

# أثر التدريب بالحبال المطاطية في تطوير بعض المسكات بالمصارعة الرومانية

## مصطفى مطلب

محمد مطر

بإشراف/ أ. م عامر موسى

١. التعريف بالبحث .:

١.١ مقدمة البحث وأهميته .:

تتميز الألعاب الرياضية (الفرقية والفردية) بمستوياتها المختلفة وتعدد ممارستها وإغراضها ، إذ إن الاهتمام المتواصل للتقدم وتحقيق أعلى مستويات الانجاز الرياضي ، سواء كان باستخدام العلوم الرياضية والتطبيقية أو الوسائل العلمية وأساليب التدريس الحديثة من أجل حل المشاكل التي تواجه المتعلم في تحقيق أحسن أداء فني أو أفضل مستوى . إن هدف المدرسين أو القائمين في العملية التعليمية والقادة أو كل من يعمل في المجال الرياضي هو إيجاد واستعمال أفضل الطرائق والأساليب وأكثرها كفاءة لبناء الشخصية الرياضية المتكاملة ، ويحاول علم النفس الرياضي في فهم سلوك وخبرة أطلبه بالنشاط الرياضي من خلال البحث في الحالات النفسية . وتعتبر المصارعة الرومانية إحدى المواضيع المهمة في علم النفس الرياضي ، وينظر إليها على أساس من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء أطلبه في ممارسة الألعاب الرياضية (الفرقية والفردية ) على حد سواء ، ويحتل هذا الموضوع المركز الرئيسي في التأثير على الوظائف النفسية والجسمية أو كلاهما، وتكمن أهميه البحث في دراسة المصارعة الرومانية وما يمتلك أطلبه من هذه الصفة عند أداء الامتحانات العملية ضمن الألعاب الرياضية (الفرقية والفردية ) من أجل معرفه الفرق في المصارعة الرومانية عند الطلاب إثناء أداء هذه الألعاب .

٢-١ مشكلة البحث .:

يعتبر العامل النفسي احد الأركان الأساسية في مجال التدريب الرياضي والذي لم يتلقى اهتماما كافيا في مجال التربية الرياضية ، ويعتبر علم النفس الرياضي هو الوسيلة المناسبة التي تصف هذا العامل بشكل دقيق والذي يضم مجموعة من العناصر الأساسية التي تعبر عن الحالة النفسية للطلاب . وبعد موضوع المصارعة الرومانية احد الانفعالات النفسية الأساسية المهمة التي تؤثر استجاباتها على دقة الأداء المهاري والتي لم تفسر بالطريقة الصحيحة ، كذلك لها دور مهم على أداء أطلبه في كلية التربية الرياضية والبدنية شأنه شأن الصفات البدنية . وتكمن مشكلة البحث في معرفة او التساؤل عن معرفة المصارعة الرومانية لدى طلاب التربية الرياضية في ممارستهم للألعاب الرياضية (الفرقية والفردية) من أجل تحديد هذه الفروق لمعالجتها وتطويرها مستقبلا .

٣-١ أهداف البحث .:

يهدف البحث إلى التعرف على:-

١- المصارعة الرومانية لدى طلبة المرحلة الأولى في أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الفرعية والفردية .

٢- الفروق في المصارعة الرومانية لدى طلاب المرحلة الأولى في أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الفرعية والفردية .

١-٤ فروض البحث :-

هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المصارعة الرومانية لدى طلبة المرحلة الأولى في أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الفرعية والفردية .

١.٥ مجالات البحث :-

١- المجال البشري :- طلاب المرحلة الأولى من كلية التربية الرياضية /جامعة بابل

٢- المجال الزمني:- ٢٠١٨/١/٤ لغاية ٢٠١٨/٣/٢٤

٣- المجال المكاني :- ملاعب وساحات كلية التربية الرياضية /جامعة بابل

١-٦ تحديد المصطلحات :-

المصارعة الرومانية:-هي استجابة الفرد للبيئة وتكون مرتبطه ارتباطا وثيقا بشدة السلوك<sup>(١)</sup>.

