



تأثير الإستراتيجيات العقلية لمواجهة الضغوط النفسية

على فعالية الأداء الفنى فى المباريات للمصارعين

*أ.م.د/ محمود السعيد راوى حسن

**أ.م.د/ مروة محمد ابراهيم ابراهيم

المقدمة ومشكلة البحث:

تتسابق كثير من الدول المتقدمة في المجال الرياضي في إتباع الأسلوب العلمي في الدراسة والبحث، للوصول بالفرد الرياضي لأعلى المستويات، ولذا استعان خبراء علم التدريب الرياضي بالأسلوب العلمي في معالجة مشكلاته، وخاصة فيما يتعلق بالإعداد النفسي للرياضيين، وذلك من أجل تطوير المهارات النفسية، وغيرها من الجوانب السيكلوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي، والمنافسة الرياضية التي تؤثر بدرجة واضحة على مستوى الأداء الفنى للرياضيين.

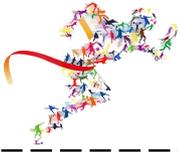
ويتفق كل من: بليسنجر **Plessinger (٢٠٠٩)**، وبوراس **Booras (٢٠١١)** على أن الوصول ل قمة المستوى الرياضي يعتمد على استخدام أحدث الأسس العلمية فى علم النفس التجريبي، وأهمها الاستراتيجيات العقلية **Mental Strategies** التى تساهم بدرجة كبيرة فى الإرتفاع بمستوى الثقة بالنفس، وبالتالي قوة الأداء لكافة المستويات الرياضية. (٢٧ : ٢٤٠) (٢٣ : ١٩١)

ويضيف **محمد العربى (٢٠٠١)** أن الاستراتيجيات العقلية تمثل المرحلة الأخيرة فى برامج التدريب العقلى، وتمثل أحد الأبعاد المعرفية الهامة فى الوصول الى تحقيق مستويات عالية من الإنجاز الرياضى عن طريق عزل التفكير والتغلب على الضغوط . بالإضافة الى اهميتها فى تحمل الألم فى سبيل تحقيق الهدف، وزيادة الثقة بالنفس، والقدرة على معالجة المشكلات قبل وأثناء المنافسات، والهدف الرئيسى للاستراتيجيات العقلية هو كيفية التعامل مع الظروف، والأحداث غير المتوقعة حتى يمكن التحكم فى المواقف المختلفة، وتوجيه انتباه اللاعب الى الواجبات المراد تحقيقها. (١٣ : ٣٦٤)

كما أن هناك العديد من الاستراتيجيات العقلية التى تعد اللاعب للدخول فى المنافسات مثل التفكير فى الواجب المهارى، والحديث الذاتى الإيجابى، وتجزئة الأداء، والكلمات المزاجية

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

** أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.



للأداء، وغيرها، والتي اتفق العلماء على أهميتها، وضرورة التدريب عليها مسبقاً حتى يكون اللاعب مستعداً للتدخل السريع في الأزمات. (١٣: ٣٦٨)

ويشير محمد العربي (٢٠٠٠) أن الإستراتيجيات العقلية هي محتوى التفكير الممارس والمناسب في المنافسات الرياضية، والذي يعمل على زيادة الثقة بالنفس، والقدرة على معالجة المشكلات قبل وأثناء المنافسات. (١٢ : ٢٠)

وتشمل الاستراتيجيات العقلية جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية المنافسة وعندما يكون اللاعب تحت السيطرة الكاملة للقائمين على المنافسة من حكام واداريين، وكذلك تتضمن أيضاً إجراءات الإستشفاء، والتهدئة التي يجب اتباعها بعد المنافسة، ويحدد محتوى الإستراتيجية تبعاً لنوع النشاط أو المسابقة وكذلك اللاعب. (١٣: ٣٤٢)

وتتمثل إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري في إعداد مضمون أو محتوى للتفكير بهدف التركيز على النواحي الفنية في الأداء الفني حيث يشير كثير من علماء النفس الرياضي إلى فاعلية استخدام إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري لتطوير مستوى الأداء الفني بالإضافة على تخفيف حدة التوتر والقلق والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية في المنافسة الرياضية. (٥٤:٢٤)

