

تأثير تمرينات خاصة للثقة بالنفس في تطوير الأداء الفني لبعض

مسكات الهجوم المضاد في المطارعة الرومانية للشباب

عبد الغفور ردام كييطان العزاوي
طالب ماجستير/كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى

الملخص

اشتمل البحث على خمسة أبواب

تناول البحث المقدمة وأهمية البحث التي أشارت إلى أن الأعداد النفسي للرياضيين يعد أحد القواعد المهمة التي تستند إليها العملية التدريبية لان المنافسات تتطلب من الرياضي تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن وكذلك تناولت أن طبيعة الأداء في لعبة المصارعة والذي يتميز بمواقف اللعب المختلفة .

أما الباب الثاني فتناول الدراسات النظرية وهي المصارعة الرومانية والمتطلبات النفسية وأهميتها في لعبة المصارعة والأداء الفني (المسكات) والهجوم المضاد وأهميته في المصارعة الرومانية وإلى التمرينات وأنواعها .

أما الباب الثالث فقد تضمن منهجية البحث وعينة البحث المتكونة من (١٢) مصارعاً من مصارعي محافظة ديالى فضلاً عن تحديد الوسائل والأدوات والأجهزة لاستخدامها في البحث ، وكذلك تحديد الاختبارات وأجريت لها تجربة استطلاعية ثم إجراء الاختبارات القبليّة لمعرفة مستوى العينة ، وبعد ذلك تم تطبيق التمرينات الخاصة للثقة بالنفس المعدة من قبل الباحث ، ثم إجراء الاختبارات البعدية وبنفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبليّة فضلاً عن الوسائل الإحصائية التي استعان بها الباحث للحصول على النتائج .

أما الباب الرابع فقد تناول عرض وتحليل ومناقشة لنتائج الأداء الفني لمهارتي الهجوم المضاد في لمصارعة الرومانية .

أما الباب الخامس فقد تناول الاستنتاجات والتوصيات وأبرز الاستنتاجات :

١. إن جميع نتائج اختبارات متغيرات البحث لمستوى الأداء الفني للمسكات كانت لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وقد حققت المجموعة التجريبيّة الأفضليّة ثم تليها المجموعة الضابطة .
 ٢. إن التمرينات الخاصة للثقة بالنفس المستخدمة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبيّة قد أعطت تأثيراً واضحاً في تطوير الأداء الفني للمسكات .
- من خلال ما تقدم من استنتاجات يوصي الباحث إلى ما يلي :

١- الاهتمام بالتمرينات الخاصة بالثقة بالنفس ضمن الوحدة التدريبيّة لما لها من أهمية بالغة في تطوير مستوى الأداء الفني للمسكات .

٢- الاستفادة من التمرينات الخاصة بالثقة بالنفس المعدة من قبل الباحث في تدريبات المنتخب الوطني وبالأخص المصارعين أعمار (١٨ - ٢٠) سنة .

The effect of exercise, especially for the self-confidence in the development of the technical performance of some Handles counter-attack in the Romanian Youth Wrestling

By

Abdul Ghafour Wardam Gitan Azzawi

Master's student / Basic Education College / University of Diyala

Abstract

The impact of private exercises of self-confidence in the development of the technical performance of some Handles counter-attack in the Roman wrestling for youth

The search included five sections :

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

The second section addressed the theoretical studies which Roman wrestling and psychological requirements and their importance in the game of wrestling and technical performance (grabs) and the counter-attack and its importance in the Roman wrestling, to exercise and types.

The third section has included research methodology and research sample consisting of (12) famous of wrestlers Diyala province, as well as determine the methods, tools and devices for use in research, as well as determine the tests and conducted an experience pilot and then testing the tribal to know the level of the sample .

The fourth section about view , solution and discuss the results for performance and skills of anti-attack in Roman wrestling.

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

- 1 .All the test results search variables to the level of technical performance of Handles were in favor of a posteriori tests of experimental and control groups have achieved the experimental group preference and then followed by the control group.
- 2 .The exercise of self-confidence that is used in the main part of the training module has given a clear impact on the development of the technical performance of the handles.

Through the above conclusions researcher recommends the following:

1. Special attention to work out of self-confidence within the module because of its importance in the development of the level of technical performance of Handles.
- 2 Benefit from the exercise of self-confidence stomach by a researcher at the national team training and particularly gladiators ages (18 - 20) years.

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

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

ولكون الأعداد النفسي للرياضيين يعد أحد القواعد المهمة التي تستند إليها العملية التدريبية ، لأن " المنافسات تتطلب من الرياضي تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن " (المقصود : ٩٧٧ : ١٤٨) .

من هنا تكمن أهمية البحث بان التمرينات الخاصة للثقة بالنفس المبنية على الأسس العلمية الصحيحة يمكن أن تسهم في تطوير الأداء الفني للمسكات فضلاً عن أهمية استخدام الأساليب الحديثة في تدريب هذه التمرينات وخصوصاً المصارعين الشباب لأنها من أهم المتطلبات الضرورية في بناء قاعدة قوية من المصارعين لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية في سباقات المصارعة .