٢- الدراسات النظرية:-

---

(١) أسامه كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص٢٧٢

## ٢-١ المصارعة الرومانية في المجال الرياضي :-

تمثل الاستثارة ظاهرة فسيولوجية محايدة ، حيث ترتبط بكل من الانفعالات الموجبة والسالبة ، وتلعب فسيولوجية الجهاز العصبي دورا رئيسا في الاستثارة بقسميه السمبثاوي والباراسمبثاوي . وتعرف الاستثارة بانها مجموعه ردود افعال نفسية وجسميه تجعل الشخص مبهتجا ومتميزا وعلى درجه عاليه من الوعي.<sup>(١)</sup> إن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية اكسبه علاقات معينه بالنسبة للأشياء والظواهر والإحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفه من فرح وسرور ومن رهب وخوف وغضب وكراهية وتنشأ الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي يتعرض لها ، اذ لا يمكن صدها أو كفها على الرغم من أنها قد تسبب في شعور الفرد بعدم قدرته على السيطرة على السلوك والتحكم به والانفعالات جانب سلوكي يشير الى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه، والإطراف والتعبيرات الفصليه المصاحبه للانفعالات كسرعه دقات القلب وسرعه التنفس.<sup>(٢)</sup>

تستخدم المصارعة الرومانية للتعبير عن حالة الرياضي الانفعالية قبل المسابقات الرياضية ، وتكون المصارعة الرومانية عالية في الرياضات التي تتطلب عمل العضلات الكبيره مثل رفع الاثقال ، بينما في الرياضات التي تتطلب عمل العضلات الصغيره مثل الرمايه بالقوس والسهم تكون المصارعة الرومانية منخفضه . كما يكون ارتفاع درجه المصارعة الرومانية ضروري للاداء الرياضي الذي يتطلب القوه العضليه والسرعه ، بينما يكون هذا الارتفاع معقوق للاداء الرياضي الذي يتطلب التوافق الحركي . ان رفع الروح المعنويه في مواجهه المصارعة الرومانية تعتبر مهمه اثناء المنافسه الرياضيه لدى الطلاب الذين يجب ان يعتنوا باستعمال الاستراتيجيه المناسبه لهم وقد يتطلب ذلك التحكم بالقلق ، ويحتاج الفريق لاستراتيجيات مختلفه ومتباينه عما يحتاجه الطالب بذاته ، ويستطيع المدرس ان يلعب دورا مهما في ذلك من خلال استعمال طرق للتهيئه النفسيه .

## ٣- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية :-

(١) يوسف موسى المقدادي وعلي محمد العميره: علم النفس الرياضي، عمان، مطبعة المكتبة الوطني، ٢٠٠٢، ص ٩٠ .

(٢) محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، القايره، دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص ١٩٠ .

### ٣-١ منهج البحث:-

أن طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض أو الاجابه على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنه لأفراد عينة البحث<sup>(١)</sup>.

### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث:-

حدد الباحث مجتمع البحث والمتمثل بطلاب المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية في جامعة بابل والبالغ عددهم (١٣٠) طالب وبطريقة عشوائية ، تم اختيار عينه البحث والبالغ عددهم (١١٠) طالب ويشكلون نسبة (٨٤,٦%) من مجتمع البحث.

ومن اجل توضيح عدد والنسبة المئوية لعينه ومجتمع البحث فالجدول التالي يبين ذلك :-

### جدول (١)

يوضح عدد النسبة المئوية لعينه ومجتمع البحث

النسبة المئوية	المجتمع	التجربة الرئيسية	التجربة الاستطلاعية	الألعاب
٢٣,٠٨%	١٣٠		٣٠ طالب	الساحة والميدان
١٥,٤%		٢٠ طالب		كرة القدم
١٥,٤%		٢٠ طالب		كرة السلة
١٥,٤%		٢٠ طالب		جمناستك
١٥,٤%		٢٠ طالب		اثقال

### ٣-٣ ادوات وأجهزة البحث :-

<sup>(١)</sup> محمد حسن علاوي واسامه كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر

يقصد بها "الوسيلة التي يستطيع الباحث بواسطتها حل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات أو البيانات"<sup>(١)</sup>

### ٣-٣-١ أدوات البحث :-

١- المصادر العربية

٢- الملاحظة

٣- الاستبانة (مقياس المصارعة الرومانية)

إما الاجهزة المستعمله :-

١- حاسبة يدويه نوع (flamingo).

