

فاعلية استراتيجيات بدنية عقلية علي تحسين بعض المكتسبات التدريبية لدي ناشئي المصارعة

د / إبراهيم محمد إبراهيم الباقيري

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

المقدمة ومشكلة البحث :

تعكس رياضة المستويات القمية مستوى التقدم العلمي الهائل للدول لذا فقد كرست الدول المتقدمة في الرياضة جهودها البشرية والاقتصادية والتكنولوجية على أسس وقواعد علمية تهدف إلي إعداد الرياضيين وتحسين قدراتهم البدنية والوظيفية والمهارية والنفسية والعقلية لتطوير مستوى الاداء الرياضي والوصول بهم إلي أعلى مراتب البطولة في نوع النشاط الممارس ، ويمكننا أن ندرك أهمية التقدم العلمي والتكنولوجي في المجال الرياضي من خلال الانجازات العالمية لأبطال الرياضات المختلفة عامة والفردية بصفة خاصة وقد شهدت بطولات العالم والدورات الأولمبية تنافسا محمومًا في المنافلات بصفة عامة والمصارعة بصفة خاصة حيث حصل اللاعب المصري "كرم جابر" على ميداليته ذهبية في أولمبياد أثينا (٢٠٠٤) وفضية في أولمبياد لندن (٢٠١٢) . (٣٤ : ٢٩٥)

ويشير سليمان إبراهيم (١٩٩٩) : إلى أن أهمية اللياقة البدنية الخاصة للمصارعة تكمن في أن التصارع يتم في مواقف ديناميكية معقدة بالإضافة إلى محاولة المصارع تنفيذ المهارات الفنية خلال المباراة ويتطلب التمهيد لهذه المهارات المعقدة وتنفيذها مع المنافس أن يبذل المصارع أقصى جهد بدني وبخاصة عندما يقوم المنافس بعملية المقاومة مما يتطلب النمو المتكامل لمكونات اللياقة البدنية الخاصة وهي القوة والتحمل و السرعة والمرونة والرشاقة ، لذا يجب على المصارع أن يعمل على تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة بالقدر الكافي حيث أن تنمية هذه المكونات مجتمعة هي التي تميز المصارعين الأكفاء. (١٦ : ٢٣)

ويذكر محمود المتبولي (١٩٩٩) نقلا عن بيرجر : Berger أن المتطلبات البدنية لفاعلية الحركة تشمل عناصر متعددة منها (القوة - المرونة - التحمل - السرعة) ويضيف أن أهمية كل عنصر من هذه العناصر يعتمد على واجب الحركة المؤداء وطبيعة الأداء الحركي ومتطلباته ويشير إلي أن الاهتمام بالتمرينات والتدريبات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - المرونة) لها أثر إيجابي على الارتفاع بمستوى الأداء المهارى لمبتدئ المصارعة (٣٢ : ١٦) .

ولقد خطى علم التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة خطوات واسعة للأمام حيث تضاعفت جهود العلماء في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ولقد كان من أهم جهود

العلماء المتخصصين والمهتمين هو البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني و المهارى للرياضي والنفسي.

كما أن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية للأداء الرياضي يسير متواكبا مع تطور علوم التدريب الرياضي، والتي جعلت من العلم أساسا لها، لذا كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة البدنية، وبلوغ المستويات العالية من خلال إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في هذا المجال وتطبيقاته . (١٤ : ٢٠)

ولما كان من أهم أهداف التدريب هو الارتقاء بقدرات اللاعب بدنيا إلى أقصى ما يمكن، لذا يحتاج العاملون في المجال الرياضي عند تطوير مستوى اللاعب بدنيا إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية العامة، والمتطلبات البدنية الخاصة (٨ : ٣٠)

ويري كلا من أسامة راتب (٢٠٠٠)، وعويس الجبالي (٢٠٠٣) إن التفوق في المنافسات يعتبر انعكاسا حقيقيا لإمكانات اللاعب (البدنية - المهارية- النفسية) وتعتبر الخصائص النفسية بمثابة المؤشرات التي يمكن من خلالها تقييم مستوى الإعداد النفسي للاعب، ومما لاشك فيه أن التفوق الرياضي بشكل عام يعتمد على الارتقاء بمجموعة من العوامل البدنية والنفسية والحركية، والقدرة على تطوير واستمرار فاعلية هذه العوامل يتم من خلال التدريب والمنافسة . (٤ : ٢٦١) (٢٣ : ٤٨٩)

كما يري أسامة راتب (٢٠٠٠) أن الإعداد المتكامل للرياضي يتوقف على الخصائص النفسية والقدرات العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية للمتنافسين و أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، حيث تعمل على تعبئة قدراتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال هي برامج تدريب المهارات النفسية (٤ : ١٣) .

ويمثل الاسترخاء الركيزة الأساسية في التدريب العقلي ويستخدم فيه الإيحاء بصورة مكثفة تهدف في البداية إلي الوصول إلى الاسترخاء العقلي ثم إلى حالة الاسترخاء العضلي ويعتبر الاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلي (تكنيك جاكبسون) من أفضل الطرق التي تتناسب مع المجال الرياضي حيث أنه في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض ، وتتابع الانقباض يؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء في العضلة كلها وبالتالي فإن عضلات الجسم يمكنها أن تصل إلى مرحلة أفضل من الاسترخاء من خلال استخدام الانقباض الثابت . (٢٧ : ٢٥ - ٣١)

وتمثل المهارات النفسية بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء حيث أنها أحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية فالأبطال الرياضيين ذو المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهارى ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة و في تحقيق الفوز . (٣ : ٣٨)

ويؤكد علاوي (٢٠٠٢) (٢٠٠٣) علي أن النشاط الرياضي مزيجا من الانفعالات السارة أو غير السارة والتي تؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والعقلية و السلوكية ، وأداء اللاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي، وهي أساس استجاباته وسلوكه حيث يشترك الأداء المهارى ومستوى اللياقة البدنية و العمليات العقلية والانفعالية في الأداء لأن نشاط اللاعب يصدر عنه باعتباره وحدة نفس جسمية متكاملة . (٣٠ : ٣٦٦ - ٣٦٧)، (٣١ : ١٢٤)

وممارسة التمرينات أحد العوامل الهامة في تنمية الأجهزة الحيوية واللياقة البدنية خاصة الجهاز العضلي العصبي والجهازين الدوري والتنفسي، مما يؤدي إلى تحسين عمل هذه الأجهزة وتحسين مستوى أدائها الوظيفي .

وفي الآونة الأخيرة انتشرت بعض التمرينات بالأدوات التي تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية والنواحي النفسية والاجتماعية لدى ممارسيها ومن أشهر الأدوات انتشارا هي الكرة السويسرية Swiss ball ، والتي يرجع أصلها إلى إيطاليا ، واستخدمت في مجال العلاج الطبيعي بواسطة سوزان كلاين Susan Klein بسويسرا ، ولذلك سميت بالكرة السويسرية ، وبعد ذلك انتقلت فكرتها إلى سان فرانسيسكو عام (١٩٨٠)، وتدرجياً بدأ استخدامها ضمن برامج اللياقة البدنية ، وفي عام (١٩٩١) أصبحت الكرة السويسرية من أشهر أدوات اللياقة البدنية في العالم ، وتمارس في المدارس والبيت والجمنازيوم.(٤٥ : ٢٠١-٢٠٣)

ويري بيتر (٢٠٠٤) أن الكرة السويسرية احدي الوسائل والادوات المساعدة ذات الحداثة والتي تعمل علي اكتساب عناصر اللياقة البدنية ، بعد أن أصبح الاهتمام والاعتماد علي الوسائل المساعدة في التدريب في المجال الرياضي حيث أضاف التطوير في صناعة تلك الأدوات ما يجعل منها وسائل ذات تأثيرات فاعلة ، ويمكن الاعتماد عليها في أهم وأدق مراحل التدريب ، والتي تتطلب الدقة التامة في اختيار هذه الادوات ، وكلما اهتم المدرب بتنظيم واخراج برنامجه التدريبي ، كلما أصبحت المهمة التدريبية أكثر سهولة في الوصول إلي المستوي المطلوب للاعب . (٤٢ : ٣٥) .

كما يشير بيتر إلي أن فوائد التدريب بالكرة السويسرية تزيد عن فوائد التدريب علي الأرض إذ أنه يتم التدريب علي كرة مطاطه (أي سطح غير ثابت) فتزداد مقاومة العضلات العاملة مثل عضلات الظهر وعضلات البطن وعضلات الرجلين ، ومن فوائدها ايضا السيطرة علي العضلات العاملة وتقويتها وتحسين الثبات الداخلي والقوة الداخلية للفرد، كما أنها تسهل من أداء التدريبات عليها . (٤٢ : ٨٥)

ويتفق كل من : آدم فورد Adam Ford (٢٠٠٥)، دانيلا Daniela (٢٠٠٨) على أن التمرينات بالكرة السويسرية يمارسها جميع الأعمار ، ومفيدة في العلاج الطبيعي والنفسي والبدني ، بالإضافة إلى تحسين الحالة المزاجية لديهم.(٤١ : ٢٣) (٤٣ : ١٥)

مشكلة البحث

تعد مهارة البرمة العالية من اصعب المهارات وأهمها من وضع الصراع أرضا وهي من ضمن مجموعة المهارات التي تحول الصراع من الوضع أرضا إلي وضع الصراع عاليا أو نصف عاليا ، وبالتالي تكون من أعقد المهارات احتسابا للتنقيط وأهمها في تحقيق النقاط بل يتوقف عليها في كثير من المباريات حسم المباراة لصالح احد اللاعبين لأنها تشمل التعقيد والاعتلاء والسيطرة والحمل والرمي ، ولذلك فهي تحتاج إلي قوة وسرعة وقدرة ورشاقة ومرونة في جميع مراحلها كما تحتاج هذه المهارة إلي تنمية القدرة العضلية للعضلات العاملة علي الجذع وخاصة القابضة للظهر ومنها ، عضلات أسفل الظهر ، والمادة للبطن ، والمادة للرجلين ، أي قدرة العضلات العاملة علي الفخذين والمادة للركبتين والمادة للبطن والعاملة علي الظهر ، مرونة مفصل الحوض والعمود الفقري . (٦٤٣ : ١)