١ - ٢ مشكلة البحث

أن عمليات الأعداد النفسي لم تأخذ النصيب الكافي لدى المدربين والعاملين في مجال التدريب مقارنة مع جانب الأعداد البدني والمهاري لغرض رفع المستوى النفسي وتحكم المصارع خلال المنافسات بانفعالاته النفسية التي تلعب دور إيجابي أو سلبي على مستوى اللعب أثناء النزال لدى المصارعين وخاصة عند تقارب المستويات بينهم ولهذا يجب أن يعطي العاملون والمدربون في لعبة المصارعة للأعداد النفسي الصحيح أهمية كبيرة قبل المنافسة . لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمرينات خاصة للثقة بالنفس في تطوير الأداء الفني لبعض

مسكات الهجوم المضاد في المصارعة الرومانية للمصارعين الشباب والارتقاء بالمستوى المهاري لدى أفراد عينة البحث .

١ - ٣ هدف البحث

١. أعداد تمارينات خاصة للثقة بالنفس في تطوير الأداء الفني لبعض مسكات الهجوم المضاد في المصارعة الرومانية لإفراد عينة البحث .
٢. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة بالثقة بالنفس في تطوير الأداء الفني لبعض مسكات الهجوم المضاد في المصارعة الرومانية لدى عينة البحث.

١ - ٤ فرضا البحث

١. هناك تأثير إيجابي للتمارين الخاصة في تطوير الأداء الفني لبعض مسكات الهجوم المضاد في المصارعة الرومانية لأفراد عينة البحث .
٢. هناك فروق معنوية الأداء الفني لبعض مسكات الهجوم المضاد بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

١ - ٥ مجالات البحث

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري : مصارعو الرومانية في محافظة ديالى وبواقع (١٢) مصارعاً .
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزماني : ١٠ / ١ / ٢٠١٣ ولغاية ٣٠ / ٥ / ٢٠١٣
- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : قاعة المركز التدريبي التخصصي للمصارعة - بعقوبة - ديالى .

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والمشابهة:-

٢ - ١ الدراسات النظرية

٢ - ١ - ١ المصارعة الرومانية

وتعرف بأنها " المصارعة التي يمنع فيها مسك الخصم من رجليه وكذلك الرفع والدفع أو الأثر بالقدمين" (الكبيسي: ١٩٨٣ : ٥٤) .
حيث يتميز هذا النوع بالشكل الجمالي والأداء الفني المتميز بالدقة في الأداء والتكنيك الصحيح للحركة ، وتنقسم الحركات في المصارعة الرومانية لعدة مهارات مختلفة طبقاً لوضع الصراع أو الانتقال من وضع بدء الصراع إلى وضع آخر (الصراع من أعلى إلى أسفل) .

وتعتمد رياضة المصارعة بشكل كبير على الناحية الفنية من حيث إخلال التوازن وأداء المسكات الفنية في الهجوم ، وكذلك محاولة إفشال مخططات الخصم عن طريق الدفاع فضلاً عن استغلال وضع الخصم في الدفاع للقيام بهجوم مضاد ، لذلك فإن للقوة العضلية نصيباً كبيراً في أداء المسكات الفنية إلى جانب التكنيك لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية بأسهل الطرق وأيسرها" (شعيب : ٢٠٠٧ : ٢٥)

هنالك متطلبات مهمة وأساسية لا بد من مراعاتها خلال عملية التدريب والمنافسة لتكون منسجمة ومكاملة للأداء الفني للمسكات ومنها المتطلبات البدنية والفكرية والنفسية ولكل منها تأثير مباشر على فعالية الأداء الفني للمسكات . ويعتبر الإعداد النفسي والإرادي من الظواهر الأساسية في المجال الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية وله تأثير كبير في زيادة الانجاز أو نقصانه . والشيء المهم الذي يجب أن يعمل عليه المدرب هو تطوير الإرادة والتصميم والمبادرة والاستقلالية عند اللاعب ، وأن يتمالك نفسه في وقت السباقات وخاصة عندما يشترك فيها لاعبون متساوون من حيث الإعداد ، وخلال المسابقة على اللاعب أن يركز تفكيره فقط على الأداء الحركي لشكل الرياضة المشارك بها ، وعليه أن يتناسى جميع اللاعبين المشاركين في السباق وان يتصور جميع الفرق أو اللاعبين أقياء ، وما عليه أن يفوقهم قوة وفنوناً .

" إن تحقيق النتائج الرياضية في المنافسات المهمة يقتضي من المصارع أن يكون بمستوى عال من الأداء الفني والخططي ليصبح قادراً على تسجيل النقاط الفنية سواء كان ذلك بطريق الهجوم المباشر أو بطريق الدفاع ، لإحباط محاولة الخصم في تسجيل أي تقدم فني بطريق الهجوم المضاد الذي يتطلب من المصارع استغلال وضع الخصم وإفشال محاولته الهجومية مع الاستفادة من الظرف للقيام بهجوم مضاد يكون الخصم فيه غير قادر على اتخاذ الإجراءات الدفاعية ضده " (نصيف وآخرون : ١٩٩٠ : ٦٧) .

