحث أن هذا البحث يمكن أن يساهم من الناحية التطبيقية في ربط الدراسات الأكاديمية في مجال علم النفس الرياضي بالمجال التطبيقي في رياضة المصارعة ، ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لوضع برنامج تدريبي لتنمية الثبات الانفعالي للمصارعين .

#### هدف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .

#### فروض البحث :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين ( القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في درجة تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين ( القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين ( التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في درجة تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نسبة التحسن لكل من المجموعتين ( التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في درجة تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة خلال المواقف الانفعالية المقترحة .

## إجراءات البحث

## - منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

## - عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومي للمصارعة التابع لوزارة الشباب والرياضة بمنطقة الدقهلية للمرحلة السنية تحت ١٤ سنة بإستناد المتصورة الرياضي للموسم التدريبي ٢٠٠٥م - ٢٠٠٦م وبلغ مجتمع البحث ٢٠ لاعبا ، تم توزيعهم وتقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية واشتملت على ١٠ لاعبين و الأخرى ضابطة واشتملت على ١٠ لاعبين وتم مكافئتهما باستخدام باختبار التجانس بين المجموعتين ( التجريبية - الضابطة) في متغيرات ( العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي بالشهور)

## - وسائل جمع البيانات :-

قام الباحث بعملية مسح مرجعي للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة لتحديد كيفية التعامل مع تنمية الثبات الانفعالي ، إضافة إلى استبيان آراء الخبراء المتخصصين في رياضة المصارعة ، واستخدم الباحث لقياس الثبات الانفعالي تريموميتر فرخالا .

## - الدراسات الاستطلاعية :-

قام الباحث بإجراء ثلاثة دراسات استطلاعية في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٥/١٢/١٦م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٥/١٢/٢٩م على عينة من خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم ٥ مصارعين متميزين بالإضافة إلى ٥ مصارعين أقل تميزاً في نفس المرحلة السنية من نادي دكرنس الرياضي وقد كان من أهم نتائجها :

- تحديد المعاملات العلمية للاختبار .
- تحديد أهم التمرينات المقترحة عند أداء المواقف الانفعالية حسب ترتيب وضعها في البرنامج.
- التأكد من سهولة فهم وتطبيق التمرينات المقترحة للمرحلة السنية قيد البحث وكذلك تقنين الأحمال التدريبية للتمرينات النوعية التي اختارها الباحث بما يتناسب مع مرحلتهم السنية.

- سلامة تنفيذ وتطبيق البرنامج وما يتعلق به من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- زيادة معلومات ومعارف وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ وسير البرنامج .
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ البرنامج ومعالجة نواحي القصور التي تظهر عند التطبيق .
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه البرنامج ، والجهد المبذول في الإعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل ، ومدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- التدريب على تسجيل البيانات في الاستمارة المعدة لذلك مرفق (٩).

#### الدراسة الأساسية :

#### - القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للثبات الانفعالي لأفراد العينة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في يوم الأحد الموافق ١/١/٢٠٠٦م بعد الوحدة التدريبية مباشرة.

#### - تطبيق البرنامج التدريبي :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية ابتداء من يوم الأحد الموافق ١/١/٢٠٠٦م إلى يوم الأحد الموافق ٢٦/٣/٢٠٠٦م واشتمل البرنامج على عدد ٦ مواقف انفعالية مرفق ٤ تم تنفيذها خلال عدد ١٨ تمرين نوعي تنافسي مرفق (٦) بهدف تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ٤ اسنة ويوضح جدول (٧) توزيع التمرينات على المواقف الانفعالية في البرنامج، كما قام الباحث بتطبيق الوحدة التدريبية للمجموعة الضابطة مرفق ١٠ وقد اختلفت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في فترة المصارعة التنافسية في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية .

#### - القياسات التتبعية

قام الباحث بإجراء ٦ قياسات تتبعية للثبات الانفعالي بعد أداء التمرينات النوعية المقرونة بمواقف انفعالية مباشرة لأفراد العينة ( المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة )

وبنفس ترتيب القياس القبلي ولا تدخل هذه القياسات ضمن الزمن المخصص للوحدة التدريبية ويوضح الجدول ٨ ترتيب وتواريخ تلك القياسات .

#### - القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للثبات الانفعالي يوم الأحد الموافق ٢٦/٣/٢٠٠٦م بعد أداء التمرينات النوعية المقرونة بمواقف انفعالية مباشرة لأفراد العينة ( المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ) وبنفس ترتيب القياس القبلي وذلك لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الثبات الانفعالي .

#### المعالجات الإحصائية لبيانات البحث

استخدم الباحث الحزمة الإحصائية SPSS لحساب قيم المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل التفلطح
- معامل الارتباط
- معادلة نسبة التحسن =  $\frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$
- اختبار مان وتنى للمقارنة بين القياسات المستقلة
- اختبار ولكسون للمقارنة بين القياسات المرتبطة
- اختبار (ت)

## الإستخلاصات

في حدود الدراسة وخصائصها وفي ضوء الأهداف والأدوات والأجهزة المستخدمة واعتمادا على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية :-

- البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة له تأثير معنوي على تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .
- البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير معنوي على تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .
- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) في تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نسبة التحسن لكل من المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة.

## - التوصيات

في ضوء النتائج و الإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالتوصيات التالية:-

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .
- إجراء دراسات خاصة بتنمية الثبات الانفعالي للمصارعين الكبار ووضع مستويات معيارية لهم تساعد القائمين على تدريب المصارعة من اختيار المصارعين وتخطيط برامج التدريب الخاصة بهم .
- الاستعانة بالاتحاد المصري للمصارعة لعقد ندوات صقل لمدربي المصارعة تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

مرفق (١٢)

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث

برنامج تدريبي مقترح لتنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة

إعداد

محمد أحمد أنور أحمد نعيم

إشراف

دكتور

علي السعيد ربحان

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي

بالكلية

دكتور

أحمد محمد الشافعي

المدرس بقسم علم النفس الرياضي

بالكلية

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة باستخدام مواقف انفعالية مشابهة للمواقف الانفعالية التنافسية استخدم المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومي للمصارعة التابع لوزارة الشباب والرياضة بمنطقة الدقهلية للمرحلة السنية تحت ١٤ سنة بإستاد المتصورة الرياضي وبلغ مجتمع البحث ٢٠ لاعبا . قام الباحث بمسح للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة لتحديد كيفية التعامل مع تنمية الثبات الانفعالي ، إضافة إلى استبيان آراء الخبراء المتخصصين في رياضة المصارعة ، واستخدم الباحث لقياس الثبات الانفعالي تريموميتر فرخالا . توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير معنوي على تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة ، كما يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للمواقف الانفعالية المقترحة على التمرينات النوعية من حيث تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .



Mansoura University  
Faculty of Physical  
Education  
Sports Training  
Department

**Aproposed Training Program For Developing  
Emotional Stability For Wrestlers Under 14 Year .**

*Prepared By*  
**Mohamed Ahmad Anwer Ahmad**

*Supervisors*

*Dr.*

**Ali Al-Said Rehan**

The Professor & the head of sports  
training  
Department in Faculty of Physical  
Education  
Mansoura University

*Dr.*

**Ahmed Mohamed Al- Shafey**

The instructor of sports psychology  
Department in Faculty of Physical  
Education  
Mansoura University

**Mansoura  
2007**

## مرفق (١٤)

**The research summary****\* The study problem and importance:**

Through the field experience, the researcher found that national and international matches mostly end when its period is over and rarely any one of the wrestler, won with shoulders or with two following rounds. The research attributes that to the relative equality on the physical, technical and strategic level. The lose of most of the matches often is the result of short comings of psychological. This coincides with what Abdel Hameed Ahmed (1987), Mohamed Hassan Alamy (1992), Mosaed Ali Mahmoud (2000) that athletic heroes, on the international level are so close in their physical and technical levels, so, the psychological factor became the decisive factor in determining the results of the matches.