من خلال خبرة الباحث كلاعب سابق لرياضة المصارعة وكعضو هيئة تدريس لمادة التمرينات وبعد التعديلات الأخيرة في مواد القانون والتي تخص عملية التنقيط للحركات المخوفة وتمييز حركات الحمل من أسفل و التقوس والسقوط الجانبي والفنية الكبرى والتي تؤدي إلى الوضع الخطر الفوري والمباشر والتي تحتاج إلى الرشاقة - المرونة - التحمل العضلي - قوة مميزة بالسرعة - التوازن - التوافق ومن ملاحظة بعض البطولات قد وجد أن بعض لاعبي المصارعة من اصحاب القدرات المهارية المتميزة لديهم بعض القصور في أداء مهارة برمّة الوسط وخاصة في المباريات القوية فتفشل الكثير من المحاولات الهجومية وأحد الأسباب الرئيسية في ذلك هو صعوبة التدريب على المهارة ونقص القوة العضلية الخاصة ومرونة الجذع والرشاقة لدى اللاعبين ورغم أهميتها فقد لاحظ الباحث عدم وجود تكافؤ بين المستوى الفعلي للناشئين وفاعلية الأداء لتلك المهارة ، وأعتقد الباحث أن هذا التباين قد يكون مرجعه إلى التوتر الذي يصيب اللاعبين نتيجة لضغوط البطولات وعدم قدرتهم على استغلال طاقاتهم بشكل جيد وعدم القدرة على التحكم في انفعالاتهم مما يجعلهم غير قادرين على الأداء باقتصاد في الحركة وبفاعلية في الأداء مما ينعكس سلباً على مستوى الأداء و هنا يظهر فاعلية تدريبات الاسترخاء التعاقبي (تكنيك جاكبسون) وتدرّبات الكرة السويسرية والتي تؤثر بدورها على الجوانب البدنية و النفسية للاعب ومنها القدرة على التحكم في الانفعالات والتقليل من حالة التوتر ومن هنا تبلورت فكرة هذه البحث لكونه محاولة علمية التعرف على تأثير الاستراتيجية البدنية العقلية في تحسين بعض المكتسبات التدريبية لدى ناشئي المصارعة .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم استراتيجية بدنية عقلية باستخدام تمرينات الكرة السويسرية والاسترخاء لجاكابسون ومعرفة تأثيره على كل من :

- ١- مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي المصارعة بمحافضة القليوبية عينة البحث.
- ٢- مستوى الأمن النفسي والتوتر لدى ناشئي المصارعة بمحافضة القليوبية عينة البحث.
- ٣ - مستوي أداء مهارة البرم العالي لدى ناشئي المصارعة بمحافضة القليوبية عينة البحث .

فروض البحث:

- ١- تؤثر الاستراتيجية البدنية العقلية باستخدام الكرة السويسرية والاسترخاء لجاكابسون تأثيراً إيجابياً على مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي المصارعة بمحافضة القليوبية عينة البحث.
- ٢- تؤثر الاستراتيجية البدنية العقلية باستخدام الكرة السويسرية والاسترخاء لجاكابسون تأثيراً إيجابياً على مستوى الأمن النفسي لدى ناشئي المصارعة بمحافضة القليوبية عينة البحث.
- ٣ - تؤثر الاستراتيجية البدنية العقلية باستخدام الكرة السويسرية والاسترخاء لجاكابسون تأثيراً إيجابياً على مستوى التوتر لدى ناشئي المصارعة بمحافضة القليوبية عينة البحث.
- ٤ - تؤثر الاستراتيجية البدنية العقلية باستخدام الكرة السويسرية والاسترخاء لجاكابسون تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارة البرم العالي لدى ناشئي المصارعة بمحافضة القليوبية عينة البحث.

مصطلحات البحث:

- **المكتسبات التدريبية:** هي كل ما يسعى المدرب إلى تطويره من نواحي إعداد (بدنية - نفسية - مهارية - خطية) لتحقيق التكيف التدريبي المطلوب خلال الموسم الرياضي . (تعريف اجرائي)

- **الاسترخاء العضلي:** هو القدرة على خفض التوتر العضلي عن طريق التميز بين الانقباض والانبساط ويتضمن أنواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف إلا أنها تختلف في الوسيلة التي تطبق للوصول إلى درجة الاسترخاء المطلوبة. (٥ : ١٧٠)

- الاسترخاء التعاقبي: Progressive relaxation

هي عملية التدريب التي يندرج فيها الانقباض العضلي ثم الاسترخاء العضلي من عضلات معينة إلى عضلات أخرى بطريقة مقننة. (٢٩ : ٣٨٩)

- التصور العقلي Meanttal Imagery

عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات (٢٦ : ٢١٨)

الكرة السويسرية Swiss Ball

هي "عبارة عن كرة مطاطية الصنع ومملوءة بضغط عالي من الهواء ولها عدة ألوان ومقاييس وتتراوح قطرها من ٥٥ سم و ٦٥ سم، ٧٥ سم إلى ٩٥ سم وذلك لتناسب مع كل أحجام من يمارس التمرينات عليها سواء أطفال ، شباب ، نساء ، كبار السن". (٣٩ : ٦)

- **الأمن النفسي :** يقصد بالأمن النفسي شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين ونبرة شعورة بالخطر والتهديد و إدراكه بأن الآخرين لهم أهمية نفسية في حياته ومستجيبين لحاجاته وحمايته ومساندة وقت الأزمات . (١٩ : ٦)

- **الامن النفسي :** " هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية والأمن الشخصي ، وهو أمن كل فرد علي حدة ، وهو حالة يكون فيها اشباع الحاجات مضمونا وغير معرض للخطر ، وهو محرك الفرد لتحقيق امنة ودر الخطر الذي يهدد أمنة ، وترتبط الحاجة إلي الامن ارتباطا وثيقا بغريزة المحافظة علي البقاء . (٢١ : ١١)

وفي ضوء التعريفات السابقة يعرف الباحث الامن النفسي بأنه " شعور اللاعب بالراحة النفسية والاستقرار والتفاؤل والأمل وتقبل الذات والجماعة والتحرر من الخوف والقلق وتقبل الآخرين والشعور بالرضا والقناعة في جميع حالات التدريب والمنافسة .

الدراسات المرجعية :

أجرت **سيدة عبد الرحيم (٢٠١٠) (١٧)** دراسة بهدف التعرف علي تأثير استخدام الكرة السويسرية علي بعض المتغيرات البدنية متمثلة في (القوة - التوازن - الرشاقة - المرونة) والمهارات النفسية لدي ناشئات البالية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) ناشئة وتم استخدام اختبارات لعناصر اللياقة البدنية المختارة بالبحث واختبار المهارات النفسية لعلاوي كأدوات لجمع

البيانات، واستنتجت الباحثة أن تمارينات الكرة السويسرية لها تأثير ايجابي علي المتغيرات البدنية والمهارات النفسية لناشئات البالبة .

أجري أحمد مصطفى ، حسام فاروق ، أشرف جمعة (٢٠١٣) (٢) دراسة تهدف إلى التعرف علي أثر استخدام الكرة السويسرية في المدي الحركي والقوة القصوى للمفاصل العاملة والمستوي الرقمي لزمان (٥٠) متر لسباحي الفراشة ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة علي عينة قوامها (١٥) سباح ، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الكرة السويسرية لها تأثير دال احصائيا علي المدي الحركي للمفاصل العاملة لسباحي الفراشة ، ومستوي القوة العظمي وكذلك المستوي الرقمي لسباحي (٥٠) متر فراشة .

أجرت رباب عطية (٢٠١٣) (١١) دراسة تهدف إلى تصميم برنامج مقترح باستخدام الكرة السويسرية ومعرفة تأثيره علي بعض الصفات البدنية والثبات الانفعالي ومستوي أداء بعض مهارات الجمباز لطالبات المرحلة الثانوية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة علي عينة مكونة من (٥٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية (٢٠) تجريبية ، (٢٠) ضابطة ، (١٠) استطلاعية ، وقد استنتجت الباحثة أن البرنامج المقترح ذا تأثير ايجابي علي تنمية بعض الصفات البدنية والثبات الانفعالي ومستوي أداء بعض مهارات الجمباز لطالبات المرحلة الثانوية ، وان البرنامج المقترح له تأثير ايجابي أفضل من البرنامج التقليدي .

أجرت رشا توفيق (٢٠١٦) (١٢) دراسة بهدف التعرف علي تأثير تمارينات ثبات الجزء المركزي باستخدام الكرة السويسرية لتحسين المرونة والقوة العضلية والمستوي الرقمي لسباحات ١٠٠ متر زحف، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بواسطة تصميم التجارب القبلي البعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، من خلال عينة قوامها (٤٢) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد منهم (١٢) طالبة للدراسة الاستطلاعية ومجموعتين تجريبية وضابطة كلا منهم (١٥) طالبة ، واستنتجت الباحثة أن برنامج تدريبات ثبات الجزء المركزي أدي إلي تحسين في مستوي قوة عضلات البطن والراعين والرجلين والظهر وتحسين مستوي المرونة في فقرات العمود الفقري وفي تحسين المستوي الرقمي لسباحات ١٠٠ متر زحف .