٢ - ١ - ٢ المتطلبات النفسية وأهميتها في لعبة المصارعة

" تقتضي طبيعة لعبة المصارعة تبادل تنفيذ الحركات والمسكات الفنية المعقدة بين المصارعين حيث تتفاعل المشاعر والأحاسيس مع التفكير وقوة الإرادة منسجمة مع الصفات البدنية لهم . إذ يصل المدربون بالمصارعين إلى حالة التعادل في القدرات النفسية والخططية فعندما يجابه المصارع بهذا التعادل فإن استخدام قدراته الإبداعية للسيطرة على عواطفه وقوة أرائته تجعله في وضع أفضل من منافسه . لذلك فإن المتطلبات النفسية للمصارع تهيئه لأحداث الخلل في قوى منافسه ، وتمكنه من أظهر الأداء الفني للمسكات بصورة متزنة وناجحة .

لذلك من الأهمية تدعيم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية للمصارع والتي يأتي في مقدمتها إثارة التحدي لدى المصارع كونه أحد الأساليب الهامة الوقائية لعدم حدوث الاحتراق " (الكبيسي : ٢٠٠٩ : ١٩٩ - ٢٠٠) .

" أن أفضل حالة أداء للمصارع تتحقق عندما يكون لديه دافع عالٍ للتحدي ومستوى عالٍ من المهارة . . . وفي المقابل فإن انخفاض درجة التحدي يؤدي إلى الملل أو عدم المبالاة . ورغم أن هناك اتجاهًا ينظر إلى دافعية الإنجاز على أنها استعداد (أحادي البعد) يستثار بالفشل ويشبع حاجته بالنجاح فإن الاتجاه الحديث ينظر إلى دافعية الإنجاز على أنها استعداد ذو أبعاد ، ومكونات ظاهرة متميزة ، مثلاً بعد أداء الفرد لنشاط معين إلا يقتصر الأمر على تقييم نوعية وفاعلية الأداء فقط ، ولكن يجب أن يمتد التقييم ليشمل مسببات الأداء ، أو العوامل التي جعلت الأداء ممتازاً أو ضعيفاً مرتفعاً أو منخفضاً . حيث أن اللاعب الذي لديه تحكم ذاتي داخلي يفسر إنجازاته المختلفة في ضوء عوامل شخصية تتعلق بقدراته ومقدار الجهد الذي يبذله بينما اللاعب الذي يتميز بالتحكم لذاتي الخارجي يدرك أن أداءه عادة يتأثر بعوامل خارجية مثل الحظ أو العوامل البيئية المرتبطة بالأداء الرياضي ، أي عوامل

٢ - ١ - ٣ الأداء الفني (المسكات)

يعرف الأداء الفني بأنه " هو مجموعة خاصة من الحركات المتزامنة والمتتالية التي تهدف لتنظيم التفاعل الفعال بين القوة الذاتية للرياضي والقوة المؤثرة عليه والاستفادة من هذه القوى استفادة كاملة وفعالة في سبيل الهدف الرياضي المنشود " (عمارة ومصطفى : ٢٠٠٩ : ١٥١) .

" في لعبة المصارعة يعتبر استكمال وتثبيت الأداء الفني (المسكات) المحتوى الرئيس في عملية التدريب ، إذ يأخذ مكانة مهمة ضمن بناء المستوى لان تأثير تنفيذه في المنافسة مبني عليه مجمل التدريب . لذلك يعتبر تنفيذ (المسكة الفنية) الهدف الأساسي في المنافسة ، أما الجوانب الأخرى سواء كانت بدنية أو نفسية أو فكرية . فأنها تخدم هذا الهدف ، فهي أساس تفوقه على منافسه وفي كثير من الأحيان تحدد قدرته ، فعند كل مصارع من ذوي المستويات المتقدمة تتراكم في ميدان خبرته العديد من الحركات والمسكات الفنية التي يتقنها ويستخدمها بنجاح أثناء المنافسة .

فالأداء الفني في المصارعة يمكن أن يفهم تحت وجهات نظر متعددة ، فلو اخذ من حيث فاعليته فإنه يفتح الإمكانيات للمحتوى الأساس ولطرق تطويره ، وإن كفاءة المستوى ذي الأداء العالي تعني النوعية الجيدة للأداء الفني تحت متطلبات معقدة للمنافسة . وبرغم تعدد آراء المختصين والباحثين في المجال الرياضي لتحديد مفهوم فاعلية الأداء الفني نجد العديد منهم لا يفرق بين الفعالية والكفاءة ، بينما نجد البعض الأخر منهم يرى إن هناك اختلافاً بينهما ، فالفعالية تقوم بمدى تحقيق وإنجاز الهدف ، بينما الكفاءة تقوم بنسبة العمل الميكانيكي المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة ، وإن الكفاءة والفعالية يشيران إلى المحصلة النهائية أو منتج الأداء .

