

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذنَا إِن نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْنَا عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا
وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاغْفِرْنَا عَنَّا وَاغْفِرْنَا لَنَا
وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ }

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سُورَةُ الْبَقْرَةِ الآيَةُ 286

قرار لجنة المناقشة والحكم

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بحمده يستفتح كل كتاب، رب العالمين، خالق السموات والأرضين، الرافع للسماء بغير عمد، والمقدر فيها أرزاق العباد، علام الغيوب، مقلب القلوب، غفار الذنوب، ستار العيوب، ومفرج الكروب، العالم بمكونات الضمائر، أغنى الأغنياء، المنفرد ببراء الكبراء، المتوحد بصفات المجد والعلاء، الذي لا يقبل من الأعمال إلا ما كمل ووفى وخلص عن شوائب الرياء، أدب نبيه فأحسن تأديبه، زكي أوصافه وأخلاقه ثم اتخذه صفيه وحبيبه

ووفق للإقتداء به من أراد تهذيبه وحرم عن التخلق بأخلاقه من أراد تخبيه وأصلى وأسلم على سيدنا محمد سيد المسلمين وجامع شمل الدين وعلى آله الطيبين الطاهرين تسلیماً كثیراً.

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

وعملًا بقول الله تعالى في حديثه القدسى "عبدى لن تشكرنى ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه" ، وقول رسوله صلى الله عليه وسلم "من أسدى إليكم معرفة فكافئوه وإن لم تستطعوا 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 يدخل على الباحث بنصائحه وعلمه الأمر الذى كان له الأثر الكبير فى تحقيق هذا البحث لأهدافه فقد كنت المتكاسل وكان هو الدافع و كنت المقصر وكان هو الحريص فله منى كل الشكر والتقدير وجراه الله عن 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 ونوجيهات 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 العلمي المتفرغ ورئيس قسم أصول التربية والتربية 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 أسائل المولى عز وجل أن يمنه الصحة وان يطيل عمره ويبارك له في علمه وان يجعل ما قدمه لأبنائه في ميزان حسناته

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

ولا يفوتنى أن أتوجه بالشكر والتقدير إلى الرجل النبيل خير خليل الذى يعطى ولا يبخل يوجه ويتابع ويبذل دون ملل العاشق للعمل الأستاذ الدكتور نبيل خليل ندا أستاذ الاداره الرياضية 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 والدى وأخوتى ووالد ووالدة زوجتى وجميع أفراد أسرتى ويشرفنى أن أنحنى أقبل على أيديهم جميعاً فقد تحملوا معى الكثير جراهم الله عنى خير الجزاء.

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

وأخيراً أهدي هذا البحث إلى روح والدى 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 لأسانتى
وإن أخفقت أنسب الخطأ لنفسي وحسبى أنى اجتهدت

والله ولى التوفيق
الباحث

قائمة المحتويات

مسلسل	الموضوع	العنوان
أ		الآية القرآنية
ب		قرار لجنة الحكم والمناقشة
ج		شكر وتقدير
د- هـ		قائمة المحتويات
و- حـ		قائمة الجداول
طـ لـ		قائمة الأشكال
مـ		قائمة المرفقات
نـ		
7-1	المقدمة ومشكلة البحث	0/1
1		مقدمة البحث
2		مشكلة البحث
5		أهمية البحث
6		أهداف البحث
6		تساؤلات البحث
6		التعريف بمصطلحات البحث
75-8	القراءات النظرية والدراسات السابقة	0/2
8		القراءات النظرية
8		التدريب العقلي
9		تعريف التدريب العقلي
10		أهمية التدريب العقلي
12		أهداف التدريب العقلي
13		الشروط الواجب توافرها لنجاح التدريب العقلي
14		طرق التدريب العقلي
15		استخدامات التدريب العقلي
16		نظريات التدريب العقلي
19		نظريات تفسير التدريب العقلي
21		المهارات العقلية

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 العقلى.....	2/2/1/2
31	تعريف التصور العقلى.....	1/2/2/1/2
32	أهمية التصور العقلى.....	2/2/2/1/2
33	أنواع التصور العقلى.....	3/2/2/1/2
34	استخدامات التصور العقلى.....	4/2/2/1/2
34	مبادئ التصور العقلى.....	5/2/2/1/2
36	التدريب على مهارة التصور العقلى.....	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 في مجال التدريب العقلي.....	1/2/2
62	دراسات سابقة في مجال ضغوط المنافسة.....	2/2/2
72	التعليق على الدراسات السابقة.....	3/2/2
152-76	إجراءات البحث	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 العقلي المقترن.....	7/3
152	أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات.....	8/3
168-153	عرض ومناقشة النتائج	0/4
153	عرض النتائج.....	1/4
174	مناقشة النتائج وتفسيرها.....	2/4
189-187	الاستنتاجات والتوصيات	0/5
187	الاستنتاجات.....	1/5
188	التوصيات.....	2/5
206-190	قائمة المراجع	0/6
190	المراجع العربية.....	1/6
196	المراجع الأجنبية.....	2/6
228-207	المرفقات	
	ملخص البحث باللغة العربية.....	
	مستخلص البحث باللغة العربية.....	
	ملخص البحث باللغة الإنجليزية.....	
	مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.....	