أجرت هالة يحي (٢٠١٧) (٤٠) بدراسة تهدف إلى تصميم برنامج تمارينات باستخدام الكرة السويسرية والتعرف علي تأثيره علي عناصر اللياقة البدنية والسلوك التوافقي لدي التلميذات القابلات للتعلم ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي و تصميم التجارب القبلي البعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة ، من خلال عينة قوامها (٤٠) تلميذة من المرحلة السنية (١٢ - ١٥) سنة بالطريقة العمدية ، توصلت الباحثة إلي أن برنامج التدريبات بالكرة السويسرية ساهم في تحسين عناصر اللياقة البدنية وابعاد السلوك التوافقي لدي التلميذات القابلات للتعلم .

أجرت اسراء عبد العظيم (٢٠١٩) (٦) دراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات الكرة السويسرية لتحسين المرونة والقوة العضلية في التمارينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالعريش واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتصميم التجارب القبلي البعدي لعينتين تجريبية وضابطة واستنتجت الباحثة أن برنامج التمارينات الإيقاعية باستخدام الكرة السويسرية أكثر فاعلية و له تأثير ايجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية - المرونة) عن برنامج التمارينات الإيقاعية التقليدية

أجرت اخلاص عبد الظاهر وآخرون (٢٠١٩) (٣) دراسة استهدفت التعرف علي فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية في البالبة،

واستخدم الباحثين المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين تجريبية و ضابطة ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالبة (٢٠) طالبة ضابطة ، (٢٠) طالبة تجريبية ، (١٠) طالبات استطلاعية ، واستنتج الباحثين أن برنامج تدريبات الكرة السويسرية له تأثير ايجابي أفضل من التدريبات التقليدية علي تنمية بعض المتغيرات البدنية لدي طالبات البالية .

أجري عبد العزيز محمد ، عاطف رجائي ، إسماعيل هاشم ، أية عاطف (٢٠١٩) (٢٠) دراسة بهدف التعرف علي تأثير تدريبات الاداء الوظيفي باستخدام الكرة السويسرية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٦) لاعبين وأظهرت النتائج أن تدريبات الاداء الوظيفي باستخدام الكرة السويسرية أدت إلي تحسين بعض المتغيرات البدنية في منطقة الجذع مما أثر علي المستوى المهاري للاعبي الكرة الطائرة قيد البحث .

أجرت نجلاء فتحي (٢٠١٩) (٣٩) دراسة تهدف إلي التعرف علي فاعلية استخدام التمرينات بالكرة السويسرية علي مستوى الضغوط النفسية لدي عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة جازان ، وتم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي ومن خلال عينة قوامها (٢٠) عضوة من أعضاء هيئة التدريس، استنتجت الباحثة أن البرنامج باستخدام الكرة السويسرية له أثر إيجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث .

أجرت هبة رحيم (٢٠١٩) (٤١) دراسة تهدف إلي تصميم برنامج مقترح باستخدام تدريبات الكرة السويسرية ومعرفة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والثقة بالنفس ومستوي الاداء في التمرينات الايقاعية ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي علي مجموعتين تجريبية و ضابطه من خلال عينة قوامها (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالجزيرة ، واستنتجت الباحثة أن التدريب باستخدام البرنامج المقترح له تأثيره الايجابي علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والثقة بالنفس ومستوي الاداء في التمرينات الايقاعية وأن البرنامج المقترح أكثر دلالة من البرنامج التقليدي .

أجرت لبنه عماد الدين (٢٠٢٠) (٢٥) دراسة تهدف إلي تصميم برنامج تمرينات نوعية باستخدام الكرة السويسرية ومعرفة تأثيره علي المهارات الهجومية في كرة السلة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية و ضابطة بإتباع القياسات القبلي والبعدي ، من خلال عينة قوامها (٥٠) خمسون تلميذا تبلغ أعمارهم (١٤) سنة وقد تم تقسيمهم إلي مجموعتين المجموعة التجريبية وتستخدم برنامج تمرينات نوعية باستخدام الكرة السويسرية والمجموعة الضابطة تستخدم الطريقة التقليدية المتبعة من قبل المدرسة وأشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التعليمي باستخدام الكرة السويسرية له تأثير إيجابي علي تنمية المهارات الهجومية في كرة السلة.

أجري محمود تركي (٢٠٢٠) (٣٣) دراسة بهدف الكشف عن تأثير استخدام تدريبات ثبات الجذع علي الاتزان الحركي وبعض الأداءات المهارية لناشئي كرة القدم ، واعتمد البحث علي المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث في (٢٤) ناشئ من ناشئي كرة القدم، وقسموا إلي مجموعتين، مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، قوام كل واحدة (١٢). وجاءت نتائج البحث مؤكدة علي وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية.

أجرت مني يحي (٢٠٢٠) (٣٦) دراسة تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية علي بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوي أداء الحركات

الارضية لطالبات الفرقة الأولى ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي و القياس القبلي البعدي على مجموعتين تجريبيه و ضابطه علي عينه عمديه عشوائية قوامها (٣٠) طالبة ، واستنتجت الباحثة أن برنامج تدريبات الكره السويسرية له اثر إيجابي على تنميه بعض الصفات البدنية والثقة بالنفس كحاله ومستوى الاداء المهارى في الجمباز قيد البحث وقد احدث نسب تحسن أعلي من التدريبات التقليدية للمجموعة الضابطة .

أجري **حازم عبدالقواب (٢٠٢١) (٩)** دراسة استهدفت التعرف علي تأثير بعض التمرينات باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو رجال من ذوي الاحتياجات الخاصة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة ، وتكونت العينة من (٥) لاعبين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، واستنتج الباحث أن البرنامج باستخدام تمرينات الكرة السويسرية أدى إلى حدوث تنمية كل المتطلبات البدنية وخاصة عنصرى التوازن الثابت والحركي .

أجرت **مها حامد (٢٠٢١) (٣٧)** دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج متنوع للتمرينات على بعض مكونات اللياقة الحركية والقلق الاجتماعي للمرحلة الثانوية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) طالبة بالصف الثاني الثانوي، ومن أهم النتائج : تؤثر ممارسة التمرينات تأثيراً إيجابياً على مستوى القلق الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي البعدي.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة بالمشروع القومي للموهوبين بجمعية الشبان المسلمين بمحافظة القليوبية للعام ٢٠٢٢/٢٠٢١، وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث الأساسية (١٦) لاعبا ، بالإضافة إلى عدد (١٥) لاعب للدراسة الاستطلاعية لتقنين أدوات البحث المستخدمة.

وتم حساب اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات ، والتي من شأنها التأثير على نتائج البحث ، والجدول رقم (١) يوضح ذلك :

جدول (١)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات البحث ن=٣١

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٤.٨٢	١.١٤	١٤.٦٥	٠.٤٥
العمر التدريبي	سنة	٣.٦٣	١.٨٦	٣.٦٠	٠.٠٥
الوزن	كجم	٦١.٤	١٠.٣	٦٠.٩٧	٠.١٣
الطول	سم	١٦٢.٤٢	٧.٤	١٦٣.٠	٠.٢٤-
قوة عضلات الظهر	كجم	١٠١.٨٢	١.٨٥	١٠٣.٠٢	١.٩٤-
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٣٦.٥٢	٢.٨٧	١٣٤.٨٢	١.٧٨
قوة عضلات البطن	كجم	٢٠.٨٣	١.٩٤	٢٠.٠٦	١.١٩
قوة عضلات قبضة اليد يمين	كجم	٤٢.٦٠	٢.٣٦	٤٣.٠	٠.٤٦-
قوة عضلات القبضة شمال	كجم	٣٨.٥١	٣.١٢	٣٨.٠	٠.٤٧-
المرونة الأفقية	سم	١٦.٠	١.٣٥	١٦.١٢	٠.٢٧
المرونة الرأسية	سم	٤٤.٦٢	٥.٥٢	٤٦.٠	٠.٧٥-
الرشاقة (أداء كوبري)	ث	٤.٣٢	٠.٣٣	٤.١٢	١.٨١
الاداء المهارى	درجة	٦.٣٥٢	١.٢٤	٦.٥٥٢	٠.٤٨-
مستوي التوتر	درجة	٦٣.٨٨	٥.٣٢	٦٥.٠٠	٠.٦٣-
مستوي الامن النفسي	درجة	٦٧.١٤	٤.٣٥	٦٨.٤٣	٠.٨٩-

المكتسبات التدريبية

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٠٥ : ١.٨١) أي أنها انحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث بتحديد أدوات البحث من خلال الاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في التدريب والتدريب العقلي وتدريبات الكرة السويسرية والأمن النفسي (فأسفر ذلك عن ما يلي :

أولاً : استبيان الامن النفسي :

١- قام الباحث بتصميم استبيان الأمن النفسي للاعبين المصارعة ، بعد مطالعة العديد من المقاييس والأدوات التي لها علاقة بقياس الأمن النفسي ومنها استبيان الأمن النفسي إعداد فهد عبد العليم الدليم (١٩٩٣) (٢٤) ، استبيان شادية التل وعصام أبو بكرة (١٩٩٦) (١٨) ، استبيان الأمن النفسي إعداد أسماء السرسري ، أماني عبد المقصود (٢٠٠١) (٧) ، استبيان الأمن النفسي إعداد عماد محمد مخيمر (٢٠٠٣) (٢٢) ، استبيان الأمن النفسي إعداد عادل محمد

العقلي (٢٠٠٤) (١٩) ، استبيان الأمن النفسي إعداد منزل عسران العنزي (٢٠٠٤) (٣٥) ، استبيان زينب شقير (٢٠٠٥) (١٥) ، استبيان الأمن النفسي أعداد خالد الصرايرة (٢٠٠٩) (١٠) ، استبيان الأمن النفسي إعداد رغداء نعيصة (٢٠١٢) (١٣) .