ونؤكد هنا بان فاعلية الأداء الفني في المصارعة تتمثل في إمكانية المصارع من تسجيل أكبر عدد من النقاط الفنية أثناء المنافسة من خلال تنفيذه الأمثل للمسكات الفنية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والفكرية في أثناء شدة واستمرارية الصراع سواء كان ذلك بتنفيذ مسكات الهجوم المباشر أو الدفاع لإحباط محاولة منافسه في تسجيل أي تقدم فني بالهجوم المضاد الذي يتطلب من المصارع استغلال وضع منافسه وإفشال محاولته الهجومية مع الاستفادة من ذلك للقيام بهجوم مضاد يكون المنافس فيه غير قادر على اتخاذ الإجراءات الدفاعية ضده .

أو بطريقة إتباع أسلوب الهجوم المركب الذي يعتمد أساساً على الخبرات والقدرات المتنوعة لتغطية المسكة المراد أدائها بمسكات ثانوية لتضليل المنافس وتشتيت انتباهه لجعل الظروف والأوضاع أكثر ملاءمة لتنفيذ المسكة الفنية في وضع الصراع ووقوفاً أو في وضع الصراع الأرضي " . (الكبيسي : ٢٠٠٨ : ٨٧ - ٨٨)

٢ - ١ - ٤ الهجوم المضاد وأهميته في المصارعة الرومانية

" أن الهجوم المضاد في المصارعة الحرة ذو أهمية كبيرة لما يتطلبه المصارع من خبرة مهارية وخطوية عالية في تغيير مجرى اللعب لصالحه عن طريق إفشال هجوم المصارع الخصم وتحويل عملية الدفاع إلى هجوم مضاد من خلال تطبيق المسكات الهجومية المضادة والسيطرة المباشرة على الخصم والحصول على النقاط الفنية وحسم نتيجة النزال لصالحه " (شعيب : ٢٠٠٧ : ٤٦) .

" يعد اختلال التوازن في المصارعة الرياضية ركناً من الأركان التي يجب توافرها والعمل على اكتساب قدرات اصطناعها خلال الصراع لتهيئة الظروف الملائمة لإنجاح المسكة الفنية المراد تطبيقها . ويسعى المصارع المهاجم إلى ذلك مستندا على قدرته وخبرته المكتسبة في المجال ، ويبدأ الصراع ويشعر المهاجم في استحضار المكونات الرئيسية لإنجاح محاولته الهجومية وفي تلك الأثناء يتخذ خصمه وضعا دفاعيا محاولا الحد من إمكانية تطبيق خصمه للمسكة . وفي الوقت نفسه لا يقتصر المدافع على إفشال تلك المحاولة بل استغلال وضع خصمه الذي غالبا ما يكون فاقدا فيه توازنه ليبنى هجوما مضادا مستغلا الظرف والوضع الملائمين مستثمرا بذلك قدرا كبيرا من الجهد وفرة له خصمه ، إلا إن بناء الهجوم المضاد حتى في حال كونه يكسب المصارع إمكانية توفير الجهد والطاقة إلا انه في الوقت نفسه يقتضي منه خبرة عالية ومستوى ممتازا من التوقع لما ينوي الخصم القيام به للتخلص من ذلك الهجوم والتخطيط المرتجل المبني على اختيار أفضل حل حركي لعدة حلول تفكيرية ممكنة مع إمكانية تنفيذ ذلك بأسرع وقت ممكن " . (نصيف وآخرون : ١٩٠ : ١٥٣)

٢ - ١ - ٥ التمرينات

وتعرف بأنها " مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية " (خليفة وآخرون : ١٩٩٨ : ٣٤٢) .

وتعرف التمرينات بأنها " عبارة عن بعض الحركات البدنية التي توضع وفق قواعد خاصة فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية والفسولوجية والتشريحية والطبيعية وتؤدي هذه الحركات أما مرة واحدة أو مرات متتالية في سلاسة وسهولة وجمال ودقة بحيث تتناسب وطبيعة التكوين الجسماني للإنسان " (الديري : ١٩٨٧ : ٢١) .

" وتستخدم التمرينات الرياضية لتطوير النواحي الخطئية والمهارية والبدنية وكذلك تنمية الخبرات لدى اللاعبين ، وتعد التمرينات الرياضية الوسيلة التي تسعى بواسطتها إلى تطوير حالة التدريب لدى اللاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي " (خليفة وآخرون : ١٩٩٨ : ٤٤٢) .

ويمكن تقسيم التمرينات الرياضية إلى :

- التمرينات العامة .
- التمرينات الخاصة .
- تمرينات المنافسات .