وتعتبر إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي مفتاح التحكم الإدراكي، فمن الأهمية إدراك كيف يعمل العقل، وكيف يؤثر الحديث الذاتي على المشاعر، والأفكار والحركات والأفعال، وأخيراً كيف يتم التحكم في العقل وإتجاه الحديث مع النفس، وقد يصبح ذلك إيجابياً عندما يزيد من قيمة الذات، بينما يصبح هداماً عندما يتحدث الرياضي إلى نفسه بطريقة سلبية. (٢٦:٣٢٤)

وينظر للضغوط النفسية علي أنها إستجابة جسدية غير محددة لمطلب معين ، لذا فهي تمثل أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي، وفي مقدمة الموضوعات التي تناقش في مجالات كثيرة مثل الطب، وعلم النفس وعلم وظائف الأعضاء والطبيعة والصحة العامة والتعليم، وغيرها من المجالات التي تهتم الفرد. (١٩:٢٠٤)

ويرى أسامة راتب (٢٠٠٤) أن من أهم أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل في عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي، وما هو مطلوب منه في البيئة، وبين ما يدركه هو من قدراته ، وكيفية ادراك الرياضي للأحداث (أي أن هناك إدراكاً إيجابياً للأحداث ، وهناك إدراكاً سلبياً للأحداث) إستجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعبر عن نوع من التنشيط للعقل والجسم. (٢:٢١)

ومن مظاهر آثار الضغط الشديد حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني، والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية، ويتمثل الإنهاك النفسي في مجموعة من المظاهر السلبية مثل



التعب والإرهاق والشعور بالعجز، وفقدان الاهتمام بالآخرين، وفقدان الاهتمام بالعمل، والكآبة والشك في قيمة الحياة، والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات. (٥٢:٢٩) (١٠ : ١٠٢)

وتعتمد مباريات المصارعة على حركات فنية مختلفة يتكون منها الهجوم والدفاع والهجوم المضاد ، لذا يتطلب الأداء الجيد للمصارع القدرة على التنوع في استخدام هذه الحركات حتى يصبح أداء المصارع في المباريات ذو فعالية عالية تتمثل في تحقيق أكبر قدر ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة. (٩ : ١١٤)

ومن خلال خبرة الباحثان العلمية والعملية في مجال تدريب لاعبي المصارعة تحت (٢٠) سنة بنادي الشبان المسلمين بمدينة بنها لاحظا إنخفاض فعالية الأداء الفني أثناء المباريات لدى لاعبي المصارعة ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى إنخفاض القدرة على مواجهة الضغوط النفسية لديهم، وتؤكد الباحثان من ذلك من خلال تطبيق مقياس الضغوط النفسية على مجتمع البحث فتبين ضعف مستوى القدرة على مواجهة الضغوط النفسية لديهم وفقاً للقياس السيكومتری، مما يجعلهم غير قادرين على تحمل ضغوط التدريب والمنافسة، وبالتالي يفقدون القدرة على الإسترخاء، والتصور العقلي الصحيح، وتركيز وتوزيع الإنتباه، وجميعها متطلبات نفسية لفعالية الأداء الفني أثناء مباريات المصارعة، بالإضافة إلى عدم الإهتمام بالنواحي النفسية والعقلية من جانب القائمين على التدريب، الأمر الذي يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها.

كما أنه من خلال إطلاع الباحثان على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة في مجال الإستراتيجيات العقلية مثل دراسة (٣٠)(٦)(١٦)(١)(٥)(٢١) تبين أنه لا توجد دراسة علمية - على حد علم الباحثان - تناولت التعرف على تأثير استخدام الإستراتيجيات العقلية لمواجهة الضغوط النفسية على فعالية الأداء الفني في المباريات للمصارعين.

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث الحالي في محاولة التعرف على تأثير استخدام الإستراتيجيات العقلية لمواجهة الضغوط النفسية على فعالية الأداء الفني في المباريات للمصارعين تحت (٢٠) سنة.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- ١- تأثير استخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) على مستوى الضغوط النفسية للمصارعين تحت (٢٠) سنة.
- ٢- تأثير استخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) على فعالية الأداء الفني في المباريات للمصارعين تحت (٢٠) سنة.



فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في فعالية الأداء الفني في المباريات للمصارعين لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في مواجهة الضغوط النفسية وفعالية الأداء الفني في المباريات للمصارعين.