٢- يتكون الاستبيان في صورته الأولية من عدد (٢٥) عبارة ، وقد تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة مكونة من (٥) خبراء من أساتذة علم النفس الرياضي والصحة النفسية ملحق (١) ، وقد تم حذف عدد (٥) عبارات ، حيث تم اختيار العبارة التي لا تقل نسبة اتفاق الخبراء عليها عن (٨٠.٠٠٪) واستخدام معادلة معامل اتفاق كندال للتحقق من ذلك ، وبذلك أصبحت عدد عبارات الاستبيان في صورته النهائية (٢٠) عبارة موضحة بملحق (٢).

جدول (٢)

معامل اتفاق كندال لاستجابات المحكمين لعبارات استبيان الأمن النفسي للاعب المصارعة

الابعاد	المحكمين					مجموع رتب كل بند	ف	ف ^٢
	١	٢	٣	٤	٥			
١	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٢	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٣	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٤	٥	٥	٤	٥	٤	٢٣	٢٦.٥	٧٠٢.٢٥
٥	٤	٣	٥	٧	٦	٢٥	٢٨.٥	٨١٢.٢٥
٦	٧	٩	٧	٤	٧	٣٤	١٧.٥	٣٠٦.٢٥
٧	٦	٦	٦	٦	٥	٢٩	٢٢.٥	٥٠٦.٢٥
٨	٨	٧	٨	٨	٨	٣١	٢٠.٥	٤٢٠.٢٥
٩	٩	١٠	٩	٩	١٠	٥٧	١.٥	٢.٢٥
١٠	١٠	٨	١٠	١٠	٩	٤٧	٤.٥	٢٠.٢٥
١١	١٢	١١	١٢	١١	١٢	٥٨	٧.٥	٥٦.٢٥
١٢	١	٢	٢	١	١	٧	٤٣.٥	١٨٩٢.٢٥
١٣	١١	١٢	١١	١٢	٧	٥٣	٢.٥	٦.٢٥
١٤	٣	٤	٣	٣	٣	١٦	٣٤.٥	١١٩٠.٢٥
١٥	٨	١٠	١٣	١٣	١٣	٥٧	٦.٥	٤٢.٢٥
١٦	١٤	١٤	١٤	١٤	١٤	٧٠	١٩.٥	٣٨٠.٢٥
١٧	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
١٨	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
١٩	١٥	١٣	١٥	١٥	١٥	٧٣	٢٢.٥	٥٠٦.٢٥
٢٠	١٧	١٦	١٦	١٦	١٧	٨٢	٣١.٥	٩٩٢.٢٥
٢١	١٨	١٧	١٧	١٧	١٨	٨٧	٣٦.٥	١٣٣٢.٢٥
٢٢	١٠	١٥	١٨	١٨	١٦	٧٧	٢٦.٥	٧٠٢.٢٥
٢٣	١٩	١٨	٢٠	١٩	١٩	٩٥	٤٤.٥	١٩٨٠.٢٥
٢٤	٢	١	٣	٢	٢	١٠	٤٠.٥	١٦٤٠.٢٥
٢٥	٢٠	٢٠	١٩	٢٠	٢٠	٩٩	٤٨.٥	٢٣٥٢.٢٥
مجموع ق ^١	١٩٩	٢٠١	٢١٢	٢١٢	٢٠٦	١٠٣٠		١٢٠٧٨.٧٥
						٥١.٥		

المتغيرات	العدد	رك كندال	ف	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
المحكمون	٥	٠.٧٣	١٠.٨١	٤	٠.٠٥
البندود	٢٠			١٩	

يتضح من الجدول (٢) وجود ارتباط دال إحصائياً لقيمة معامل اتفاق كندال وبذلك يصبح عدد عبارات الاستبيان وفقاً لاتفاق الخبراء (٢٠) عبارة .

٣ - طريقة تصحيح الاستبيان:

أستخدم الباحث في تصحيح المقياس تدريجاً خماسي ، (دائماً ٥ درجات - غالباً ٤ درجات - أحياناً ٣ درجات - نادراً ٢ درجات - أبداً ١ درجة واحدة) وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (١٠٠) درجة ، والدرجة الصغرى (٢٠) درجة ، وكلما ارتفعت الدرجة ارتفعت درجة الأمان النفسي لدى اللاعب .

المعاملات العلمية لاستبيان الأمان النفسي للاعب المصارعة :

أ - معامل صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency Coefficient

للتحقق من معامل صدق استبيان الأمان النفسي للاعب المصارعة ، استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي حيث تم تطبيق الاستبيان على عينة قوامها (١٥) مصارع من مصارعي مركز شباب المنشية بشبرا من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان ، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبيان الأمان النفسي للاعب المصارعة والدرجة الكلية
ن=١٥

رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٦٨٩	٦	٠.٦٩٢	١١	٠.٦٦٩	١٦	٠.٦٨٤
٢	٠.٦٤٣	٧	٠.٦٨١	١٢	٠.٦٨٩	١٧	٠.٦٧٥
٣	٠.٦٧٤	٨	٠.٦٦٩	١٣	٠.٦٤٣	١٨	٠.٦٥٩
٤	٠.٦٨٢	٩	٠.٦٥٩	١٤	٠.٦٨٦	١٩	٠.٦٨٤
٥	٠.٦٣٧	١٠	٠.٦٧٦	١٥	٠.٦٣٦	٢٠	٠.٦٧٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات استبيان الأمان النفسي للاعب المصارعة والدرجة الكلية للاستبيان ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.

ب - معامل الثبات للاستبيان Stability Coefficient of Sizes :

تم حساب معامل ثبات استبيان الأمان النفسي للاعب المصارعة باستخدام طريقة إعادة الاختبار Test-Retest Method ، حيث تم تطبيق الاختبار على عينة قوامها (١٥) لاعب من لاعبي المصارعة من مركز شباب المنشية بشبرا من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية

، ثم أعيد تطبيق الاستبيان مرة أخرى بفواصل زمني قدره (١٥) يوم بين التطبيقين الأول والثاني ، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء ٢٠٢٢/٢/١ وحتى يوم الخميس ٢٠٢٢/٢/١٧ ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاستبيان الامن النفسي للاعبين المصارعة

ن = ١٥

الاستبيان	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ت	قيمة "ر"
		م	ع	م	ع		
الامن النفسي للاعبين المصارعة	الدرجة	٧١.٤٠	٥.١٧	٧٠.٥٠	٤.٩٢	٠.٩٤	*٠.٧١٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لاستبيان الامن النفسي للاعبين المصارعة مما يشير إلى ثبات الاستبيان.

ثم قام الباحث بحساب الثبات عن طريق ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ومعادلة سبيرمان برون المصححة وكانت النتائج كما في الجدول (٥)

جدول (٥)

معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وسبيرمان برون لاستبيان الامن النفسي للاعبين المصارعة

الاستبيان	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	سبيرمان برون المصحح
الامن النفسي للاعبين المصارعة	٠.٦٥١	٠.٥٢٨	٠.٥٧٦

يتضح من الجدول (٤) ، الجدول (٥) أن أكبر قيمة لمعامل الثبات هو قيمة معامل ارتباط بيرسون لبيانات Test-Retest أي اعادة الاختبار ، ثم يليه معامل الثبات بطريقة (ألفا-كرونباخ) ، ثم تليها معامل الثبات بالتجزئة النصفية ، وإذا تم تصحيحها عن طريق معادلة سبيرمان براون تزداد قيمة معامل الارتباط .

ثانياً : بطاقة مستويات التوتر العضلي لندفر (١٩٨٥) ترجمة محمد العربي شمعون ن ماجدة إسماعيل (١٩٨٦)

قام ندفّر Nideffer (١٩٨٥) بوضع بطاقة مستويات التوتر وأعدّها للعربية محمد العربي شمعون ، وماجدة إسماعيل (١٩٨٦) وتهدف إلى التعرف على مستويات التوتر التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي وذلك للوصول إلى مستوي الاستثارة الأمثل الذي يعمل تحقيق أفضل مستويات الأداء لديه من خلال المجموعات العضلية المرتبطة بالأداء والتي تشمل عضلات الوجه والرقبة والفك ، عضلات الكتفين والصدر والذراعين ، عضلات البطن والظهر ، عضلات الفخذ والساق.

المعاملات العلمية لبطاقة مستويات التوتر :

أ- معامل الصدق :

قام الباحث بتقنين بطاقة مستويات التوتر وذلك باستخدام صدق التمايز وذلك بترتيب العينة الاستطلاعية وفقا لمستواهم المهاري وأختار الربع الأعلى ويمثله (٥) لاعبين والربع الأدنى ويمثله (٥) لاعبين وقام بتطبيق صدق التمايز (الصدق بين الربعين) وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢ / ٢ / ١ والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

الفرق بين متوسطي المجموعتين المميزة وغير المميزة في بطاقة مستويات التوتر

$$N_1 = N_2 = 5$$

بطاقة مستويات التوتر	وحدة القياس	الربع الأعلى		الربع الأدنى		الفرق	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
التوتر العضلي للرأس	درجة	١٧.٧٦	٢.٦٧	١٢.١٥	١.٥٧	٥.٦١	*٥.٣٤
التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٩.٩٢	٣.٥٢	١٣.٤١	٢.١٥	٦.٥١	*٥.٢٩
التوتر العضلي للجزع	درجة	١٣.٦٣	٢.٣١	١٠.٠٥	١.٦٦	٣.٥٨	*٣.٧٧
التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٤.٧٢	١.٩٦	١١.٢٥	١.٥٢	٣.٤٧	*٤.٢٣
مستوي التوتر العام	درجة	٦٤.٨٨	٥.١٢	٤٥.٨٢	٣.٨٥	١٩.٠٦	*٨.٩٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٣.١٨

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق بين متوسط درجات المجموعة المميزة بالتوتر والمتمثلة في الربع الأعلى ومتوسط درجات المجموعة غير المميزة والمتمثلة في الربع الأدنى و أن قيم ت المحسوبة قد تراوحت ما بين (٣.٧٧ ، ٨.٩٠) وجميعها قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلي وجود تمايز بين المجموعتين وصدق استمارة التوتر فيما وضعت من أجلة .

