

بسم الله الرحمن الرحيم

{لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا  
تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا  
وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا  
وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ }

صدق الله العظيم

سورة البقرة الآية 286

قرار لجنة المناقشة والحكم

### شكر وتقدير

الحمد لله الذي بحمده يستفتح كل كتاب، رب العالمين، خالق السموات والأرضين، الرافع للسماء بغير عماد، والمقدر فيها أرزاق العباد، علام الغيوب، مقلب القلوب، غفار الذنوب، ستار العيوب، ومفرج الكرب، العالم بمكنونات الضمائر، أغنى الأغنياء، المنفرد برداء الكبرياء، المتوحد بصفات المجد والعلاء، الذي لا يقبل من الأعمال إلا ما كمل ووفى وخلص عن شوائب الرياء، أدب نبيه فأحسن تأديبه، زكى أوصافه وأخلاقه ثم اتخذ صفيه وحببيه

ووفق للإقتداء به من أراد تهذيبه وحرّم عن التخلق بأخلاقه من أراد تخييبه وأصلى وأسلم على سيدنا محمد سيد المرسلين وجامع شمل الدين وعلى آله الطيبين الطاهرين تسليماً كثيراً.

يسجد الباحث لله شكراً على ما أمدّه من نعمة الصبر والمثابرة لإتمام هذا العمل المتواضع والوصول به إلى حيز الوجود راجياً الله أن يكون فيه النفع والإفادة.

وعملاً بقول الله تعالى في حديثه القدسي " **عبدى لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه** "، وقول رسوله صلى الله عليه وسلم " **من أسدى إليكم معروفاً فكافئوه وإن لم تستطيعوا فاشكروه** ".

يتقدم الباحث بأعزب الكلمات وأسمى العبارات التي تدل على شكره من قلبه للأستاذ الدكتور / **عاطف نمر خليفة** أستاذ علم النفس الرياضى ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة الذى لم يبخل على الباحث بنصائحه وعلمه الأمر الذى كان له الأثر الكبير فى تحقيق هذا البحث لأهدافه فقد كنت المتكاسل وكان هو الدافع وكنت المقصر وكان هو الحريص فله منى كل الشكر والتقدير وجزاه الله عنى خير الجزاء.

كما يتقدم الباحث بخالص شكره وتقديره للأستاذ مساعد دكتور **أسامة صلاح فؤاد** الأستاذ المساعد ورئيس قسم المنازلات والرياضات المائية على ما قدمه للباحث من عوناً صادق وتوجيهات بناءة طوال فترة إشرافه على البحث كان لها الأثر العظيم فى إتمام هذا البحث.

كما يتوجه الباحث بجزيل الشكر والتقدير إلى الأب الأستاذ الدكتور **محمود يحيى سعد** أستاذ البحث العلمى المتفرغ ورئيس قسم أصول التربية والتربويح الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة بنها وعميد الكلية سابقاً هذا الرجل الذى يعجز اللسان عن التعبير عما يكن له القلب فقد علمنى أن الحياة عمل دون كلل أو ملل أسأل المولى عز وجل أن يمنحه الصحة وإن يطيل عمره ويبارك له فى علمه وإن يجعل ما قدمه لأبنائه فى ميزان حسناته

كما يتوجه الباحث بكل الشكر والتقدير إلى الأستاذ دكتور **محمد إبراهيم الباقرى** أستاذ علم النفس الرياضى بقسم أصول التربية والتربويح الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنوفية فقد تعلمت منه الكثير طوال فترة تسعة سنوات هى فترة عمل الباحث معه بالكلية اللهم ازد له فى علمه وبارك له فى صحته واجعله سبباً فى رقى وتطور البحث العلمى فى مجال التربية البدنية والرياضة عامة ورياضة المصارعة خاصة فهو أهل لذلك.

ولا يفوتني أن أتوجه بالشكر والتقدير إلى الرجل النبيل خير خليل الذي يعطى ولا يبخل بوجهه ويتابع ويبذل دون ملل العاشق للعمل الأستاذ الدكتور نبيل خليل ندا أستاذ الاداره الرياضيه وعميد كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها على ما قدمه للباحث من عون ودعم جزاه الله عنى خير الجزاء.

كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى عينة البحث وكل من ساهم في إخراج هذا البحث في صورته الحالية سواء بالرأي أو المشورة وأخص بالذكر مدرس دكتور أحمد محمد زينة الذى لا أستطيع أن أعبر له عن شكرى بالكلمات فأقل ما يمكن أن أصفه به أنه حقاً "رب أخ لم تلده لك أمك" فهو نعم الزميل، نعم الصديق، ونعم الأخ.

كما أتقدم بخالص شكرى وتقديرى إلى والدتى وأخوتى ووالد ووالدة زوجتى وجميع أفراد أسرتى ويشرفني أن أنحنى أقبّل على أيديهم جميعاً فقد تحملوا معي الكثير جزاهم الله عنى خير الجزاء.

كما يطيب لي أن أتقدم بعظيم شكرى إلى زوجتى الغالية وأبنى الذى أضاء لي الدنيا بابتسامته على ما تحملاه معي من مشقة توفير المناخ المناسب لإتمام هذا البحث.