٢- جهاز كومبيوتر نوع (pantium 4).

٣- ساعة توقيت الكترونيه نوع ( festal ).

### ٣-٤ اجراءات البحث الميدانيه :-

#### ٣-٤-١ اجراءت اعداد مقياس المصارعة الرومانية:-

استعمل الباحث مقياس المصارعة الرومانية\* الذي يهدف الى التعرف على درجة المصارعة الرومانية لدى عينة البحث في موقف المنافسة الرياضية والذي اعده (دورثي.ف. هاريسون ) وعربه (اسامه كامل راتب ١٩٩١)<sup>(٢)</sup> ويتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس المصارعة الرومانية وله درجه عاليه من الصدق والثبات والموضوعية ويتكون هذا المقياس من (٥٠) فقره والاجابه على هذه الفقرات تكون على ثلاثة بدائل وتقسم الدرجات كالآتي:-

(٣درجه غالبا) (٢درجه أحيانا) (١درجه نادرا)

وقد تم تعريف المقياس وإخضاعه لبعض التعديلات لاجل تطبيقه على الطلاب وذلك من خلال عرض المقياس على الخبراء والمختصين\*\*

#### ٣-٤-٢ تحديد صلاحية الفقرات :-

(١) وجيه محجوب:البحث العلمي ومناهجه،بغداد،دار الكتب للطباعة والنشر،٢٠٠٢،ص١٦.

\* ملحق (١).

(٢) اسامه كامل راتب :مصدر سبق ذكره،ص٣٠٥.

\*\* الساده الخبراء هم :

١- أ.د بيان علي عبد علي :

٢- أ.د محمد جاسم الياسري:

٣- أ.م.د عامر سعيد الخاقاني:

٤- أ.م.د ياسين علوان اسماعيل:

٥- أ.م.د فاهم الطريحي:

٦- أ.م.د حسين ربيع:

٧- أ.م.د امل علي سلومي:

كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ( اختصاص ) قياس وتقويم .

كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ( اختصاص ) اختبارات وقياس.

كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ( اختصاص ) علم النفس الرياضي .

كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ( اختصاص ) علم النفس الرياضي

كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص)اختبارات وقياس.

كلية التربية للعلوم النفسية /جامعة بابل(اختصاص)علم النفس التربوي.

كلية التربية الاساسية /جامعة بابل(اختصاص)علم النفس الرياضي.

بعد ان تم تعديل فقرات المقياس بما يتلائم وعينة الدراسة عرضت على عدد من المختصين من علم النفس الرياضي والعلوم النفسيه والتربويه لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضع لاجله وكما في الجدول (٢) ادناه:-

جدول (٢)

يوضح الفقرة وعدد الخبراء الموافقون والغير موافقون والنسبة المئوية

النسبة المئوية	الخبراء		رقم الفقرة	ت
	غير موافقون	موافقون		
١٠٠%	-	٧	١٠٠٩,٥,٤ ٢٧,٢٥,٢١,١٧,١٦,١٤, ٤٩,٤٨,٤٧,٣٩,٣٢,٣١	١
٨٥,٧%	١	٦	٢٠,١٩,١٢,٣,٢,١ ٣٥,٣٠,٢٩,٢٦,٢٤,٢٣, ٤٦,٤٥,٤٤,٤١,٤٠,٣٦	٢
٧١,٤%	٢	٥	١٥,١٣,١١,٨,٧,٦, ٣٧,٣٤,٣٣,٢٨,٢٢,١٨, ٥٠,٤٣,٤٢,٣٨	٣