ب - معامل الثبات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات بطاقة مستويات التوتر باستخدام طريقة إعادة الاختبار Test-Retest Method ، حيث تم تطبيق الاختبار علي عينة قوامها (١٥) لاعب من لاعبي المصارعة من مركز شباب المنشية بشبرا من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، ثم أعيد تطبيق الاستبيان مرة أخرى بفاصل زمني قدره (١٥) يوم بين التطبيقين الأول والثاني ، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء ٢٠٢٢/٢/١ وحتى يوم الخميس ٢٠٢٢/٢/١٧، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبطاقة مستويات التوتر

ن = ١٥

بطاقة مستويات التوتر	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة ت	قيمة ر
		ع	س	ع	س		
التوتر العضلي للرأس	درجة	١٧.٥١	٢.٤٣	١٧.٣١	٢.٥٦	١.٤٢	* ٠.٩٤٣
التوتر العضلي للذراعين	درجة	٢٠.١٤	٣.٣٢	١٩.٠٣	٣.٥٣	١.٣٧	* ٠.٩٢١
التوتر العضلي للجذع	درجة	١٣.٨٢	١.٠٦	١٣.٤١	١.٢٣	١.٥٧	* ٠.٩٠٥
التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٤.٠٥	١.٠٧	١٤.٢٤	٠.٨٥	١.٣٥	* ٠.٨٩٨
مستوي التوتر العام	درجة	٦٤.٩٣	٤.٠٣	٦٢.٩٥	٥.٠٤	١.٥٣	* ٠.٩٠١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٥) = ٠.٤٩٧

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجات التطبيق وإعادة التطبيق لبطاقة مستويات التوتر مما يشير إلى ثبات البطاقة .

ثالثاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- صالة المصارعة بجمعية الشبان المسلمين بنها وصالة مركز شباب المنشية بشبرا الخيمة.
- الكرات السويسرية .
- بساط المصارعة.
- ميزان طبي .
- مسطرة مدرجة .
- مقعد سويدي .
- جهاز ريستاميتير لقياس الطول .
- جهاز مانوميتير لقياس قوة قبضة اليد .
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة الظهر والرجلين .

الاستراتيجية البدنية العقلية باستخدام تمرينات الكرة السويسرية واسترخاء جاكبسون:

أولاً: أهداف الاستراتيجية :

- ١- تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي المصارعة قيد البحث.
- ٢- تحسين مستوى الأمن النفسي لدى ناشئي المصارعة قيد البحث.
- ٣ - خفض مستوى التوتر لدى ناشئي المصارعة قيد البحث.
- ٤ - تحسين مستوى أداء مهارة البرم العالي لدى ناشئي المصارعة قيد البحث.

ثانياً: أسس وضع الاستراتيجية:

- ملائمة التمرينات (التدريبات) لمستوى وقدرات عينة البحث.
- البدء بالتمرينات (التدريبات) السهلة والمتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب حتى يشعر اللاعب بالثقة في النفس.
- أن تكون شدة التمرينات متوسطة وعالية تتراوح من (٧٠% : ٩٠%) نظراً لطبيعة عينة البحث.

- مراعاة أن تكون عدد التكرارات تتراوح من (١٤ - ٢٠) تكرار ، والمجموعات تتراوح من (٢- ٤) مجموعات ، وفترات الراحة تتراوح ما بين (٣٠ ث : ٦٠ ث) بين التمرين وراحة بين كل مجموعة من ٢ - ٣ ق .

- استخدام الموسيقى المتنوعة عند تنفيذ التمرينات بالكرة السويسرية حتى لا يشعر اللاعب بالملل والشعور بالبهجة والسعادة.

- مراعاة عامل الأمن والسلامة في اختيار وتنفيذ التمرينات.

ثالثاً: محتوى الاستراتيجية:

قام الباحث بعمل مسح للعديد من المواقع على شبكة المعلومات (٤٦ - ٥١) و الخاصة بتمرينات الكرة السويسرية باستخدام الذراعين والرجلين والبطن والظهر وذلك لتحديد التمرينات المناسبة لطبيعة أفراد عينة البحث ، وكذلك البحوث والدراسات العقلية لتحديد الفترة الكلية للاستراتيجية ، وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ، وزمن الوحدة التدريبية اليومية ، بما يتواءم مع وحدات التدريبات العقلية ، التي استخلصها الباحث في النقاط التالية : -

- الفترة الزمنية الكلية للبرنامج تتكون من ثمان أسابيع .

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ثلاث وحدات .

- زمن الوحدة التدريبية تسعون دقيقة (٤٥ دقيقة) تدريبات كرة سويسرية ، (٤٠ دقيقة) للجانب العقلي من الاستراتيجية .

رابعاً: أجزاء الوحدة التدريبية اليومية:

الإحماء : (١٠) ق

وزمن هذا الجزء خارج زمن الوحدة والهدف منه التهيئة الكاملة لأداء تمرينات الجزء الرئيسي ، وقد راعا الباحث في هذا الجزء أن يعمل على تهيئة أربطة ومفاصل الجسم وإطالة العضلات العاملة ، وكذلك تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي.

الجزء الرئيسي (التمرينات باستخدام الكرة السويسرية) (٤٠) ق ، تدريبات الاسترخاء (٤٠) ق يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية ، ويتضمن مجموعة من التمرينات باستخدام الكرة السويسرية وتدرجات الاسترخاء وفقاً لاستراتيجية جاكابسون ويهدف إلى رفع المكتسبات التدريبية (البدنية والمهارية والأمن النفسي وخفض مستوى التوتر لناشئي المصارعة قيد البحث .

الجزء الختام: (٥) ق

ويهدف إلى تهدئة الجسم والعودة به إلى حالة ما قبل ممارسة التمرينات باستخدام الكرة السويسرية .

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة المستوي البدني والمهاري والأمن النفسي ومستوي التوتر قيد البحث في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٢/١٧ .

تطبيق الاستراتيجية المقترحة :

تم تطبيق محتوى الاستراتيجية البدنية العقلية المقترحة على أفراد عينة البحث الأساسية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع زمن الوحدة التدريبية (٨٥) دقيقة ، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء ٢٠٢٢/٢/٢٢ إلى يوم الثلاثاء ٢٠٢٢/٤/٢٦ ، وذلك بصالة جمعية الشبان المسلمين ببناها.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في درجة المستوي البدني والمهاري والأمن النفسي ومستوي التوتر قيد البحث في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٤/٢٨ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط .
- الوسط .
- معامل الالتواء .
- اختبار "ت".
- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي نصه " تؤثر الاستراتيجية البدنية العقلية باستخدام الكرة السويسرية والاسترخاء لجاكابسون تأثيراً إيجابياً على مستوى بعض المتغيرات البدنية لدي ناشئي المصارعة بمحافظة القليوبية عينة البحث".

جدول (٨)

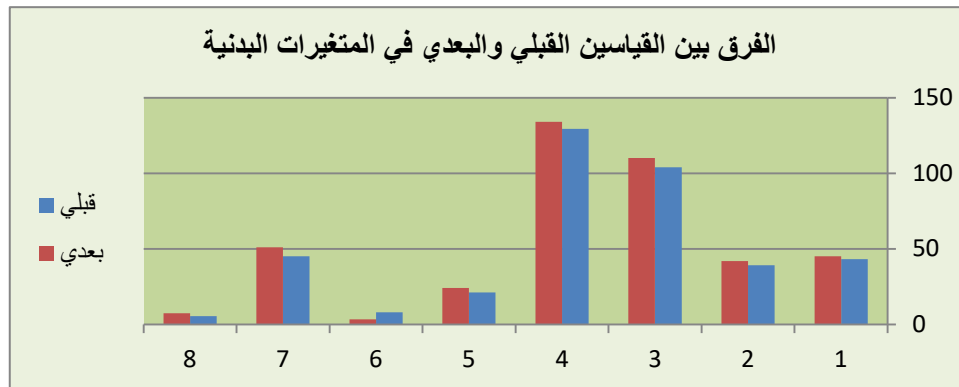
الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات البدنية

ن = ١٦

قيد البحث

المكتسبات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	س/	ع	س/			
قوة القبضة يمين	كجم	٤٣.١٥	٣.١٥	٤٥.١٢	٢.٤٦	١.٩٧	*٢.٣١	%٤.٠
قوة القبضة شمال	كجم	٣٩.١٢	٢.٢٤	٤١.٨٩	٣.٠٥	٢.٧٧	*٣.٨٤	%٦.٠
قوة عضلات الظهر	كجم	١٠٣.٩٦	٢.٠٩	١١٠.١٢	٥.١٨	٦.٠٥	*٦.٦٥	%٥.٠
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٢٩.٤	٢.٨٩	١٣٤.٠٦	٥.١٤	٤.٦٦	*٦.٦٦	%٤.٠
قوة عضلات البطن	كجم	٢١.١٢	٢.٠٧	٢٤.١٩	٣.١١	٣.٠٨	*٥.٢٢	%١٢
المرونة الأفقية للكويري	سم	٨.١٤	١.٦٥	٣.٤٢	١.٠٨	٤.٧٢	*١٤.٧	%٥٧
المرونة الرأسية للكويري	سم	٤٥.١١	٢.٦٥	٥١.١٤	٢.٨٩	٦.٠٣	*١٣.١	%١٣
الرشاقة (اداء كويري)	عدد/ث	٥.٥٥	٠.٧٢	٧.٤٧	٠.٠٥	١.٩٢	*١١.٢	%٢٦