٢ - ١ - ٥ التمرينات العامة

وهي الوسيلة الأساسية لتنمية الصفات البدنية العامة للاعب وهي القاعدة للتطور الشامل للحالة البدنية إذ إنها تعمل على تحسين الكفاية الوظيفية للقلب والدورة الدموية والتنفس فضلاً عن أنها تكسب اللاعب النواحي الأساسية للمهارات الحركية من حيث التوافق والرشاقة والمرونة وتنمية الصفات الإرادية وكذلك تعتبر هذه التمرينات القاعدة العامة للتطور الشامل للحالة المهارية والخطئية والبدنية للاعب في المدى اللاحقة من التدريب ٢ - ١ - ٥ التمرينات الخاصة

تعد هذه التمرينات ضرورية جداً لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي وعلى تكامل الأداء الخططي والمهاري للمصارعين " . (مختار : ١٩٧٨ : ١٧ - ١٨)

والتمرينات الخاصة هي " وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة لناحية الجسم البدنية والمهارية وتلعب التمرينات الخاصة دوراً مهماً في المدة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع التمرينات الخاصة بالمسابقات " . (MATWA : 1981 : 39)

٢ - ١ - ٥ - ٣ تمرينات المنافسات

" وهي الوسيلة الأساسية لتطوير حالة التمرين لدى اللاعبين كأن تكون حالة خطوية أو مهارية في المراحل الأخيرة من فترة الإعداد الخاص ولها تأثير إيجابي في تطوير مكونات التدريب الخطوية والمهارية والبدنية والنفسية لدى اللاعبين وترتبط هذه المكونات بطريقة منظمة ومنسقة . ويجب اختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب يومية بعناية " . (مختار : ١٩٧٨ : ١٨)
ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن للتمرينات أهمية كبيرة حيث تعمل على تطوير حالة التدريب لدى المصارعين كأن تكون حالة خطوية أو حالة مهارية وهي ضرورية لنجاح أي مصارع فضلاً عن أنها مرغوبة ومشوقة لدى المصارعين حيث إن تبعد عنهم حالة الملل وتزيد من إثارة المصارعين وعطائهم أثناء التطبيق ومن ثم تحقيق هدف التمرينات .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث

يعد اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضروريات البحث العلمي ، وعليه استخدام الباحث المنهج التجريبي إذ أن " المنهج التجريبي يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية " (علاوي وراتب : ١٩٩٩ : ٢١٧) . وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة لغرض المقارنة ، بحيث تكون هاتان المجموعتان " متكافئتين بجميع خواصهما من كافة النواحي عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية " . (قنديلجي : ١٩٩٩ : ١٧)

٣ - ٢ عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بمصارعي الرومانية لفئة الشباب في محافظة ديالى أعمار (١٨ - ٢٠) سنة وزن (٦٦) كغم حيث بلغ عددهم (١٢) مصارعاً من مجموع (١٥) مصارعاً ، وبأسلوب القرعة تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة ومجموعة تجريبية وبواقع (٦) مصارعين لكل مجموعة حيث مثلت الأرقام الفردية المجموعة (التجريبية) والأرقام الزوجية المجموعة (الضابطة) وبذلك شكلت نسبة العينة (٨٠ %) من المجتمع الأصلي

٣ - ٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

استعان الباحث بالأدوات اللازمة والضرورية التي تساعد في " جمع البيانات وحل مشكلته واختيار صدقه وفروضه وتحقيق أهداف بحثه مهما كانت تلك الأدوات سواء

أكانت بيانات أو عينات أو أجهزة " (محجوب وآخرون : ١٩٨٨ : ٨٥) ، وإنجاز وإتمام التجربة وعلى النحو الآتي :-

٣ - ٣ - ١ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية والدراسات المشابهة
- استمارة استطلاع آراء الخبراء
- الملاحظة والتجريب
- الاختبارات والقياسات
- فريق العمل المساعد

٣ - ٣ - ٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

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

٤ - ٣ - ٤ تحديد متغيرات البحث النفسية والمهارية واختباراتها :

٣ - ٤ - ١ تحديد المسكات الفنية

من أجل تحديد أهم المسكات الفنية الخاصة بالمصارعة الرومانية قام الباحث بعملية جمع ومسح العديد من المراجع العلمية من أجل التعرف على بعض لمسكات الهجوم المضاد الخاصة التي يحتاجها مصارعي الرومانية وزن (٦٦) كغم ، كذلك تم تصميم استمارة استبيان وتم عرضها على عدد من الخبراء والمختصين ، لاختيار أهم المسكات الفنية وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات اعتمدت القدرات التي حصلت على (٧٥ %) فصاعداً " وهي نسبة مقبولة وللباحث الحق في اختبار النسبة التي يراها مناسبة لاختباره للمتغيرات أو الاختبارات " . (علاوي ورضوان : ١٩٩٧ : ٣٦٧)

٣ - ٥ - ٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

" أن الاختبارات هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص في المناهج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية ، إذ تقوم بدور مؤشر الذي يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية " . (الحميد وحسانين : ١٩٩٧ : ٢٦٧)

٣ - ٥ - ١ قياس مستوى الأداء الفني

لغرض قياس مستوى الأداء الفني قام الباحث بتصوير المسكات الفنية المختارة وعرضها على مجموعة من الحكام الدوليين من أجل تقويم مستوى الأداء الفني للمسكات المختارة ، إذ تكونت من ثلاث أقسام ولكل قسم درجة ويكون المجموع النهائي (١٠) درجات وكما يلي :

القسم التحضيري (٤) والقسم الرئيسي (٣) والقسم الختامي (٣) ، إذ يقوم الطالب بأداء (٣) محاولات وتحتسب المحاولة الأفضل .