من اجل معرفه الصوره الاولى لهيكيلة التجربه الاستطلاعيه ،ومعرفه صلاحية الأدوات والاجهزه المستخدمة والكشف عن أهم مجريات العمل للوصول الى الأسلوب الأمثل محاولا تعزيز الايجابيات ومعالجه السلبيات عند تنفيذ مجريات البحث ، كان لابد من إجراء تجربه استطلاعيه والتي هي "تجربه مصغره مشابهه للتجربه الحقيقية"<sup>(١)</sup> تم إجراء التجربه الاستطلاعيه يوم الثلاثاء المصادف (٢٠٠٨/٤/١٥) على (٣٠) طالب من طلاب المرحلة الدراسيه الاولى في امتحان الساحة والميدان وتشكل نسبتهم (٢٣,٠٨%) من عينه البحث، وقد تم اعاده الاختبار من خلال تطبيق المقياس على نفس العينه وبنفس الأجواء من خلال اعاده امتحاناتهم من قبل المدرس.

وتم إجراء التجربه الاستطلاعيه لتحقيق أهداف عديده منها ( معرفة مدى ملائمة المقياس لعينه البحث،مدى تفهم مصطلحات المقياس لعينه البحث،ماهي المعوقات التي تواجه الباحث لتلافيها مستقبلا لتساعد الباحثين الاخرين) وبعد تنفيذ اجراءات البحث والتأكد من ملائمة المقياس لعينه البحث،كان لابد من استخراج الاسس العلمية للمقياس .

### ٣-٤-٤ اسلوب تصحيح المقياس :-

(ان عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجه مناسبه لكل فقره وحسب اجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو عبارته عن الاداة التي يكشف بها الفاحص عن الاجابات التي تدل عن وجود النتيجة التي تقاس)<sup>(١)</sup>. حيث تكون المقياس من (٥٠)فقره ، الفقرات الايجابيه (٢٢) فقره تكون اجابتها (٣,٢,١) ،والفقرات السلبيه (٢٨) فقره تكون اجابتها (١,٢,٣) .

### جدول ( ٣ )

يوضح بدائل الاجابه واوزان الفقرات لمقياس الاستثارة الانفعاليه

نادرًا	احيانًا	غالبًا	بدائل الاجابه وزن الفقره
٣	٢	١	الفقرات الايجابيه
١	٢	٣	الفقرات السلبيه

### ٣-٤-٥ حساب الدرجة الكلية :-

<sup>(١)</sup> وجيه محجوب:مصدر سبق ذكره ، ص ٨٤

<sup>(١)</sup> محمد عبد السلام : القياس التربوي والنفسي ، ط١، القاهرة، مكتبة النهضة المصريه، ١٩٨٨، ص ١١٤ .

بعد التأكد من الفقرات الصالحة والملائمة والتي يمكن من خلالها معرفة المصارعة الرومانية لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية/جامعة بابل في بعض الالعاب الفرعية (كرة القدم، كرة السلة) وبعض الالعاب الفردية (الجمناستك، الاثقال) اصبح المقياس بصورته النهائيه متكون من (٥٠) فقره. لذا فإن اعلى درجه محتمله يحصل عليها الطالب (١٥٠) وادنى درجه (٥٠) لان تقدير الاجابه ثلاثي، وبهذا يكون الوسط النظري (١٠٠). حيث انه كلما كانت درجه المستجيب اعلى من الوسط النظري كلما كان ذلك مؤشر على انه المصارعة الرومانية عاليه وتؤثر سلبيا على اداء الطالب في اللعبة الممارسة وكلما كانت درجه المستجيب نفس الوسط النظري او اقل كان ذلك مؤشر على ان المصارعة الرومانية متوسطة وتؤدي الى الاداء الامثل في اللعبة.