مصطلحات البحث:

الإستراتيجيات العقلية **Mental Strategies** :

هي " محتوى التفكير الممارس والمناسب في المنافسات الرياضية والذي يعمل على زيادة الثقة بالنفس والقدرة على معالجة المشكلات قبل وأثناء المنافسات الرياضية". (٨ : ٩٣)

التفكير في الواجب المهاري **Task Specifics** :

هو " التركيز على التفكير في النواحي الفنية المرتبطة بالأداء الفني ومسارات حركات الصراع من أعلى والصراع الأرضي خلال مباريات المصارعة " (تعريف اجرائي)

الحديث الذاتي الإيجابي **Positive Self Talk** :

هو "استخدام المصارع قائمة بعبارات ذاتية ايجابية تستخدم في اللحظات الحرجة والأوقات الضاغطة وعندما يزداد التعب أثناء التدريب والمنافسات الرياضية". (تعريف اجرائي)

التدريب العقلي **Mental Training** :

هو "نظام تدريب متتابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الاداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة".

(١٣ : ٣١)

الضغوط النفسية **Psychological Stress** :

هي " تلك الظروف المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين الفرد وكل ما يحيط به وتربطهم معه العديد من العلاقات في محيط العمل ، وما يرتبط بنوعية هذه العلاقات من عدم التقدير الكافي أو التشجيع والتحفيز المناسب". (٣٩: ١١)



فعالية الأداء الفني للمصارع

:Effectiveness of Skill Performance for Wrestler

هي " قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة، عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والمهارية والنفسية عن ملاحظة شدة واستمرارية الصراع". (١٧ : ٢٥)

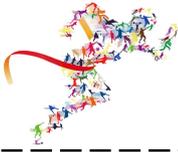
الدراسات المرجعية:

أجرى فان رالت وآخرون Van Raalt et., al (٢٠١٨)(٣٠) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير كل من الحديث الذاتي الإيجابي والحديث الذاتي السلبي على مستوى الأداء المهارى للاعبى التنس الناشئين أثناء المباريات, وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد (٢٤) لاعب تنس من الناشئين تحت (١٥) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) لاعب تنس، ومن أهم النتائج: استخدام الحديث الذاتي السلبي يؤدي إلى خسارة المباريات, بينما الحديث الذاتي الإيجابي يؤدي إلى تحقيق الفوز فى المباريات.

كما قامت شرين سيد (٢٠٢٠)(٦) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجيات التفكير لتنمية بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي المباراة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على عدد (١٠) لاعبين مباراة، ومن أهم النتائج: فاعلية إستخدام إستراتيجيات التفكير فى تحسين المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى للاعبى المباراة.

وأجرى محمود عزيز (٢٠٢٠)(١٦) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير إستخدام الإستراتيجيات العقلية على تنمية المهارات النفسية ومستوى أداء الإرسال فى التنس ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٤) ناشئ تنس أرضى تحت (١٤) سنة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) ناشئ تنس أرضى، ومن أهم النتائج: فاعلية إستخدام الإستراتيجيات العقلية فى تحسين المهارات النفسية ومستوى أداء الإرسال فى التنس.

وأجرى أحمد السيد (٢٠٢١)(١) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملى على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمناز ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) ناشئى جمناز تحت (١٢) سنة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما



(١٠) ناشئين جمبار، ومن أهم النتائج: يؤثر استخدام الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملى تأثيراً إيجابياً على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمبار. وأجرى **جمعة يوسف وآخرون (٢٠٢١)(٥)** دراسة أستهدفت التعرف على تأثير الإستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية بعض المهارات النفسية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لدى ناشئى كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٥) ناشئى كرة القدم كمجموعة تجريبية واحدة، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة فى المهارات النفسية وفعالية أداء ضرب الكرة بالرأس فى كرة القدم ولصالح القياس البعدى.

وقامت **منار الإسلام على(٢٠٢١)(٢١)** بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر العضلى وتحسين المهارات الأساسية فى التنس، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٣٠) طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق، تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالبة، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة فى توجيه التوتر العضلى ومستوى أداء المهارات الأساسية فى التنس ولصالح القياس البعدى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث بواسطة التصميم القبلى البعدى لمجموعة واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحثان بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة تحت (٢٠) سنة بنادى الشبان المسلمين بمنطقة القليوبية، ونادى شبين الكوم بمنطقة المنوفية، والمسجلين بالإتحاد المصرى للمصارعة فى الموسم التدريبى فى ٢٠٢٣/٢٠٢٤، وبلغ حجم مجتمع البحث الكلى (١٨) مصارعاً، تم إستبعاد (٨) مصارعين كعينة للدراسة الإستطلاعية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (١٠) مصارعين تحت (٢٠) سنة يتصفون بمستوى منخفض فى القدرة على مواجهة الضغوط النفسية وفقاً للقياس السيكومتري قيد البحث.



حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو، ومستوى الضغوط النفسية، وفعالية الأداء الفني في المباريات للمصارعين قيد البحث، وقد تمت هذه القياسات بعد إجراء المعاملات العلمية للإختبارات النفسية والفنية قيد البحث، والجدولين رقمي (١)، (٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن)

- العمر التدريبي) وفعالية الأداء الفني للمصارعين قيد البحث

ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٩.٢٠	٠.٨٨	١٩.٠٠	٠.٦٨
الطول	سم	١٧٨.٨٣	٦.٢٤	١٧٧,٠٠	٠.٨٨
الوزن	كجم	٧٥.٥٠	٥.٧٣	٧٤.٠٠	٠.٧٩
العمر التدريبي	سنة	٧.٣٣	٠.٩١	٧.٠٠	٠.٧٣
فاعلية النقاط للمباريات	نقطة	٤.٧٨	٠.٨٦	٤.٥٠	٠.٩٨
فاعلية النقاط للحركات الناجحة	نقطة	٠.٨٩	٠.٢٩	٠.٨٠	٠.٩٣
فاعلية النقاط لكل الحركات	نقطة	٠.٦١	٠.١٩	٠.٥٥	٠.٩٥

ينتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو وفعالية الأداء الفني للمصارعين قيد البحث إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.



جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في أبعاد

ن = ١٨

الضغوط النفسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
أبعاد الضغوط النفسية:					
ضغط الجمهور	درجة	٢٥.٨٩	٣.٧٣	٢٥.٠٠	٠.٧٢
المشكلات الشخصية	درجة	١٤.٧٢	٢.٥١	١٤.٠٠	٠.٨٦
ضغط الإعلام	درجة	١٤.٢٢	٢.٤٦	١٣.٥٠	٠.٨٨
المكافآت والحوافز	درجة	٢٣.٩٤	٣.١٠	٢٣.٠٠	٠.٩١
العلاقة بالمدرّب	درجة	١٦.٥٠	٣.١٩	١٥.٥٠	٠.٩٤
ضغوط التحكيم	درجة	١٩.٠٠	٣.٢٦	١٨.٠٠	٠.٩٢
الإمكانات	درجة	٢٠.٠٠	٣.٤٨	١٩.٠٠	٠.٨٦
ضغوط الإصابة	درجة	٢٢.٧٢	٣.٣٩	٢٢.٠٠	٠.٦٤
ضغوط الإدارة	درجة	١٣.٨٩	٢.٨٢	١٣.٠٠	٠.٩٥
العلاقة مع الزملاء	درجة	١٢.٨٣	٢.٥٨	١٢.٠٠	٠.٩٧
إجمالي المقياس	درجة	١٨٣.٧١	٣٠.٥٢	١٧٥.٠٠	٠.٨٦

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمستوى أبعاد الضغوط النفسية قيد البحث إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- كاميرا تصوير فيديو وشاشة عرض.
- ساعة إيقاف.
- بساط مصارعة قانوني وشواخص.

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية للرياضيين: (ملحق ١)

أعد هذا المقياس صبرى عمران (٢٠١١) (٧) لقياس الضغوط النفسية للرياضيين ، ويتكون المقياس من (١٠) أبعاد تقيس مختلف الضغوط التي يتعرض لها الرياضى ، ويشمل المقياس



على (٦١) عبارة ، وتمثل الأبعاد المختلفة للمقياس يستجيب لها الرياضى وفقاً لميزان تقديري رباعى هو (موافق بشدة ويقدر لها (٤) درجات - موافق ويقدر لها (٣) درجات - غير موافق ويقدر لها (٢) درجتان - غير موافق بشدة ويقدر لها (١) درجة واحدة، مع مراعاة أن هناك بعض العبارات ذات الاتجاه الإيجابى فيتم عكس الدرجة ، وتتنحصر درجات المقياس ما بين (٦١) درجة كحد أدنى ، (٢٤٤) درجة كحد أقصى.