٣ - ٦ التجربة الاستطلاعية

عمد الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم الخميس المصادف ١٧ / ١ / ٢٠١٣ على عينة لم يشاركوا في التجربة الرئيسية وبالطريقة العشوائية والمتمثلة (٣) ثلاثة مصارعين من الفئة نفسها والوزن (٦٦) كغم . وقد أجريت التجربة الاستطلاعية كونها " تدريبا عمليا للباحث للوقوف على السلبيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها " (المندلاوي وآخرون : ١٩٨٧ : ١٠٧) .

٣ - ٧ إجراءات البحث الميدانية

أن إجراءات البحث تمثلت بالاختبارات القبليّة والتمرينات الخاصة المستخدمة فضلا عن الاختبارات البعدية لعينة البحث :

٣ - ٧ - ١ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة في المركز التدريبي للمصارعة في بعقوبة - محافظة ديالى و تم تقسيم إجراء الاختبارات في يوم الأربعاء المصادف ٢٣ / ١ / ٢٠١٣ .

٣ - ٧ - ٢ التمرينات الخاصة

اعد الباحث تمرينات خاصة نفسية ومهارية كما في ملحق رقم (١) وتم تطبيقها للفترة من ٢٧ / ١ / ٢٠١٣ ولغاية ٤ / ٤ / ٢٠١٣ هدفها الارتقاء بالمستوى النفسي والمهاري لمصارع الرومانية الشباب أعمار (١٨ - ٢٠) سنة ولوزني (٦٦) كغم وكما يأتي:

- استغرق تطبيق التمرينات الخاصة (٨) أسابيع ، بمعدل (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا وزمن المستغرق للتمرينات الخاصة (٥) دقيقة من وقت القسم الرئيسي للوحدة التدريبية للفريق والبالغ (٦٠) دقيقة من أصل (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية الكاملة ، إذ كانت أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) أياما تدريبية وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية .

- لأجل ضمان سلامة العمل تم عرض التمرينات الخاصة على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي وعلم النفس لإبداء آرائهم في مدى ملائمتها لمثل هذه العينة ، وقد ابدوا مجموعة من التوجيهات والتعديلات والتي اخذ الباحث بآرائهم بعد أن تمت مناقشتهم في بعض أوجه الاختلاف وبذلك توصل الباحث إلى أعداد التمرينات الخاصة ، وتم تطبيق التمرينات الخاصة لمدة التجربة .

٣ - ٧ - ٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في المركز التدريبي للمصارعة في بعقوبة - محافظة ديالى و تم تقسيم إجراء الاختبارات في يوم الاثنين المصادف ٧ / ٤ / ٢٠١٣ تم تنفيذ الاختبارات المهارية . وقد راعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد والتي تم العمل بها في الاختبارات القبليّة .

٣ - ٨ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث المعالج الإحصائي (SPSS)

١ . (T . Teat) لعينتين مستقلتين غير مرتبطين .

٢. الوسط الحسابي .
٣. الوسيط .
٤. معامل الالتواء .
٥. الانحراف المعياري.

الباب الرابع

- ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- ٤ - ١ عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لمستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (١)

يوضح قيم فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لمستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفروق	الخطأ المعياري	قيمة T المحتسبة	دلالة الفروق
١	اختبار أداء مسكة مسك الذراع العابرة تحت الإبط (بدل السكيف)	درجة	٣,٥	١,٠٤٨	٨,١٧٤	معنوي
٢	اختبار أداء مسكة حصر الذراع المطوقة للجدع (الرودست)	درجة	٣,٦٦٦	٠,٨١٦	١١,٠٠٠	معنوي

* قيمة (T) الجدولية (٢,٧٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (٥)

يبين الجدول (١) نتائج متغيرات البحث لمستوى الأداء الفني في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ففي اختبار أداء مسكة مسك الذراع العابرة تحت الإبط (بدل السكيف) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (٣,٥) وخطأ معياري للفروق مقداره (١,٠٤٨) وباستخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (٨,١٧٤) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٧٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار أداء مسكة اختبار أداء مسكة حصر الذراع المطوقة للجدع (الرودست) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (٣,٦٦٦) وخطأ معياري للفروق مقداره (٠,٨١٦) وباستخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (١١,٠٠٠) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٧٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٣ - ٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث لمستوى الأداء الفني للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

جدول (٢)

يوضح قيم فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لمستوى الأداء الفني للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفروق	الخطأ المعياري	قيمة T المحتسبة	دلالة الفروق
٥	اختبار أداء مسكة مسك الذراع العابرة تحت الإبط (بدل السكيف)	درجة	٢,١٦٦	٠,٧٥٢	٧,٠٥٠	معنوي
٦	اختبار أداء مسكة حصر الذراع المطوقة للجدع (الرودست)	درجة	٢,٥	٠,٨٣٦	٧,٣١٩	معنوي

* قيمة (T) الجدولية (٢,٧٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (٥)