### ٣-٤-٦ الخصائص العلمية للمقياس:-

#### ٣-٤-٦-١ الصدق:-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد، اذ ان الصدق يعني "ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئا اخر"<sup>(١)</sup> وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال ايجاد الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعه من الاساتذه المختصين وبعد اجراء الوسائل الاحصائية تم استخراج الصدق.

#### ٣-٤-٦-٢ الثبات:-

بعد اجراء التجربه الاستطلاعيه لابد من معرفة معامل ثبات المقياس والذي يعني "اعطاء نفس الدرجه او مقاربه لها عند اعاده الاختبار" اذ تم الحصول على معامل ثبات عالي بين اداء الاختبار الاول واعاده الاختبار من خلال تطبيق نفس المقياس على نفس عينة التجربة الاستطلاعيه وبظروف مشابهه وبعد مرور اسبوع من الاختبار الاول ظهرت قيمة ثبات المقياس (١,٨٤) وهو ثبات عالي من خلال استخدام قانون معامل ارتباط بيرسون وهذا يدل على ملائمه الاختبار لافراد العينه.

#### ٣-٥ التجربة الرئيسية :-

(١) مصطفى باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط١، القايره، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص٢٧.



بعد الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية ، اجري الباحث التجربة الرئيسية بتاريخ (٢٢/٥/٢٠٠٨) على ملاعب كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ، وبعد اعداد اداة البحث بالشكل النهائي وبعد تحديد العينة الاصلية والبالغ عددهم (٨٠) طالب من المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية /جامعة بابل والبالغ نسبتهم (٦١,٥) .

### ٣-٦ الوسائل الاحصائية:-

$$1. \text{ الوسط الحسابي (س}^-) = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}} \dots\dots\dots (1)$$

$$2. \text{ الانحراف المعياري (ع)} = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س}^-)^2}{\text{ن}}} \dots\dots\dots (2)$$

$$3. \text{ معامل الارتباط (بيرسون)} = \frac{\text{مج س ص}}{\text{مج س} \times \text{مج ص}} \dots\dots\dots (3)$$

$$r = \frac{\text{مج (س ص)} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}}}{\sqrt{\left( \text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}} \right) \left( \text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}} \right)}} \dots\dots\dots (3)$$

$$4. \text{ النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100 \dots\dots\dots (4)$$

٥- الاختبار التائي لعينه واحده ( T )

(١) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد ابراهيم: الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية، عمان، مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١، ص١٣٧.

(٢) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد ابراهيم: نفس المصدر السابق، ص١٧١.

(٣) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد ابراهيم: نفس المصدر السابق، ص١٨٥.

(٤) محمد صبحي حسانين: الطرق الاحصائية، ط١، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص٣٠٨.

ت =  $\frac{s - m}{e}$  ..... (١)

ع

$\frac{1}{n}$

٦- تحليل التباين لدلالة الفروق بين أكثر من عينتين (مستقلة)

التباين بين المجموعات

ف = ..... (٢)

التباين داخل المجموعات

١م - ١٢م

..... (٣)

٧- أدق فرق معنوي (تيوكي) =

متوسط المربعات داخل المجموعات

ن

#### ٤. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

(١) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد ابراهيم : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط ١ ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ، ص ٢٧٠ .

(٢) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد ابراهيم : نفس المصدر السابق ، ص ٢٨٣ .

(٣) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد ابراهيم : نفس المصدر السابق ، ص ٢٩٢ .

#### ١.٤ التعرف على المصارعة الرومانية حسب الالعب الرياضيه:-

فيما يتعلق بالهدف الاول للبحث تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب على المقياس، فأذا كانت درجته المحسوبه اعلى من المتوسط النظري والبالغ (١٠٠) درجه فأن دل ذلك على انه من ذوي المصارعة الرومانية العالية ، اما اذا كانت الدرجة تساوي او ادنى من المتوسط النظري فانه من ذوي المصارعة الرومانية المنخفضه. ومن اجل معرفة الدلالة الاحصائية للفروق بين الوسط الحسابي والمتوسط النظري تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحده (T) . والجدول (٤) يوضح ذلك:-