ثالثاً: اختبار فعالية الأداء الفنى لبتروف: ملحق (٢)

تم قياس فعالية الأداء الفنى للمصارعين من خلال قيام كل مصارع بالانزال لمباراة كاملة من جولتين كل جولة (٣) دقائق بينهما فترة راحة (٣٠) ثانية مع تصوير المباريات لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام كاميرا تصوير فيديو ثم تم عرض الأداء الفنى على عدد (٣) حكام مصارعة درجة أولى ودولى، وذلك عن طريق إستمارة تقييم فعالية الأداء الفنى حيث تم تصميم هذه الإستمارة إستناداً على ما جاء بالقانون الدولى للمصارعة فى إستيفاء الحركة لشروط الحركة الفنية الكبرى، وذلك بإعطاء درجة من (٤) درجات حيث يقوم كل حكم بإعطاء درجة ويتم أخذ متوسط الدرجات.

رابعاً: طريقة ديفيد كاوس David Kauss للتخيل الإسترخائى. ملحق (٣)

أطلق ديفيد كاوس David Kauss (١٩٩٨) على هذه الطريقة إسم "التخيل الإسترخائى" نظراً لأن التصور يمثل أهمية أساسية فى هذه الطريقة حيث يكرر اللاعب كلمات أو جملاً قصيرة يكون لها مغزى فى الشعور بالإسترخاء لأعضاء جسمه جميعاً مثل أشعر بالهدوء، بدأت أشعر بالإسترخاء، أشعر أن التنفس سهل وعميق، أشعر بأن ذهنى صافى، وليس من الضرورى أن يلتزم اللاعب بمثل العبارات السابقة، ولكن قد يجد كلمات معينة أخرى تحقق له الشعور بقدر أكبر من الراحة والإسترخاء. (٣ : ١٦٥ - ١٦٧)

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أ- معامل الصدق لمقياس الضغوط النفسية للرياضيين:

قام الباحثان بحساب معامل صدق مقياس الضغوط النفسية للرياضيين بإستخدام الصدق المنطقى، وذلك عن طريق عرض المقياس على عدد (٣) من أساتذة علم النفس الرياضى (ملحق ٤) لإبداء الرأى فى مدى مطابقة ومنطقية عبارات المقياس لما وضعت من أجله، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠٪) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقى لمقياس الضغوط النفسية للرياضيين ، كما أن هذا المقياس تم تطبيقها على عينات مماثلة.

ب - معامل الصدق للإختبار المهارى قيد البحث:



أستخدم الباحثان صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة غير مميزة مهارياً (٨) مصارعين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والأخرى مجموعة مميزة مهارياً (٨) مصارعين تحت ٢٠ سنة، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين في إختبار فعالية الأداء الفني للمصارعين قيد البحث ، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في

إختبار فعالية الأداء الفني للمصارعين قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن=٨		المجموعة المميزة ن=٨		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٥.١٥	٠.٧٩	٤.٧٥	٠.٩٨	٧.٢٠	نقطة	فاعلية النقاط للمباريات
*٤.٠٣	٠.٢٤	٠.٨٨	٠.٣٣	١.٥٠	نقطة	فاعلية النقاط للحركات الناجحة
*٦.٧٨	٠.١٢	٠.٥٠	٠.١٠	٠.٩٠	نقطة	فاعلية النقاط لكل الحركات

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٧٩ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبار فعالية الأداء الفني للمصارعين قيد البحث، ولصالح المجموعة المميزة ، مما يشير إلي صدق الاختبار قيد البحث فيما يقىس.

ج - معامل الثبات للإختبارات قيد البحث:

تم إستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادته لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق مقياس الضغوط النفسية للرياضيين، وإختبار فعالية الأداء الفني للمصارعين قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمنى قدره (١٠) أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.



جدول (٤)