The researcher attributes these results to the level of emotional stability of the players. Most of the matches were decided by the Rourd and powerful psyrological preparation. This was of firmed by Ali El Said Rihan when he said the valuntery traits (Psyco-motor) have helped many international wrestlers to win in international event, in matches where competators were equal in power and excellence, and the weaker won over the more powerful.

Wrestling is full of situations in which wrestler needs high levels of emotional stability. According to the recent modifications of the Greco-Roman law, the player is forced to ground position after the end of the first minute of the round time. In case the above player could achieve a

hold he remains until the end of the round, without the other player securing a chance to play from a ground position. Also in free – style wrestling, the item concerning forcing wrestlers to legs holding position in case of tie after the end of the round, the thing that might cost a good player, the game.

Also, the latest modification of ending the round if the player could secure a movement with high technical ability, rewarded with five points, or two technical moves with three points each or in case of winning one round, losing another round and play in a third round to settle the winner of the match. All this stresses the player and places him under severe psychological and nerves pressure. Also preventing the wrestlers from taking a rest in case of backing injury or combating on the border of the mat or the shoe lace become loose, the thing that deserves (warning + technical point), the thing that might cost the player the game.

Also, combat in different situations, like combating in sweat, fatigue due to severe weight loss, or playing with a powerful wrestler, or fear of the result, the thing that makes a negative performance. Also, intentional kick tactic as well as player's misbehavior that makes him lose his concentration, like in case of confronting harshness or stopping it. In such a case the wrestler is in a true field test to control his emotions is that the player with the best control over his emotional responses wins.

The bad refereeing, resulting from an indented mistake or bias or even an international mistake resulting from (not seeing the technical move from a good angle, lack of judging experience for the different technical moves, or the different views of the judges). Also, the existing of media

or the audience using verbal expressions, the thing that drives the player out of his concentration, and this would affect the game as well as the result.

All these variables (situations) requires coring for the development of emotional stability. The player and the coach should set suitable content for the physical and the technical exercises that fit the development of emotional stability, that determine the ability of the player to control his actions during situations distinctive with powerful emotional arousal and the obstacles that faces the player during combat.

Despite the importance of the psycho-motor traits of the wrestlers and the many researches executed upon them, there is a need for experimental researches about emotional stability for experimental researches about emotional stability of the wrestlers, whether national or international. These develop the wrestlers ability to control his behaviours during situations characterized by powerful emotional arousal.

The researcher views this research as a contribution from the application aspects in connecting academic studies in field of sports psychology with wrestling. There is a very urgent need to set a training program to develop emotional stability for wrestlers.

#### **The aim of the research :**

The research aims at identifying the effect of a training program to develop emotional stability for wrestlers under 14 years old.

**\* The hypotheses of the research :-**

- 1- There are statistically significant differences between pre and post tests for the control group on developing the emotional stability for wrestler under 14 years old .
- 2- There are statistically significant difference between pre and post tests for the experimental group on developing the emotional stability for wrestler under 14 years old.
- 3- There are statistically significant differences between the two post test of the control and the experimental group in favour of the experimental group in developing emotional stability for wrestler under 14 years old .
- 4- There are statistically significant differences in the development percentage for the controlled the experimental group in favour of the experimental on developing emotional stability for wrestler under 14 years old, through different proposed emotional situation.

**\* The procedures of the research :-**

**\* The Methodology :-**

The research used the experimental technique with one control group and one experimental group .

**\* The Sample :-**

The sample was selected on purpose from the national project for wrestlers , related to ministry of youth and sports , in Dakahlia for the wrestler under 14 years old ,on the training year 2005-2006 .The number of the sample was 20 player , who were randomly distributed into one control group (10 players ) and one experimental group (10 players ) .

They were matched on homogeneity test between two groups( control and experimental ) on variables (age- tall- training age in monthes - weight) .

**\* Method of collecting data :-**

The researcher surveyed the literature and references to specify the way to handle the development of emotional stability. Also, a question was used to inspect the attitudes of wrestling experts. To measure the emotional stability, the research used Ferkhlah thermometer.