#### جدول (٤)

يوضح الوسط الحسابي والمتوسط النظري والانحراف المعياري وقيمة الاختبار التائي لكل عينة

الألعاب	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						الجدوليه	المحسوبه	
كرة القدم	٢٠	٧٥,٦٥	٤,٤٩٨	١٠٠	١٩	٢٤,٢	معنوي	
كرة السلة	٢٠	٧٣,١٥	٥,٨٩٦	١٠٠	١٩	٢٠,٣	معنوي	
الجمناستك	٢٠	٦٨,٩٠	٤,٠٢٤	١٠٠	١٩	٣٤,٩	معنوي	
اثقال	٢٠	٨٢,٤٥	٦,٠١٢	١٠٠	١٩	١٣,٠٩	معنوي	

يتضح من الجدول اعلاه بأن قيمة الوسط الحسابي ولكل الالعب الرياضيه هو اقل من المتوسط النظري للمقياس مما يدل على ان المصارعة الرومانية لديهم منخفضة وجاءت قيم الاختبار التائي مؤكده لذلك ، حيث ظهر بأن القيم المحسوبه اكبر من القيم الجدولية عند درجه حريه (١٩) لكل لعبة وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنويه بين الدرجات المحسوبه والدرجات الجدوليه ولكل لعبه من الالعب الرياضيه الفرقيه (كرة القدم ،كرة السلة)، والفرديه (الجمناستك،الاثقال).

#### ٢-٤ التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في المصارعة الرومانية حسب الالعب الرياضيه:-

من اجل تحقيق الهدف الثاني للبحث في معنوية الفروق تم استخدام اختبار تحليل التباين (F) والجدول (٥) يوضح ذلك

### جدول (٥)

يوضح نتائج التحليل الفائي الاحادي

مستوى الدلالة	القيمة الفائية		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدوليه	المحسوبه				
معنوي	٢,٧٢	٧١,٨٦٦	١٩٢٨,٧٥٠	٣	٥٧٨٦,٢٥٠	بين المجموعات
			٢٦,٨٣٨	٧٦	٢٠٣٩,٧٠٠	داخل المجموعات

يتضح من الجدول اعلاه ان القيمة الفائية المحسوبة قد بلغت (٧١,٨٦٦) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢,٧٢) عند درجتي حريه (٣, ٧٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين طلاب الالعب الرياضية المعنوية بالبحث . ومن اجل معرفة أي الالعب افضل تم استخراج قيمة تيوكي ، والجدول (٦) يوضح ذلك:-

### جدول (٦)

يوضح الفروق بين المتوسطات في الألعاب الرياضية

المجموعة	كرة القدم	كرة السلة	الجمناستك	الأثقال
س-	٧٥,٦٥	٧٣,١٥	٦٨,٩٠	٨٢,٤٥
كرة القدم	٧٥,٦٥	٢,١٥	٥,٨١	١٣,٥٧
كرة السلة	٧٣,١٥		٣,٦٦	١٥,٧٣
الجمناستك	٦٨,٩٠			١٩,٣٩
الأثقال	٨٢,٤٥			