معامل الثبات للإختبارات قيد البحث $n = 8$

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*.٠.٨٥٢	٢.٩٤	٢٥.٥٠	٣.١١	٢٦.٠٠	درجة	أبعاد الضغوط النفسية: ضغط الجمهور
*.٠.٧٩٩	٢.٥١	١٤.٠٠	٢.٤٧	١٤.٨٨	درجة	المشكلات الشخصية
*.٠.٨٦١	٢.٣٧	١٤.٠٠	٢.٢١	١٤.٥٠	درجة	ضغط الإعلام
*.٠.٨١٤	٣.٠٤	٢٣.٧٥	٣.١٨	٢٤.٠٠	درجة	المكافآت والحوافز
*.٠.٨٧٠	٣.١٩	١٦.٥٠	٣.٢٣	١٦.٧٥	درجة	العلاقة بالمدرّب
*.٠.٨٤٩	٢.٨٦	١٩.٠٠	٣.٠١	١٩.٥٠	درجة	ضغوط التحكيم
*.٠.٨٠٢	٣.٢٩	١٩.٥٠	٣.١٧	٢٠.١٣	درجة	الإمكانات
*.٠.٧٩٨	٣.١٤	٢٢.٠٠	٣.٢٥	٢٢.٨٨	درجة	ضغوط الإصااية
*.٠.٨١٦	٢.٣٥	١٣.٦٣	٢.٤١	١٤.٠٠	درجة	ضغوط الإدارة
*.٠.٨٥٥	٢.٢٩	١٢.٨٨	٢.٣٦	١٣.٠٠	درجة	العلاقة مع الزملاء
*.٠.٨٣٢	٢٧.٩٨	١٨٠.٧٦	٢٨.٤٠	١٨٥.٦٤	درجة	إجمالي المقياس
*.٠.٩٠٤	٠.٨٣	٤.٨٨	٠.٧٩	٤.٧٥	نقطة	فاعلية النقاط للمباريات
*.٠.٩٢٥	٠.٢٢	٠.٩٠	٠.٢٤	٠.٨٨	نقطة	فاعلية النقاط لحركات الناجحة
*.٠.٩١٧	٠.١٠	٠.٥٥	٠.١٢	٠.٥٠	نقطة	فاعلية النقاط لكل الحركات

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لمقياس الضغوط النفسية للرياضيين وإختبار فعالية الأداء الفني للمصارعين مما يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات.

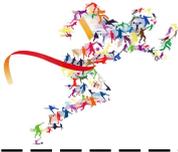
برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح:

أهداف البرنامج:

- إستهدف البرنامج المقترح للإستراتيجيات العقلية ما يلي :
- تنمية القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه.
- تحسين درجة فعالية الأداء الفني في المباريات للمصارعين تحت (٢٠) سنة.
- الوصول إلى التحكم في الانفعالات وتوجيهها خلال التدريب والمنافسة.

مكونات البرنامج:

يشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من المحاور وهي:



١- المهارات النفسية الأساسية:

- الاسترخاء العضلي والعقلي.
- التصور العقلي.
- تركيز الانتباه.

٢- الإستراتيجيات العقلية:

- التفكير فى الواجب المهارى.
- الحديث الذاتى الإيجابى.

محاور البرنامج المقترح:

يتأسس البرنامج المقترح على عدة محاور أساسية وهى:

المحور الأول: التدريب العقلي الأساسى:

ويتضمن الأبعاد التالية:

البعد الأول: الاسترخاء العضلى.

البعد الثانى: الاسترخاء العقلى.

البعد الثالث: التصور العقلى.

البعد الرابع: تركيز الانتباه.

المحور الثانى: جلسات التدريب العقلى:

ويتضمن الأبعاد التالية:

البعد الخامس: المتطلبات العقلية لفعالية الأداء الفنى فى المباريات للمصارعين.

البعد السادس: تطبيقات المهارات النفسية فى فعالية الأداء الفنى فى المباريات للمصارعين.

المحور الثالث: الإستراتيجيات العقلية:

ويتضمن الأبعاد التالية:

البعد السابع: استراتيجىة التفكير فى الواجب المهارى.

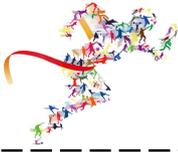
البعد الثامن: استراتيجىة الحديث الذاتى الإيجابى.

استراتيجىة التفكير فى الواجب المهارى:

يعتبر هذا البعد أساس البرنامج المقترح للإستراتيجيات العقلية, وتم استخدام تدريبات

التفكير فى الواجب المهارى بهدف التركيز على النواحي الفنية للأداء, وذلك من خلال تدريبات

التصور العقلى متعدد الأبعاد, وتركيز الانتباه فى الفترة السابقة للأداء, بحيث تم تصور حركات



المصارعة فى المباراة مشتملة على التصور البصرى، التصور السمعى، التصور الحس حركى،
وتصور الحالة الانفعالية.

الهدف: التركيز على النواحي الفنية للأداء ومتطلبات الأداء الجيد.