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٣



شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

يتضح من بيانات الجدول (٨) والشكل (١) وجود فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح متوسط درجات القياس البعدى وقد أوضح الجدول أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والقياس البعدى لقياس قوة القبضة يمين (٢.٣١) ونسبة التحسن من القياس القبلي إلى القياس البعدى (٤ %) ، كما يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والقياس البعدى لقياس قوة القبضة شمال (٣.٨٤) ونسبة التحسن من القياس القبلي إلى القياس البعدى (٦ %) وأن قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والقياس البعدى لقياس قوة عضلات الظهر (٦.٦٥) ونسبة التحسن من القياس القبلي إلى القياس البعدى (٥ %) وأن قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والقياس البعدى لقياس قوة عضلات الرجلين (٦.٦٦) ونسبة التحسن من القياس القبلي إلى القياس البعدى (٤ %) وأن قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والقياس البعدى لقياس قوة عضلات البطن (٥.٢٢) ونسبة التحسن من القياس القبلي إلى القياس البعدى (١٢ %) وأن قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والقياس البعدى لقياس المرونة الأفقية (١٤.٧) ونسبة التحسن من القياس القبلي إلى القياس البعدى (٥٧ %) وأن قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والقياس البعدى لقياس المرونة الرأسية (١٣.١) ونسبة التحسن من القياس القبلي إلى القياس البعدى (١٣ %) وأن قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والقياس البعدى لقياس الرشاقة (١١.٢) ونسبة التحسن من القياس القبلي إلى القياس البعدى (٢٦ %) ، ويعزى الباحث هذا الفرق والتحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى فاعلية الجانب البدني من الاستراتيجية المقترحة والمتمثلة في تدريبات الكرة السويسرية التي أدت إلى زيادة مقاومة العضلات العاملة والمختارة قيد البحث من عضلات الظهر والبطن والرجلين والعضلات العاملة على قبضة اليد مما أدى إلى تقوية تلك العضلات ، كما يري الباحث أن تدريبات الكرة السويسرية قيد البحث أدت إلى زيادة مستوي المرونة في مفصل الفخذ والعمود الفقري والمصاحب بزيادة في مستوي القوة العضلية للمجموعات العضلية العاملة عليها ، كما يرجع إلى تقنين البرنامج المقترح وفق الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي ، كما أن التدريب المنظم والمقنن يؤدي إلى زيادة عدد الألياف العضلية وبالتالي تزداد قوة العضلة ، كما أن تدريبات الكرة السويسرية كانت موجهة التوجيه الأمثل خلال الوحدات التدريبية ، وقد اتفقت نتائج الدراسة

الحالية مع نتائج دراسة كلا من سيدة عبد الرحيم (٢٠١٠) ، رباب عطية (٢٠١٣) ، رشا توفيق (٢٠١٦) اسراء عبد العظيم (٢٠١٩) ، هبة رحيم (٢٠١٩) ، وبذلك تم التحقق من نتائج الفرض الأول والذي نصه " تؤثر الاستراتيجية البدنية العقلية باستخدام الكرة السويسرية والاسترخاء لجاكابسون تأثيراً إيجابياً على مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي المصارعة بمحافظة القليوبية عينة البحث".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي نصه " تؤثر الاستراتيجية البدنية العقلية باستخدام الكرة السويسرية والاسترخاء لجاكابسون تأثيراً إيجابياً على مستوى الأمن النفسي لدى ناشئي المصارعة بمحافظة القليوبية عينة البحث".

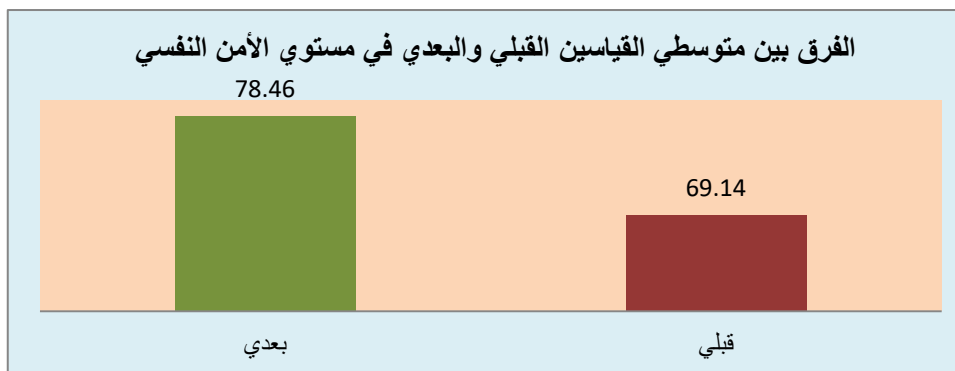
جدول (٩)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأمن النفسي

ن = ١٦

الاستبيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م			
الأمن النفسي للاعبي المصارعة مكتسب نفسي	الدرجة	٦٩.١٤	٤.٥١	٧٨.٤٦	٥.٢٨	٩.٣٢	١٠.١٣ *	١٢%

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٣



شكل (٢)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأمن النفسي

يتضح من الجدول (٩) والشكل (٢) وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات الأمن النفسي للاعبي المصارعة في القياس القبلي ومتوسط درجات الأمن النفسي للاعبي المصارعة في القياس البعدي ولصالح متوسط درجات القياس البعدي حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة (١٠.١٣) وأن نسبة التحسن بين القياسين (١٢%) مما يشير إلى فاعلية الاستراتيجية البدنية

العقلية قيد البحث وكذلك التأثير الإيجابي الفعال لاستخدام تمارين الكرة السويسرية حيث تم تنفيذ مجموعة من التمارين بالكرة السويسرية ذات الألوان الزاهية المبهجة بالإضافة إلى استخدام شدات حمل ومجموعات تكرار وفترات راحة مناسبة تتناسب ومستوي لاعبي المصارعة قيد البحث والعمر التدريبي لديهم حتى لا يشعر اللاعب بالإجهاد البدني أو الملل الأمر الذي يأتي بنتيجة عكسية مما أدى إلى زيادة التفاعل والتواصل الاجتماعي بين اللاعبين مما أثر بشكل كبير على حالة الأمن النفسي ، كما تم استخدام مقاطع موسيقية هادئة أثناء أداء تمارين الكرة السويسرية الأمر الذي خلق جو مناسب خلال الوحدات التدريبية كل هذا أسهم بشكل كبير في تحسن درجة الأمن النفسي كما أن تناغم الجانب البدني والجانب العقلي من الاستراتيجية قد أدت إلي الارتقاء بمستوي أشباع لاعبي المصارعة قيد البحث الأمر الذي أدى إلى زيادة مستوى الانتماء والحفاظ علي أمنهم في غمار مواجهة التدريبات الخاصة بالبرنامج حيث أن الأمن يرتبط ارتباطاً وثيقاً بشعور اللاعب بأن البيئة التدريبية بيئة صديقة ومشبعة للحاجات وأن الآخرين من زملاء يحبونه ، يحترمونه ويقبلونه داخل الفريق ويسارعون إلي حل أي مشكلات تواجهه وتأمينه النفسي وضمان الاستقرار والطمأنينة واستغلال طاقاته وقدراته في ظل الأمن ، الأمر الذي يسمح بوجود أعلى مستويات التوازن بين اللاعب وذاته ، وبينه وبين اللاعبين في الفريق حيث أن توافر هذا المستوي من التوازن يؤدي إلي ميل اللاعب إلي الاستقرار في سلوكه ويصبح أكثر قابلية للتدريب والتطور بعيداً عن القلق والاضطراب وبذلك تم التحقق من نتائج الفرض الثاني والذي نصه تؤثر الاستراتيجية البدنية العقلية باستخدام الكرة السويسرية والاسترخاء لجاكابسون تأثيراً إيجابياً على مستوى الأمن النفسي لدي ناشئي المصارعة بمحافضة القلوبية عينة البحث .

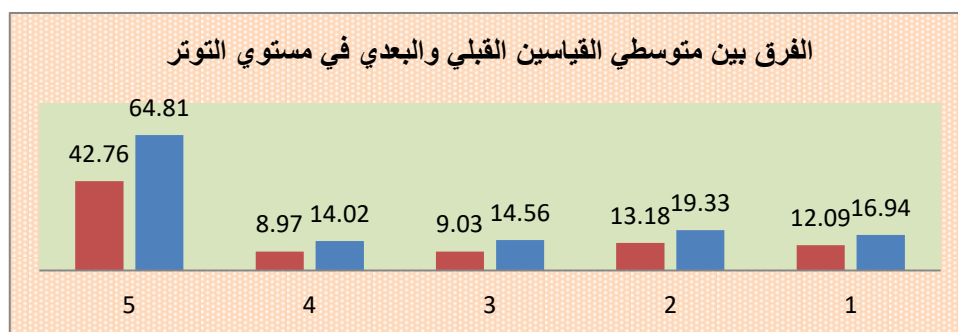
ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي نصه " تؤثر الاستراتيجية البدنية العقلية باستخدام الكرة السويسرية والاسترخاء لجاكابسون تأثيراً إيجابياً على مستوى التوتر لدي ناشئي المصارعة بمحافضة القلوبية عينة البحث " .