بعد ان تم استخراج قيم تيوكي الموضحة في الجدول اعلاه ومن ثم مقارنتها بالقيمة الجدولية لـ(تيوكي) وبالغلة(٣,٤٠) عند درجتي حريه (٣\_٧٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥). وجد بأن القيمة المحسوبة بين لعبتي (كرة القدم والجمناستك) وبالغلة (٥,٨١)، بينما بلغت القيمة المحسوبة بين لعبتي (كرة القدم والأثقال) (١٣,٥٧)، والقيمة المحسوبة بين لعبتي(كرة السلة والجمناستك) وبالغلة(٣,٦٦) ، اما في لعبتي(كرة السلة والأثقال) كانت القيمة المحسوبة (١٥,٧٣)، وفي لعبتي (الجمناستك والأثقال) فان القيمة المحسوبة بلغت(١٩,٣٩) ، علما ان جميع هذه القيم هي اعلى من القيمة الجدولية لتيوكي المذكوره اعلاه عند درجتي حريه (٣\_٧٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥). وهذا يعني هناك افضليه بين الالعاب الرياضيه وكانت افضلها هي الحاصله على اعلى قيمه في اختبار تيوكي وكانت للعبتي الجمناستك والأثقال وبعدها لعبتي كرة السلة والأثقال وبعدها لعبتي كرة القدم والأثقال وبعدها كرة القدم والجمناستك وبعدها كرة السلة والجمناستك ، بينما كانت القيمة المحسوبة بين لعبتي كرة القدم وكرة السلة وبالغله (٢,١٥) وهي اصغر من القيمة الجدولية . وهذا يدل على عدم وجود افضليه بين هاتين اللعبتين كونهما من الالعاب الفرقية وايضا تعرضهن الى نفس المثير وهو الامتحان العملي للعبة الرياضيه.

#### ١-٥ الاستنتاجات :-

١\_ امكانية التعرف على المصارعة الرومانية عند الالعاب الرياضيه(كرة القدم،كرة السلة،الجمناستك،الأثقال).

٢- امكانية المقارنة بين قيم المصارعة الرومانيةبين للاعب الرياضية (كرة القدم،كرة السلة،الجمناستك،الاثقال).

#### ٢-٥ التوصيات:.

- ١- اجراء دراسات اخرى باستخدام مقاييس نفسيه اخرى لنفس العينه.
- ٢- تأكيد التدريسيين على كيفية التعامل مع المصارعة الرومانيةضمن الامتحانات العملية.
- ٣- اجراء دراسات اخرى لمعرفة المصارعة الرومانيةبين طلاب المراحل الدراسية الاخرى.

#### المصادر العربية

- (١) اسأمة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧ .
- (٢) محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦.
- (٣) محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد ابراهيم :الاساليب الاحصائية في مجالات\_البحوث التربويه\_، ط ١، عمان، مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.
- (٤) محمد حسن علاوي واسأمة كامل راتب:البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩ .
- (٥) محمد صبحي حسانين :\_الطرق الاحصائية\_، ط١، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- (٦) مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة، مركزالكتاب للنشر والتوزيع، ١٩٩٩ .
- (٧) وديع ياسين التكريتي ، و حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- (٨) وجيه محجوب:البحث العلمي ومناهجه،بغداد،دارالكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢
- (٩) يوسف موسى المقدادي وعلي محمد العميره:علم النفس الرياضي، عمان، مطبعة المكتبة الوطنية، ٢٠٠٢ .

#### الملاحق

#### ملحق (١)

مقياس المصارعة الرومانيةبعد التعديل

نوع اللعبة .....

عزيري الطالب

التعليمات: ضع علامة ( ✓ ) امام واسفل البديل الذي تختاره ، مع الاجابه عن كل عبارة بصدق وفي ضوء ما تشعر به عامه وينطبق عليك.