خطوات التنفيذ:

استخدم الباحثان التدريبات التالية للتركيز على النواحي الفنية للأداء:

- تدريبات للتركيز على بعض النواحي الفنية الهامة أثناء الأداء.
- تدريبات للتركيز على مقدار القوة المبدولة أثناء الأداء.
- تدريبات للتفكير فى الواجب المهارى أثناء الأداء مع أنماط مختلفة من المصارعين
- (مصارع يجيد الصراع من أعلى - مصارع يجيد الصراع من أسفل).

استراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى:

يعد هذا البعد أهم جزء فى البرنامج المقترح للإستراتيجيات العقلية، وفى هذا البعد تم استخدام تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتى الإيجابى بغرض التأثير على المشاعر والأفكار لتحسين فعالية الأداء الفنى فى المباريات للمصارعين، وذلك عن طريق تحديد عبارات ذاتية إيجابية خاصة بكل مصارع بحيث تؤدى إلى تأثيرات إيجابية تؤدى إلى تحسين فعالية الأداء الفنى فى المباريات للمصارعين.

خطوات التنفيذ:

تم استخدام الطرق والتدريبات التالية للارتقاء بالحديث الذاتى الإيجابى وتحقيق الأهداف السابقة:

- استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لتحسين فعالية الأداء الفنى فى المباريات للمصارعين.
- استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لتنمية الثقة بالنفس.
- استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لايقاف الأفكار السلبية.
- استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية.
- ومن أمثلة العبارات المستخدمة فى هذه الإستراتيجية مايلى :
- أنا أفضل مصارع.
- أنا واثق من نفسى.
- أنا أستطيع التركيز فى مختلف المواقف.
- أنا لا أهاب أى مصارع عند النزال.



التوزيع الزمني للبرنامج:

بناءً على المسح المرجعي للدراسات المرتبطة (1)، (5)، (6)، (16)، (21) تم تحديد مدة البرنامج بـ (8) أسابيع بواقع (3) جلسات تدريبية أسبوعياً وبمعدل (30) دقيقة لكل جلسة تدريبية يومية.

ويشير الباحثان إلى أن محتوى البرنامج المقترح للإستراتيجيات العقلية تم عرضه على مجموعة من أساتذة علم النفس الرياضى وتدريب المصارعة بكليات التربية الرياضية ملحق (4) فأشاروا بصلاحيته للتطبيق بنسبة (80%).

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة فى الفترة الزمنية من ٢٠٢٤/٤/٣ إلى ٢٠٢٤/٤/٣، وتضمنت قياس مستوى الضغوط النفسية وفعالية الأداء الفنى فى المباريات للمصارعين.

تطبيق برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح :

قام الباحثان بتطبيق محتوى البرنامج المقترح للإستراتيجيات العقلية (ملحق ٥) لمدة (8) أسابيع على أفراد المجموعة التجريبية الواحدة ، وذلك فى الفترة من ٢٠٢٤/٤/٦ وحتى ٢٠٢٤/٥/٣١.

القياسات البعدية :

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة فى الفترة من ٢٠٢٤/٦/٢ إلى ٢٠٢٤/٦/٤ فى مستوى الضغوط النفسية وفعالية الأداء الفنى فى المباريات للمصارعين بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

تم معالجات البيانات إحصائياً ، بإستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- معامل الإلتواء.
- إختبار "ت".
- نسب التحسن.



عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الواحدة في مستوى الضغوط النفسية قيد البحث