جدول (١٠)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى التوتر النفسي
ن = ١٦

بطاقة مستويات التوتر مكتسب عقلي	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
التوتر العضلي للرأس	درجة	١٦.٩٤	٢.٣٦	١٢.٠٩	٢.٢٣	٤.٨٥	*٨.٤٨	%٢٨.٦
التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٩.٣٣	٣.١٨	١٣.١٨	٢.٤٨	٦.١٥	*٥.٩١	%٣١.٢
التوتر العضلي للجذع	درجة	١٤.٥٦	٢.٠٩	٩.٠٣	١.٤٦	٥.٥٣	*١٠.٦٣	%٣٧.٩
التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٤.٠٢	٢.٢٨	٨.٩٧	١.٨٦	٥.٠٥	*١١.٢٢	%٣٦.٠
مستوي التوتر العام	درجة	٦٤.٨١	٥.٠٦	٤٢.٧٦	٤.٥٤	٢٢.٠٤	*٢٣.٩٥	%٣٤.٠

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٣



شكل (٣)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى التوتر

يتضح من الجدول (١٠) والشكل (٣) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدى على بطاقة مستويات التوتر ولصالح متوسط درجات القياس البعدى حيث تبين أن قيمة (ت) المحسوبة في التوتر العضلي للرأس (٨.٤٨) ونسبة التحسن بين التطبيقين (٢٨.٦ %) وقيمة (ت) المحسوبة في التوتر العضلي للذراعين (٥.٩١) ونسبة التحسن بين التطبيقين (٣١.٢ %) وقيمة (ت) المحسوبة في التوتر العضلي للذراع (١٠.٦٣) ونسبة التحسن بين التطبيقين (٣٧.٩ %) وقيمة (ت) المحسوبة في التوتر العضلي للرجلين (١١.٢٢) ونسبة التحسن بين التطبيقين (٣٦.٠ %) وقيمة (ت) المحسوبة في مستوى التوتر العضلي العام (٢٣.٩٥) ونسبة التحسن بين التطبيقين (٣٤.٠ %) ويرى الباحث أن السبب في هذا التحسن في مستوى التوتر لدى ناشئي المصارعة قيد البحث أن الجانب العقلي من الاستراتيجية البدنية العقلية قد خاطبت اللاعبين من خلال تقنية الاسترخاء العضلي لجاكابسون والتي تشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي للمجموعات العضلية التي غالبا ما يتركز بها التوتر ومنها (عضلات الوجه والفك والرقبة والكتفين والذراعين والصدر والبطن والظهر والفخذين والساقين والقدمين والتي من شأنها أحدثت انخفاض مستوى التوتر واستشعار اللاعبين بمستويات أعلى من الاسترخاء كما أن الاستراتيجية تعمل على احداث مستوى من الاسترخاء العقلي وتنظيم فاعلية التنفس لدى اللاعبين والتحكم في الانفعال والوصول إلى أعلى مستويات الصفاء الذهني الذي يؤدي إلى خفض الاستجابة للضغط العصبي والوصول تقريبا إلى المستوى الأمثل من التوتر ومن هنا يرى الباحث أن الجانب العقلي من الاستراتيجية قد أثر بصورة ايجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي والوصول إلى درجة الاسترخاء المثلي التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب والمنافسة وبذلك تم التحقق من نتائج الفرض الثالث والذي نصه يؤثر البرنامج البدني العقلي باستخدام الكرة السويسرية والاسترخاء لجاكابسون تأثيراً إيجابياً على مستوى التوتر لدى لاعبي المصارعة بمحافظة القليوبية عينة البحث

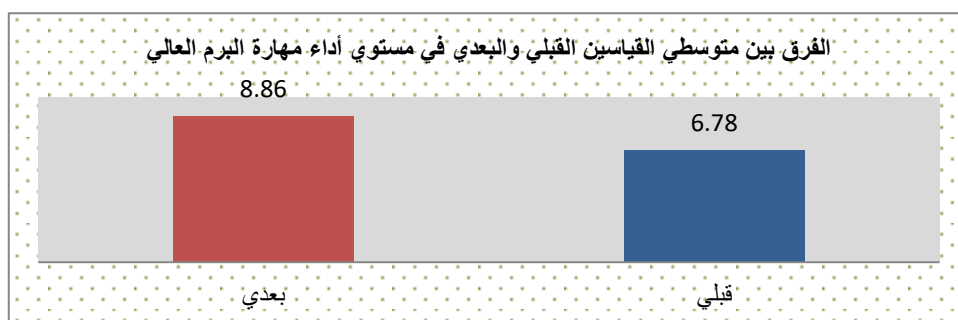
رابعا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع والذي نصه " تؤثر الاستراتيجية البدنية العقلية باستخدام الكرة السويسرية والاسترخاء لجاكابسون تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارة البرم العالي لدى ناشئي المصارعة بمحافظة القليوبية عينة البحث " .

جدول (١١)

الفروق بين القياسين القبلي والبُعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء مهارة البرم العالي
ن = ١٦

المكتسب المهاري	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البُعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م			
مهارة البرم العالي	الدرجة	٦.٧٨	١.٥١	٨.٨٦	٠.٢٢	٢.٠٨	٥.٧٧*	٢٣%

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٣



شكل (٤)

الفروق بين القياسين القبلي والبُعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء مهارة البرم العالي

يتضح من بيانات الجدول (١١) والشكل (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البُعدي في مستوى أداء مهارة البرم العالي ولصالح كتوسط درجات القياس البُعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٥.٧٧) ونسبة التحسن تساوي (٢٣%) ويرى الباحث أن مستوى التحسن الحادث في مستوى أداء مهارة البرم العالي لناشئي المصارعة قيد البحث يعود إلى مدي فاعلية الاستراتيجية البدنية العقلية التي تم تطبيقها والتي أدت إلى رفع المستوى البدني والخاص بالمجموعات العضلية العاملة علي مهارة البرم العالي وزيادة مستوى المرونة والرشاقة لدي أفراد عينة البحث ، كما ادت الاستراتيجية إلى خفض مستوى التوتر العضلي وزيادة مستوى الأمن النفسي ، كما أن هذا التحسن يرجع إلى ملائمة التدريبات البدنية باستخدام الكرة السويسرية لهذه المرحلة السنية وشمول محتوياته علي تدريبات مقننة الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات الحركية لدي اللاعبين قيد البحث والذي أدى إلى التحسن الملحوظ في مستوى أداء مهارة البرم العالي ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أورده عويس الجبالي (٢٠٠٣) أن التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس علاوة على التركيز على تلك القدرات البدنية الخاصة من أجل تفعيل وتنمية الأداء الحركي الخاص بذلك النشاط والذي ينعكس على تحسين وتطوير استراتيجيات اللعب المختلفة . (عويس : ١٧، ١٨) ، وتتفق مع ما أورده أسامة راتب (٢٠٠٠) ، وعويس الجبالي (٢٠٠٣) إن التفوق في المنافسات يعتبر انعكاسا حقيقيا لإمكانات اللاعب (البدنية - المهارية- النفسية) وتعتبر الخصائص النفسية بمثابة المؤشرات التي يمكن من خلالها تقييم مستوى

الإعداد النفسي للاعب، ومما لاشك فيه أن التفوق الرياضي بشكل عام يعتمد على الارتقاء بمجموعة من العوامل البدنية والنفسية والحركية، والقدرة على تطوير واستمرار فاعلية هذه العوامل يتم من خلال التدريب والمنافسة . (أسامة راتب : ٢٦١) (عويس الجبالي : ٤٨٩) ، ويتفق مع ما أوردته علاوي علي أن النشاط الرياضي مزيجاً من الانفعالات السارة أو غير السارة والتي تؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والعقلية والسلوكية ، وأداء اللاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي، وهي أساس استجاباته وسلوكه حيث يشترك الأداء المهارى ومستوى اللياقة البدنية و العمليات العقلية والانفعالية في الأداء لأن نشاط اللاعب يصدر عنه باعتباره وحدة نفس جسمية متكاملة . (علاوي : ٣٦٦- ٣٦٧)، (علاوي وكمال : ١٢٤) وبذلك تم مناقشة التساؤل الرابع والذي نصه " تؤثر الاستراتيجية البدنية العقلية باستخدام الكرة السويسرية والاسترخاء لجاكابسون تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارة البرم العالي لدي ناشئي المصارعة بمحافضة القلبية عينة البحث " .

الاستنتاجات :-

في ضوء طبيعة البحث وأهدافه وفي حدود العينة المختارة والمنهج المستخدم في البحث ومن خلال البيانات التي تم جمعها والأسلوب الاحصائي المستخدم توصل الباحث إلي الاستنتاجات الآتية :-

- ١ - أدي استخدام الاستراتيجية البدنية العقلية المقترحة إلي تحسن مستوي القدرات البدنية لناشئي المصارعة قيد البحث وأن نسب التحسن في هذه القدرات ما بين (٤% - ٥٧%) .
- ٢ - أدي استخدام الاستراتيجية البدنية العقلية المقترحة إلي تحسن مستوي الأمن النفسي لناشئي المصارعة قيد البحث وأن نسب التحسن في الأمن النفسي هي (١٢%) .
- ٣- أدي استخدام الاستراتيجية البدنية العقلية المقترحة إلي انخفاض مستوي التوتر لناشئي المصارعة قيد البحث وأن نسب التحسن في مستوي التوتر ما بين (٢٨.٦% - ٣٧.٩%) .
- ٤ - أدي استخدام الاستراتيجية البدنية العقلية المقترحة إلي تحسن مستوي أداء مهارة البرم العالي لناشئي المصارعة قيد البحث وأن نسب التحسن في مستوي أداء مهارة البرم العالي هي (٢٣%) .

التوصيات :-

في ضوء طبيعة البحث وأهدافه وفي حدود العينة المختارة والمنهج المستخدم في البحث ومن خلال البيانات التي تم جمعها والأسلوب الاحصائي المستخدم والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يلي :-

- ١ - تطبيق الاستراتيجية البدنية العقلية علي عينات من مراحل سنوية مختلفة من المصارعين .
- ٢ - استخدام تدريبات الكرة السويسرية في نفس المسارات الحركية لأداء مهارات مختلفة .
- ٣- حث المدربين علي ضرورة الاهتمام بالجانب العقلي والنفسي للاعبين .