رقم	قائمة الجداول عنوان الجدول	رقم
-----	-------------------------------	-----

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

تابع قائمة الجداول
عنوان الجدول رقم رقم

الصفحة	الجدول
99	16
معامل ارتباط درجة كل عبارات من عبارات البعد الرابع "ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات" بالدرجة الكلية لهذا البعد	
100	17
معامل ارتباط درجة كل عبارات من عبارات البعد الخامس "ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب الرياضي" بالدرجة الكلية لهذا البعد	
101	18
معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبى المصارعة بالدرجة الكلية للمقياس	
102	19
معاملات الارتباط لعبارات البعد الأول "ضغط مرتبطة بخلق المنافسة" فى مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبى المصارعة عن طريق إعادة تطبيق الاختبار	
103	20
معاملات الارتباط لعبارات البعد الثانى "ضغط مرتبطة بالتقيم الذاتى والإجتماعى" فى مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبى المصارعة عن طريق إعادة تطبيق الاختبار	
104	21
معاملات الارتباط لعبارات البعد الثالث "ضغط مرتبطة بالخوف والشك" فى مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبى المصارعة عن طريق إعادة تطبيق الاختبار	
105	22
معاملات الارتباط لعبارات البعد الرابع "ضغط مرتبطة بإدراك الاستعدادات" فى مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبى المصارعة عن طريق إعادة تطبيق الاختبار	
106	23
معاملات الارتباط لعبارات البعد الخامس "ضغط مرتبطة بواجبات التدريب الرياضي" فى مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبى المصارعة عن طريق إعادة تطبيق الاختبار	

رقم الصفحة	تابع قائمة الجداول	رقم الجدول
عنوان الجدول	عنوان الجدول	عنوان الجدول

107	معامل الارتباط لأبعاد مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبى المصارعة عن طريق إعادة تطبيق الاختبار	24
108	معامل الثبات لمقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبى المصارعة باستخدام التجزئة النصفية	25
114	التوزيع الزمنى وعدد وحدات برنامج التدريب العقلى المقترن	26
116	برنامجه التدريب العقلى المقترن	27
153	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لعبارات مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبى المصارعة	28
156	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمدى والوسيط والالتواء لدرجات المصارعين عينة الدراسة الأساسية المسحية فى أبعاد مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبى المصارعة	29
157	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمدى والوسيط والالتواء لدرجات المصارعين عينة الدراسة الأساسية التجريبية فى أبعاد مقياس ضغوط المنافسة لدى لاعبى المصارعة(القياس القبلى)	30
159	النسبة المئوية لتكرارات لاعبى المصارعة عينة الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الأول "ضغط مرتبطة بقلق المنافسة"	31
161	النسبة المئوية لتكرارات لاعبى المصارعة عينة الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الثاني "ضغط مرتبطة بالتقيم الذاتى والإجتماعى".	32
136	النسبة المئوية لتكرارات لاعبى المصارعة عينة الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الثالث "ضغط مرتبطة بالخوف والشك"	33
تابع قائمة الجداول		

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
165	النسبة المئوية لتكرارات لاعبى المصارعة عينة الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد	34

167	الرابع " ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات" النسبة 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 القياسيين القبلي والبعدي لعبارات البعد الأول " ضغوط مرتبطة بقلق المنافسة "	36
170	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات القياسيين القبلي والبعدي لعبارات البعد الثاني " ضغوط مرتبطة بالتقيم الذاتي والإجتماعي "	37
171	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات القياسيين القبلي والبعدي لعبارات البعد الثالث " ضغوط مرتبطة بالخوف والشك "	38
172	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات القياسيين القبلي والبعدي لعبارات البعد الرابع " ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات "	39
173	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين درجات القياسيين القبلي والبعدي لعبارات البعد الخامس " ضغوط مرتبطة بواجبات التدريب الرياضي "	40

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	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 في أبعاد مقياس ضغوط
المنافسة لدى لاعبى المصارعة

160	النسبة المئوية لتكرارات لاعبى المصارعة عينة	4
	الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الأول	
162	النسبة المئوية لتكرارات لاعبى المصارعة عينة	5
	الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الثاني	
164	النسبة المئوية لتكرارات لاعبى المصارعة عينة	6
	الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الثالث	
166	النسبة المئوية لتكرارات لاعبى المصارعة عينة	7
	الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد الرابع	
168	النسبة المئوية لتكرارات لاعبى المصارعة عينة	8
	الدراسة الأساسية المسحية على عبارات البعد	
	الخامس	

قائمة المرفقات

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