يبين الجدول (٢) نتائج متغيرات البحث لمستوى الأداء الفني في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة ، ففي اختبار أداء مسكة مسك الذراع العابرة تحت الإبط (بدل السكيف) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (٢,١٦٦) وخطأ معياري للفروق مقداره (٠,٧٥٢) وباستخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (٧,٠٥٠) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٧٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وفي اختبار أداء مسكة اختبار أداء مسكة حصر الذراع المطوقة للجدع (الرودست) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (٢,٥) وخطأ معياري للفروق مقداره (٠,٨٣٦) وباستخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (٧,٣١٩) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٧٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٤ - ٣ عرض نتائج الأوساط الحسابية واختبار (T) للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث لمستوى الأداء الفني للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

جدول (٣)

يوضح تكافؤ عينة البحث من خلال قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T)
المحتسبة ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في مستوى
الأداء الفني للمسكات

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) (المحتسبة)	دلالة الفروق
			س -	ع	س -	ع		
٥	اختبار أداء مسكة مسك الذراع العابرة تحت الإبط (بدل السكيف)	درجة	٨	٠,٦ ٣٢	٦,٥	٠,٥٤ ٧	٤,٣٩٢	معنوي
٦	اختبار أداء مسكة حصر الذراع المطوقة للذراع (الرودست)	درجة	٧,٨٣ ٣	٠,٤ ٠,٨	٦,٥	٠,٥٤ ٧	٤,٧٨١	معنوي

* قيمة (T) الجدولية (٢,٢٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (١٠)

يبين الجدول (٣) نتائج متغيرات البحث لمستوى الأداء الفني في الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، ففي اختبار أداء مسكة مسك الذراع العابرة تحت الإبط (بدل السكيف) للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٨) وانحراف معياري مقداره (٠,٦٣٢) ، أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (٦,٥) وانحراف معياري مقداره (٠,٥٤٧) وباستخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (٤,٣٩٢) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (١٠) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي اختبار أداء مسكة اختبار أداء مسكة حصر الذراع المطوقة للذراع (الرودست) للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٧,٨٣٣) وانحراف معياري مقداره (٠,٤٠٨) ، أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (٦,٥) وانحراف معياري مقداره (٠,٥٤٧) وباستخراج قيمة (T) المحتسبة والبالغة (٤,٧٨١) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (١٠) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث أسباب حدوث التطور لدى أفراد عينة البحث التجريبية إلى التمرينات النفسية الخاصة المستخدمة والتي كان لها الأثر في تطوير الثقة بالنفس ، وكذلك عمد الباحث عند إعطاءه التمارين النفسية الخاصة إلى التغيير المستمر في نوعية التمارين فضلا عن إعطاء اللاعبين الوقت الكافي عند تطبيق التمارين النفسية المستخدمة في الوحدات التدريبية مما كان له الأثر الواضح والفاعل في تطوير أدائهم الفني للمسكات

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٤ - ١ الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى
الاستنتاجات التالية :

- ١- إن جميع نتائج اختبارات متغيرات البحث لمستوى الأداء الفني للمسكات كانت لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقد حققت المجموعة التجريبية الأفضلية ثم تليها المجموعة الضابطة .
- ٢- إن التمرينات الخاصة بالثقة بالنفس المستخدمة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية قد أعطت تأثيراً واضحاً في تطوير الأداء الفني للمسكات .

٥ - ٢ التوصيات

- من خلال ما تقدم من استنتاجات يوصي الباحث إلى ما يلي :
- ١- الاهتمام بالتمرينات الخاصة بالثقة بالنفس ضمن الوحدة التدريبية لما لها من أهمية بالغة في تطوير مستوى الأداء الفني للمسكات .
 - ٢- الاستفادة من التمرينات الخاصة بالثقة بالنفس المعدة من قبل الباحث في تدريبات المنتخب الوطني وبالأخص المصارعين أعمار (١٨ - ٢٠) سنة .
 - ٣- ضرورة زيادة المعرفة لدى المدربين بالجانب النفسي وطرق تدريبيه ضمن الفعاليات التخصصية من خلال الدورات التدريبية التي تقيمها الاتحادات الرياضية المركزية والفرعية .
 - ٤- إجراء دراسات مشابهة تستخدم أنواعاً أخرى من التمرينات الخاصة على فعاليات أخرى فردية أو جماعية وعلى فئات عمرية مختلفة .

المصادر

- القران الكريم
- جمال محمد شعيب ؛ اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الدنية الخاصة بالمصارعة الحرة أعمار (١٦ - ١٧) سنة ، ٦٣ كغم : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٧) .
- حمدان رحيم الكبيسي ؛ اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٣)
- حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة : (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٨) .
- حنفي مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٨) .
- سيد عبد المقصود ؛ نظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار بور سعيد ، ١٩٧٧) .
- عامر إبراهيم قنديلجي ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) .
- عايد كريم الكناني ؛ مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠٠٩) .
- عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى ؛ أسس التدريب في المصارعة : ط ١ (الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٩) .