المراجع :-

أولا المراجع العربية :-

- ١- إبراهيم فاروق جبر (٢٠٠٤) : ميكانيكية النقاط اللحظية المسببة لإنجاز مهارة البرمة العالية كأساس للتدريب المهارى والبدني في رياضة المصارعة اليونانية-الرومانية ،المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية جامعة طنطا - كلية التربية الرياضية ، ص (٦٣٩ - ٦٧١) .
- ٢- أحمد مصطفى محمد ، حسام الدين فاروق ، أشرف محمد جمعة (٢٠١٣) : تأثير تدريبات باستخدام الكرة السويسرية لتحسين المرونة والقوة العضلية علي المستوى الرقمي لسباحي الفراشة الناشئين ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، جامعة المنصورة ، العدد (٢٠) ص . ص (٦٢ - ٩٠)
- ٣- اخلاص نور الدين عبد الظاهر، سيدة على عبد العال ، نورهان صلاح محمد (٢٠١٩) : فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية في الباليه ، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، المجلد الخامس ، الجزء الثاني ، ص . ص (٣٥ - ٥٩) .
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ،القاهرة .
- ٥- اسامة كامل راتب (٢٠٠٤) : النشاط البدني والاسترخاء كمدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦- اسراء محمد عبد العظيم محمود (٢٠١٩) : تأثير تدريبات الكرة السويسرية لتحسين المرونة والقوة العضلية في التمرينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالعريش ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، جامعة العريش ، كلية التربية الرياضية ، مجلد (٤) عدد خاص ، ابريل . ص (٣١٧ - ٣٣٦) .
- ٧- أسماء السرسري ، أماني عبد المقصود (٢٠٠١) : مقياس الحاجات النفسية ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ٨- أمر الله أحمد الباسطي (١٩٩٨) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- حازم عبدالنواب عبدالرحيم (٢٠٢١) : تأثير بعض التمرينات باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو لفئة (٣٦ T ، ٣٧ T) رجال من ذوي الاحتياجات الخاصة ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ١٠- خالد أحمد الصرايرة (٢٠٠٩) : الاحساس بالأمن لدى أعضاء الهيئات التدريسية في الجامعات الاردنية الرسمية وعلاقته بأدائهم الوظيفي من وجهة نظر رؤساء أقسامهم ، المجلة العلمية لضمان جودة التعليم الجامعي ، المجلد الثاني ، العدد (٣) ، ص . ص (١ - ٣٦) .

١١- رباب عطية وهبة (٢٠١٣) : فاعلية برنامج مقترح باستخدام الكرة السويسرية على بعض الصفات البدنية والثبات الانفعالي ومستوي أداء بعض مهارات الجمباز لطالبات المرحلة الثانوية ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مجلد (٤٩) ، ص . (٢٧ - ٤٩) .

١٢- رشا محمد توفيق (٢٠١٦) : تأثير تمرينات ثبات الجزء المركزي باستخدام الكرة السويسرية لتحسين المرونة والقوة العضلية والمستوي الرقمي لسباحات ١٠٠ متر زحف ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، العدد (٧٨) ، ص.ص (٢٣٩ - ٢٥٠) .

١٣- رغداء نعيصة (٢٠١٢) : الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي " دراسة ميدانية علي عينة من طلبة جامعة دمشق القانونيين بالمدينة الجامعية " ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (٢٨) ، العدد (٣) .

١٤- زكي محمد حسن (١٩٩٨): اسس التدريب الرياضي الحديث منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٥- زينب شقير (٢٠٠٥) : مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) مكتبة النهضة العربية ، القاهرة .

١٦- سليمان على ابراهيم (١٩٩٩) : مذكرة في المصارعة ، الأكاديمية الأولمبية لإعداد القادة اللجنة الأولمبية المصرية ، القاهرة ، د.ت.

١٧- سيدة عبد الرحيم صديق (٢٠١٠) : تأثير استخدام الكرة السويسرية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارات النفسية لدي ناشئات البالية بالأندية ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية للبنات بالهرم ، جامعة حلوان ، مجلد (١) ص.ص (١٩٥ - ٢٢٠)

١٨- شادية النل ، عصام أبو بكر (١٩٩٦) : تطوير مقياس للأمن النفسي في إطار إسلامي ، مجلة بحوث اليرموك ، سلسلة العلوم النفسية والاجتماعية ، مجلد (١٣) عدد (٢) ، عمان .

١٩- عادل محمد العقيلي (٢٠٠٤) : الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم العلوم الاجتماعية ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض ، السعودية .

٢٠- عبد العزيز محمد عبد العزيز ، عاطف رجائي محمد ، إسماعيل محمد هاشم ، أية عاطف قرني (٢٠١٩) : تأثير تدريبات الاداء الوظيفي باستخدام الكرة السويسرية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة ، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، العدد الرابع ، المجلد الثاني ، ص . ص (١٩٨ - ٢٢٠)

٢١- علي سعد (١٩٩٩) : مستويات الامن النفسي لدي الشباب الجامعي ، بحث ميداني عبر حضاري مقارن ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (١٥) العدد (١) ص . ص (٩ - ٥٢)

٢٢- عماد محمد مخيمر (٢٠٠٣) : استبيان الأمن النفسي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

- ٢٣- عويس علي الجبالي (٢٠٠٣): التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، ط ٤ ، G.M.C ، القاهرة .
- ٢٤- فهد عبد الله الدليم وآخرون (١٩٩٣) : مقياس الطمأنينة النفسية ، مطابع المشهوري ، الطائف ، المملكة العربية السعودية .
- ٢٥- لبنة عماد الدين أحمد (٢٠٢٠) : تأثير برنامج تمارين نوعية باستخدام الكرة السويسرية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد (٨٩) ص . ص (١ - ٢٨)
- ٢٦- محمد العربي شمعون (١٩٩٦) : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٧- محمد العربي شمعون (٢٠٠١) : التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢٨- محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١) : اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٩- محمد حسن علاوي (١٩٩٧): علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ٣٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : مدخل في علم النفس الرياضي، الطبعة الثالثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣١- محمد حسن علاوي ، كمال الدين عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣): الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٣٢- محمود إبراهيم المتبولي (١٩٩٩) : تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية ومجموعة مهارات البرم من اسفل للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية تربية رياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٣٣- محمود محمد رفعت تركي (٢٠٢٠) : تأثير استخدام تدريبات ثبات الجذع على الاتزان الحركي وبعض الأداءات المهارية لناشئي كرة القدم ،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، العدد (٨٩) ، ص . ص (١ - ٤٢)
- ٣٤- مسعد علي محمود ، مصطفى سمير محمد ، أحمد محمد جلال (٢٠١٥) : تأثير استخدام جهاز برمجة الوسط المعدل على القوة الخاصة لحركة برمجة الوسط للمصارعين تحت ٢٠ سنة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ص . ص (٢٩٥ - ٣١٢) .
- ٣٥- منزل عسران العنزي (٢٠٠٤) : علاقة اشتراك الطلاب في جماعات النشاط الطلابي بالأمن النفسي والاجتماعي لدي طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض .

٣٦ - مني يحي عبد الحميد (٢٠٢٠) () تأثير برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية علي بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوي أداء الحركات الارضية لطالبات الفرقة الأولى ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، المجلد (١٧) ، ص.ص (١ - ٢٦) .

٣٧- مها حامد محمود (٢٠٢١):" تأثير برنامج متنوع للتمرينات على بعض مكونات اللياقة الحركية والقلق الاجتماعي للمرحلة الثانوية"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .

٣٨- نجلاء أمين رزق الطناحي (٢٠١١) : تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تطوير الصلابة العقلية ومستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير، جامعة الإسكندرية .

٣٩- نجلاء فتحي مهدي (٢٠١٩) : تأثير استخدام التمرينات بالكرة السويسرية على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة جازان ، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مجلد خاص بالمؤتمر العلمي الدولي الأول " التربية البدنية والرياضة من الكفاية الى الكفاءة " كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات العدد (٢) ، ص (٣٦٣ - ٣٨٠) .

٤٠- هالة نبيل يحي (٢٠١٧) : تأثير تمرينات الكرة السويسرية على بعض عناصر اللياقة البدنية والسلوك التوافقي لدي التلميذات القابلات للتعلم ، المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة ، الاكاديمية الدولية لعلوم الرياضة ،السويد ، المؤتمر العلمي الدولي السابع حول المرأة والرياضة ، مجلد (٧) ، عدد (١٤) ، ص . ص (٥٣ - ٧٤) .

٤١- هبة رحيم عبد الباقي (٢٠١٩) : فاعلية برنامج مقترح باستخدام تدريبات الكرة السويسرية علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والثقة بالنفس ومستوي الاداء في التمرينات الايقاعية ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، مجلد (٤) ، العدد (٤٨) ، ص.ص (٤٣٣ - ٤٦٤) .

المراجع الاجنبية

- 41- Adam Ford (2005) : Swiss Ball Abs& core stability.Regian 1st edi.
USA ,California.
- 42- Better, U., (2004) : The best abdominal Exercises you have heard Of.
Grey Lake Inc. Box 342 Illinois USA.
- 43- Danille, D.,(2005) :The Great body ball handbook Hand Book Avilla 1st
ed. St.Luis,USA.
- 45-Kirchhner,G., (2008) : Physical Education for Elementary School
Children, 10th Ed, Mc Graw Hill Companies, Inc. Boston, U.S.A.
- 46-WWW.exercise_ball.com
- 47-WWW.exerciseballsearchportaldirect.com
- 48- WWW.eweightlosstips.com/abdominalfat.htm
- 49- WWW.fitter1.com.
- 50- WWW.jennifersearch.info
- 51- WWW.Netfit.com.
- 52- WWW.nwdragonfly.com