ت	الفقرة	غالبا	أحيانا	نادرا
١	أدائي إثناء التدريب أفضل كثيرا من الدرس.			
٢	يضايقني إن يشاهد أدائي أشخاص مهمون.			
٣	اشعر بصعوبة التركيز قبل الدرس.			
٤	يفلقتني تفكير الآخرين في مستوى أدائي.			
٥	يصعب علي استعادة تركيز انتباهي إذا ارتكبت أخطاء إثناء الدرس.			
٦	يتشتت انتباهي إثناء الدرس.			
٧	اتبع نظاما معيناً عندما استعد للدرس.			
٨	ارتكب المزيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة في الدرس.			
٩	اشعر بالخوف الشديد عند اقتراب مواقف المنافسة في الدرس.			
١٠	أعاقب نفسي عندما ارتكب أخطاء بسيطة إثناء الدرس.			
١١	نقد المدرس أو الزملاء لي يعوق مقدرتي على تركيز الانتباه في الدرس.			
١٢	أعاني بعض الاضطرابات في المعدة إثناء التدريب ،وتزداد إثناء الدرس.			
١٣	اشعر بالخوف من عدم أداء ما في استطاعتي في المنافسات الهامة.			
١٤	يهمني جدا الأداء بأقصى طاقتي في الدرس.			
١٥	إننا للاعب متمكن في مواقف المنافسة الشديدة في الدرس.			
١٦	استطيع إثناء الإحماء- وانتظار بداية الدرس- التركيز بشكل ايجابي في المنافسة القادمة.			
١٧	احتفظ في ذهني بخطة لأداء الدرس تفصيليا.			
١٨	أكون عصبيا ومهموما قبل المنافسات الهامة في الدرس .			
١٩	افتقد السيطرة على أفكاري قبل الدرس.			
٢٠	يسهل ارتبائي وإثارتي قبل الدرس.			
٢١	احتاج بعض الوقت قبل الدرس لغرض الإعداد الذهني .			
٢٢	أحقق أفضل أداء عندما اعرف بالتحديد المطلوب أدائه،ومتى يتم ذلك،ومع من .			
٢٣	يتحسن أدائي كلما زادت صعوبة التحدي في الدرس .			
٢٤	أحقق أفضل أداء عندما أكون عصبيا وقلقا .			
٢٥	أحقق أفضل أداء عندما أكون مسترخيا وهادئا .			
٢٦	يمكنني التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالدرس قبل بدايتها .			
٢٧	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما يسير الدرس على النحو الغير مخطط له .			
٢٨	استمتع بالدرس أكثر من التدريب .			

٢٩	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني مدرسي وزملائي .
٣٠	عندما أكون مركزا تماما في الدرس لا انتبه إلى تعليمات ونداءات المدرس من خارج الملعب .
٣١	استطيع تذكر جميع الأشياء التي حدثت في الدرس بعد انتهائها .
٣٢	استطيع التصور الذهني للدرس(أرى/أشعر)على النحو الذي أحب .
٣٣	أضع أهدافا لأدائي لكل تدريب في الدرس .
٣٤	أضع أهدافا لأدائي لكل درس .
٣٥	اشعر بعد انتهاء الدرس انه كان بإمكانني الأداء بشكل أفضل .
٣٦	احرص على إثارة زميلي المنافس في الدرس ، كلما أمكنني ذلك .
٣٧	اخشي إصابتي أثناء الأداء .
٣٨	أفكر بعد الدرس في كيف كان أدائي ،وماذا استطيع إن افعل لتطويره في الأداء التالي .
٣٩	إذا تعرضت لقرار خاطئ من المدرس ، استطيع تركيز الانتباه مره أخرى .
٤٠	اشعر بالحاجة لدخول الحمام مرات عديدة قبل الدرس .
٤١	أحاول تجنب التفكير في الدروس القادمة ،لما يسببه ذلك لي من عصبية زائدة .
٤٢	اشعر بالضعف والوهن قبل الدرس مباشرة .
٤٣	اشعر إنني لا استطيع تذكر أي شيء قبل الدرس مباشرة .
٤٤	يكون أدائي في الدرس باستمرار قريبا أو في حدود قدراتي .
٤٥	استمتع بالممارسة أكثر من الدرس نظرا لأنها اقل ضغط للأداء .
٤٦	إذا حدث إن تشتت انتباهي أثناء الدرس ، فأنتي سرعان ما استطيع تركيز انتباهي مره أخرى .
٤٧	تزداد عصبيتي كلما زاد عدد جمهور المشاهدين للدرس .
٤٨	تزداد عصبيتي عن المعتاد إذا حضر احد الأشخاص المهمين لمشاهده أدائي في الدرس.
٤٩	أفكر كثيرا في كيفية أدائي ،والأداء الذي ارغب فيه عندما أكون بعيدا عن الممارسة في الدرس .
٥٠	استطيع إن أرى واشعر بوضوح أداء المهارات التي أريد تصورها ذهنيا .