وأخيراً أهدى هذا البحث إلى روح والدي الغالية فكم تمنيت أن يكون بيننا الآن ليسعد ويبتهج قلبه فله منى خالص الدعاء بأن يتغمده الله بالرحمة وأن يسكنه فسيح جناته.

هذا جهد متواضع فإن أصبت فيرجع الفضل لله ثم لأساتذتي

وإن أخفقت أنسب الخطأ لنفسى وحسبى أنى اجتهدت

والله ولى التوفيق

الباحث

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
أ	العنوان.....	
ب	الآية القرآنية.....	
ج	قرار لجنة الحكم والمناقشة.....	
د- هـ	شكر وتقدير.....	
و- ح	قائمة المحتويات.....	
ط- ل	قائمة الجداول.....	
م	قائمة الأشكال.....	
ن	قائمة المرفقات.....	
7-1	<b>المقدمة ومشكلة البحث</b>	0/1
1	مقدمة البحث.....	1/1
2	مشكلة البحث.....	2/1
5	أهمية البحث.....	3/1
6	أهداف البحث.....	4/1
6	تساؤلات البحث.....	5/1
6	التعريف بمصطلحات البحث.....	6/1
75-8	<b>القراءات النظرية والدراسات السابقة</b>	0/2
8	القراءات النظرية.....	1/2
8	التدريب العقلي.....	1/1/2
9	تعريف التدريب العقلي.....	1/1/1/2
10	أهمية التدريب العقلي.....	2/1/1/2
12	أهداف التدريب العقلي.....	3/1/1/2
13	الشروط الواجب توافرها لنجاح التدريب العقلي.....	4/1/1/2
14	طرق التدريب العقلي.....	5/1/1/2
15	استخدامات التدريب العقلي.....	6/1/1/2
16	نظريات التدريب العقلي.....	7/1/1/2
19	نظريات تفسير التدريب العقلي.....	8/1/1/2
21	المهارات العقلية.....	2/1/2

## تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
23	الاسترخاء.....	1/ 2/1/2
24	تعريف الاسترخاء.....	1/1/2/1/2
25	أهمية الاسترخاء.....	2/1/2/1/2
26	أنواع الاسترخاء.....	3/1/2/1/2
28	طرق التدريب الاسترخائي.....	4/1/2/1/2
30	التصور العقلي.....	2/2/1/2
31	تعريف التصور العقلي.....	1/2/2/1/2
32	أهمية التصور العقلي.....	2/2/2/1/2
33	أنواع التصور العقلي.....	3/2/2/1/2
34	استخدامات التصور العقلي.....	4/2/2/1/2
34	مبادئ التصور العقلي.....	5/2/2/1/2
36	التدريب على مهارة التصور العقلي.....	6/2/2/1/2
37	الانتباه.....	3/2/1/2
39	تعريف الانتباه.....	1/3/2/1/2
39	أهمية الانتباه.....	2/3/2/1/2
40	أنواع الانتباه.....	3/3/2/1/2
41	خطوات تحسين الانتباه.....	4/3/2/1/2
42	الضغوط النفسية.....	3/1/2
43	تعريف الضغوط النفسية.....	1/3/1/2
44	مصادر الضغوط النفسية.....	2/3/1/2
45	مراحل الضغط.....	3/3/1/2
48	مراحل الاستجابة للضغط.....	4/3/1/2
48	أعراض الضغوط النفسية.....	5/3/1/2
50	المنافسة الرياضية.....	4/1/2
51	الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.....	1/4/1/2
53	ضغوط المنافسة الرياضية.....	5/1/2
51	مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة.....	6/1/2
55	الدراسات السابقة.....	2/2

## تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
56	دراسات سابقة فى مجال التدريب العقلى.....	1/2/2
62	دراسات سابقة فى مجال ضغوط المنافسة.....	2/2/2
72	التعليق على الدراسات السابقة.....	3/2/2
152-76	<b>إجراءات البحث</b>	0/3
76	..... منهج البحث	1/3
76	..... عينة البحث	2/3
77	..... أدوات جمع البيانات	3/3
77	..... خطوات بناء المقياس	4/3
109	..... الدراسة الاستطلاعية	5/3
110	..... الدراسة الأساسية	6/3
110	..... برنامج التدريب العقلى المقترح	7/3
152	..... أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات	8/3
168-153	<b>عرض ومناقشة النتائج</b>	0/4
153	..... عرض النتائج	1/4
174	..... مناقشة النتائج وتفسيرها	2/4
189-187	<b>الاستنتاجات والتوصيات</b>	0/5
187	..... الاستنتاجات	1/5
188	..... التوصيات	2/5
206-190	<b>قائمة المراجع</b>	0/6
190	..... المراجع العربية	1/6
196	..... المراجع الأجنبية	2/6
228-207	<b>المرفقات</b>	
	..... ملخص البحث باللغة العربية	
	..... مستخلص البحث باللغة العربية	
	..... ملخص البحث باللغة الإنجليزية	
	..... مستخلص البحث باللغة الإنجليزية	