- عبد علي نصيف و(آخرون) ؛ المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق : (مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠) .
- علي الديري ؛ أصول التمرينات وطرق تدريسها : ط١ (الأردن ، مطبعة دار الأمل ، ١٩٨٧) .
- قاسم حسن المندلاوي (وآخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) .
- مايرز آن ، ترجمة خليل إبراهيم ؛ علم النفس التجريبي : (بغداد مطابع دار الحكمة ، ١٩٩٠) .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) .
- نبيلة خليفة (وآخرون) ؛ الأسس العلمية والفنية للجماز والتمرينات : (مصر ، دار الفكر العربي) .
- وجيه محجوب (وآخرون) ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٨) .
- Matwa . Lp . GyundIogen dose sport Iichjen Training sport overly Berlin : (1981) .
- Klinzing , Basketball for strength And stars , champhon ship Books , U.S.A , (1996) .
- Sharky , Fitness And Health , Human kintics , U.S.A , (1997) .

الملاحق

ملحق (١)

نموذج من تمرينات الثقة بالنفس

تمرين (١)

أ – يعرف الهدف الموضوعي في البرنامج " أن يطلب من الرياضي تحقيق مستوى معين من الكفاءة لمهام محددة وخلال زمن محدد . وقد يكون الهدف الموضوعي هدف نتائج أي التركيز على تحقيق الفوز في مسابقة تنافسية ، أو هدف أداء أي تحقيق مستويات معينة على أساس الأداء السابق للرياضي وليس أداء الآخرين .

• أهداف النتائج :

تركز أهداف النتائج على نتائج المنافسة لمسابقة معينة مثل كسب السباق أو الحصول على ميدالية أو تسجيل نقاط أكثر من المنافس ، أن تحقيق مثل هذه الأهداف لا تعتمد على مجهودك فقط ولكن على مقدرة ولعب منافسك .

مثال :

قد تؤدي أفضل نزال في حياتك ولكن بالرغم من ذلك تخسر النزال ، وذلك يعني أنك فشلت في تحقيق هدفك للنتائج بأن تكسب الفوز في النزال .

• أهداف الأداء :

تركز أهداف الأداء أو العملية على تحقيق أهداف أداء أو مستويات مقارنة بأدائك السابق ، أن تحقيق مثل هذه الأهداف تكون تحت سيطرتك لأنها تكون أكثر مرونة ولا تعتمد على سلوك منافسك .

مثال :

يمكنك أن تضع هدفاً لتطوير دقة الأداء الفني لبعض المسكات الهجومية بمحولة نجاح من ٧٠ % - ٨٠ % وبذلك اختلف عن هدف النتائج الذي يكون (مكسب أو خسارة) .

ب - وضح الفرق بين هدف النتائج وهدف الأداء من خلال مثال تطبيقي في مجال تخصصك في لعبة المصارعة :

هدف النتائج :

.....

.....

هدف الأداء :

.....

.....

تمرين (٢)

الهدف العام : هي الأهداف التي تتميز بأنها عامة أكثر من أن تكون نوعية وتكون فاقدة لمكون الاتجاه والشدة مثال ذلك ابذل أقصى ما في وسعك أو حسن القوة العضلية .

الهدف النوعي الكمي : هي الأهداف التي تمدنا بكل من الاتجاه والشدة للالتزام نحو تحقيق مهمة معينة أو أداء محدد ويمكن قياسها كمياً مثال ذلك الاحتفاظ بالوقوف الصحيح أثناء النزال أو أداء مسكة معينة خلال (٦٠ ثانية) مثلاً .

اقترح ثلاثة أهداف عامة . . ووضح هدفا نوعيا وآخر كميا لهذا الهدف العام .

الهدف العام

أ _ هدف نوعي

ب _ هدف كمي

الهدف العام

أ _ هدف نوعي

ب _ هدف كمي

الهدف العام

أ _ هدف نوعي

ب _ هدف كمي

التمرين (٣)

الأهداف القصيرة المدى : هي الأهداف الأكثر فاعلية والمرتبطة بالسلوك اليومي وتكون أكثر واقعية وتزيد من فرص النجاح فيمكنك تحقيق النجاح كل يوم وليس عندما تحقق الهدف النهائي فقط .

الأهداف بعيدة المدى : هي الأهداف التي نحاول أن نحدد مستويات معينة نرغب الوصول إليها وتحقيقها مستقبلاً .

الأهداف النهائية : وهي الأهداف التي تكون غير واقعية وقل استثارة للتحدي ولا تسمح بتحقيق قدرات نحو التقدم التدريجي .

المستوى الراهن : المستوى الذي وصل إليه المصارع والذي يسعى لتطويره .

التعليمات :

أحد الأساليب المفيدة لوضع الأهداف هو التقدم من خلال وضع الأهداف قصيرة المدى المتدرجة الصعوبة . اختر أحد المهام في مجال تخصصك في لعبة المصارعة وحدد الهدف النهائي الذي تسعى إلى تحقيقه والمستوى الراهن ، ثم اقترح ثلاثة أهداف متدرجة .

الهدف النهائي :

.....
الهدف (٣) :

.....
الهدف (٢) :

.....
الهدف (١) :

.....
المستوى الراهن :