**\*The pilot studies:**

The researcher executed three pilot studies from Friday 16/12/2005, to Thursday 29/12/2005, on a sample outside the research sample. They were five elite wrestlers and five less distinctive wrestlers, within the same age range from Dikernse sports club. The main results were:

- Specifying the scientific parameters of the test.
- Specifying the important exercise when performing emotional situation, based on their rank in the program.
- Ensuring the understanding and the application of the proposed exercise for the age group under investigation. Also, authorizing the training loads of the specific exercise the researcher chose to fit the age group.
- Ensuring the execution and application of the program and all measurement, tools and equipment used.
- Raising the knowledge and experience of the assestences who supervise the execution of the program.

- Discovering the shortcomings of the application and treating it during the program.
- Identifying the time needed for the application and the efforts exerted in preparation, planning, management, recording, and the validity of the tools and equipments used.
- Practicing the data recording in the form prepared for that, Apandexg.

**\* The main study :-**

The main study was executed according to the following steps :-

**\* Pre-measurements :-**

The researcher performed the pre-measurements of emotional stability for the sample (control and experimental group) in Friday the 30<sup>th</sup> december, 2005, directly after the executing of the training unit .

**\*Applying the proposed training programe :-**

The proposed training was applied on the research sample , starting Sunday 1/1/2006 to Sunday 26/3/2006 . basically , the programe involved (6) emotional situation that were executed through (18) competitive situation to help developing the emotional stability for wrestlers under 14 yeaes old .

**\* Follow up measurement :-**

The research executed five follow up measurments for the emotional stability after the end of the training unit for the sample (experimental

group) with the same order of the pre-measurement. The time of these measurements is not part of the training unit time. The researcher was able to determine the contribution of the various emotional situation into the development of emotional stability for wrestler under 14years old .

**\* Post-measurments :-**

The researcher executed the post-measurments after the end of the training unit for the sample ( control and expiremental groups ) with the same order of the pre-measurments and the follow up measurments to spacificy the effect of the proposed training programe to develop the emotional stability .

**\* Statistical treatment for the research data.**

- Mean.
- Average.
- Standard deviation.
- skinuness coefficient.
- Correlation coefficient.
- Development percentage equation =
- Man wittney test for independent measurement comparison.
- Well cocson test for correlated measurement.
- T. test.

**\* Conclusions :-**

The research , within the lights of the study , its aims , tools and the statistical techniques used , concluded that:-

- Traditional training programe applied on the control group was not significant in developing emotional stability for wrestlers under 14 yaers old.
- The proposed training programe applied on the expermental group was significant in developing emotional stability for wrestlers under 14 yaers old.
- There are statistically significant differences the post test between the two groups (control and expermental) developing emotional stability for wrestlers under 14 yaers old , in favour of the expirmental group.
- There are statistically significant differences between the two tests (pre and post) for the two groups (control and expermental ) in favour of the post test in developing emotional stability for wrestlers under 14 yaers old in all of the: second, third, fourth, fifth and sixth measures.

**\*Recommendations:-**

In the light of the results and conclusions reached , the researcher recommands the following :-

- Applying the proposed training programe to develop the emotional stability for wrestlers under 14 yaers old in training centers.

Executing studies related to senior wrestlers emotional stability and setting standards that help trainers in selecting wrestlers and preparing their specific training programs.

The Egyptian wrestling federation should held forum to polish wrestling trainers on the application of the proposed training programe.

### **The Abstract**

The research aims at identifying the effect of a proposed training programme on the emotional stability for wrestlers under 14 years old with the use of emotional situation like competition emotional. The sample was selected on purpose from wrestling national project in Dakahlia. The sample was 20 players divided into two groups (control and experimental), with the use of experimental approach. The researcher surveyed the literature to specify the way to handle development of emotional stability, and a questionnaire was used to exploit the views of the experts. To measure the emotional stability, the researcher used Farkhala Thermometer. The research concluded that the proposed training programme has a statistically significant effect on developing emotional stability for wrestlers under 14 years old. Also, the proposed emotional situations have statistically significant effect, over the traditional exercises in developing emotional stability for wrestlers under 14 old.