## قائمة الجداول

رقم	عنوان الجدول	رقم
-----	--------------	-----

الصفحة	الجدول
56	1 الدراسات السابقة
77	2 التوزيع العددي لعينة البحث
82	3 العبارات التي تم الحصول عليها نتيجة السؤال المفتوح
84	4 رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة الأبعاد المقترحة لمقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة
86	5 النسبة المئوية لتكرارات آراء الخبراء على عبارات مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة
87	6 العبارات التي تم استبعادها من الصورة الأولية للمقياس
88	7 عبارات تم تعديلها طبقاً لرأى الخبراء
90	8 عبارات البعد الأول ضغوط مرتبطة بقلق المنافسة
91	9 عبارات البعد الثانى ضغوط مرتبطة بالتقييم الذاتى والإجتماعى
92	10 عبارات البعد الثالث ضغوط مرتبطة بالخوف والشك
93	11 عبارات البعد الرابع ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات
94	12 عبارات البعد الخامس ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب الرياضى "
96	13 معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات البعد الأول "ضغوط مرتبطة بقلق المنافسة" بالدرجة الكلية لهذا البعد
97	14 معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات البعد الثانى "ضغوط مرتبطة بالتقييم الذاتى والإجتماعى" بالدرجة الكلية لهذا البعد
98	15 معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات البعد الثالث "ضغوط مرتبطة بالخوف والشك" بالدرجة الكلية لهذا البعد

تابع قائمة الجداول

رقم	عنوان الجدول	رقم
-----	--------------	-----



الصفحة	الجدول
99	16
100	17
101	18
102	19
103	20
104	21
105	22
106	23

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
---------------	--------------	---------------

24	معامل الارتباط لأبعاد مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة عن طريق إعادة تطبيق الاختبار	107
25	معامل الثبات لمقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة باستخدام التجزئة النصفية	108
26	التوزيع الزمني وعدد وحدات برنامج التدريب العقلي المقترح	114
27	برنامج التدريب العقلي المقترح	116
28	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعبارات مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة	153
29	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمدى والوسيط والالتواء لدرجات المصارعين عينة الدراسة الأساسية المسحية في أبعاد مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة	156
30	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمدى والوسيط والالتواء لدرجات المصارعين عينة الدراسة الأساسية التجريبية في أبعاد مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة (القياس القبلي)	157
31	النسب المئوية لتكرارات لاعبي المصارعة عينة الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الأول "ضغوط مرتبطة بقلق المنافسة"	159
32	النسب المئوية لتكرارات لاعبي المصارعة عينة الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الثاني "ضغوط مرتبطة بالتقييم الذاتي والإجماعي"	161
33	النسب المئوية لتكرارات لاعبي المصارعة عينة الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الثالث "ضغوط مرتبطة بالخوف والشك"	136
<b>تابع قائمة الجداول</b>		
رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
34	النسب المئوية لتكرارات لاعبي المصارعة عينة الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد	165

167	الرابع " ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات" النسب المئوية لتكرارات لاعبي المصارعة عينة الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الخامس "ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب الرياضي"	35
169	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات القياسين القبلي والبعدي لعبارات البعد الأول "ضغوط مرتبطة بقلق المنافسة"	36
170	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات القياسين القبلي والبعدي لعبارات البعد الثاني "ضغوط مرتبطة بالتقييم الذاتي والإجماعي"	37
171	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات القياسين القبلي والبعدي لعبارات البعد الثالث "ضغوط مرتبطة بالخوف والشك"	38
172	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات القياسين القبلي والبعدي لعبارات البعد الرابع "ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات"	39
173	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات القياسين القبلي والبعدي لعبارات البعد الخامس "ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب الرياضي"	40

رقم الصفحة	قائمة الأشكال عنوان الشكل	رقم الشكل
47	مراحل عملية الضغط	1
50	تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة	2
158	المتوسطات الحسابية لدرجات المصارعين عينة	3

	الدراسة الأساسية التجريبية فى أبعاد مقياس ضغط	
	المنافسة لدى لاعبي المصارعة	
160	النسب المئوية لتكرارات لاعبي المصارعة عينة	4
	الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الأول	
162	النسب المئوية لتكرارات لاعبي المصارعة عينة	5
	الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الثانى	
164	النسب المئوية لتكرارات لاعبي المصارعة عينة	6
	الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الثالث	
166	النسب المئوية لتكرارات لاعبي المصارعة عينة	7
	الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الرابع	
168	النسب المئوية لتكرارات لاعبي المصارعة عينة	8
	الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد	
	الخامس	

## قائمة المرفقات

رقم الصفحة	عنوان المرفق	رقم المرفق
207	المسح المرجعي لأبعاد مقياس ضغوط المنافسة	1
208	استمارة السؤال الاستكشافي المفتوح	2
210	أسماء السادة الخبراء	3
211	استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أبعاد مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة	4
214	استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد عبارات مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة	5
220	مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة بعد العرض على السادة الخبراء	6
225	مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة	7