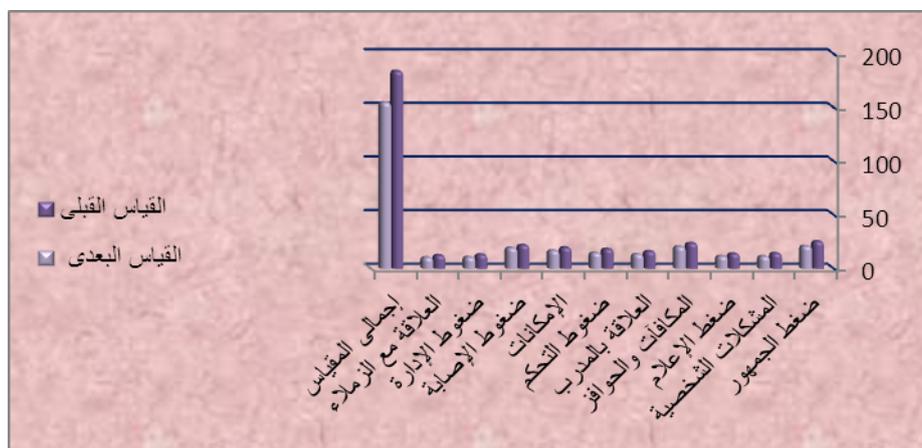
ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٣.٦٢	٢.٤١	٢١.٥٠	٣.٢٥	٢٦.٠٠	درجة	ضغط الجمهور
*٢.٩٥	٢.٠٣	١٢.٠٠	٢.٤٦	١٤.٩٠	درجة	المشكلات الشخصية
*٣.٢٨	١.٩٧	١٢.١٠	٢.٢٩	١٤.٥٠	درجة	ضغط الإعلام
*٣.١٤	٢.٣١	٢١.٠٠	٢.٧٥	٢٤.٣٠	درجة	المكافآت والحوافز
*٢.٧٧	٢.٦٩	١٤.٠٠	٣.١١	١٦.٧٠	درجة	العلاقة بالمدرّب
*٤.٠٢	٢.٢١	١٥.٣٠	٢.٨٢	١٨.٩٠	درجة	ضغوط التحكم
*٣.١١	٢.٦٣	١٧.٤٠	٣.٢٦	٢٠.٢٠	درجة	الإمكانات
*٣.٠٢	٢.٥١	١٩.٩٠	٣.١٣	٢٢.٥٠	درجة	ضغوط الإصابة
*٢.٨٤	٢.١١	١١.٢٠	٢.٥٩	١٣.٧٠	درجة	ضغوط الإدارة
*٣.١٢	١.٩٤	١١.٠٠	٢.٣١	١٣.٠٠	درجة	العلاقة مع الزملاء
*٣.١٩	٢٢.٨١	١٥٥.٤٠	٢٧.٩٧	١٨٤.٧٠	درجة	إجمالي المقياس

* دال عند مستوى ٠.٠٥

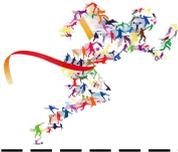
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى أبعاد الضغوط النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى الضغوط النفسية قيد البحث



ويرجع الباحثان التحسن في مستوى أبعاد الضغوط النفسية قيد البحث للمجموعة التجريبية الواحدة إلى فاعلية إستخدام برنامج الإستراتيجيات العقلية، والذي إشتمل على مجموعة من الأبعاد النفسية مثل الإسترخاء العضلى التخيلى بطريقة **ديفيد كايوس David Kauss**، والإسترخاء العقلى (الإستجابة للإسترخاء - التحكم فى التنفس) والتصور العقلى (وضوح التصور - التحكم فى التصور - التصور متعدد الأبعاد)، وتركيز الإنتباه (ضيق داخلى - ضيق خارجى) ، وإستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى، وإستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **محمد العربى (٢٠٠٠)** (١٢) إلى الدور الكبير الذى تلعبه الإستراتيجيات العقلية وما تحتويه من مهارات عقلية أساسية فى خفض حدة التوتر والقلق ، وتهيئة المناخ النفسى، والهدوء العصبى لتحقيق أفضل النتائج فى القدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **شرين سيد (٢٠٢٠)** (٦)، **محمود عزيز (٢٠٢٠)** (١٦)، **أحمد السيد (٢٠٢١)** (١)، **جمعة يوسف وآخرون (٢٠٢١)** (٥) ، **منار الإسلام على (٢٠٢١)** (٢١) على فاعلية إستخدام برنامج الإستراتيجيات العقلية فى تطوير الجوانب النفسية لدى الرياضيين.

وهنا يتفق كل من : **علاوى (٢٠٠٨)** (١٥)، **بيل Beal (٢٠١٣)** (٢٢)، **شلنج Shilling (٢٠١٤)** (٢٨) أن التدريب النفسى يهدف إلى إعداد العقل والجسم للوصول إلى الحالة النفسية والعقلية التى تؤدى إلى خفض الضغوط والتوتر، بالإضافة إلى أهمية تكرار عبارات إيجابية مثل "إستمر فى الأداء" ، "يمكننى القيام بذلك" فى المواقف التى فى حاجة إلى مزيد من الاستثارة لتنظيم مستوى التوتر من أجل الوصول إلى حالة الهدوء والتركيز التى يطلق عليها حالة الطاقة النفسية المثلى.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول **والذى ينص على:** "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة فى مستوى الضغوط النفسية لصالح القياس البعدى".



ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الواحدة في فعالية الأداء الفني للمصارعين قيد البحث

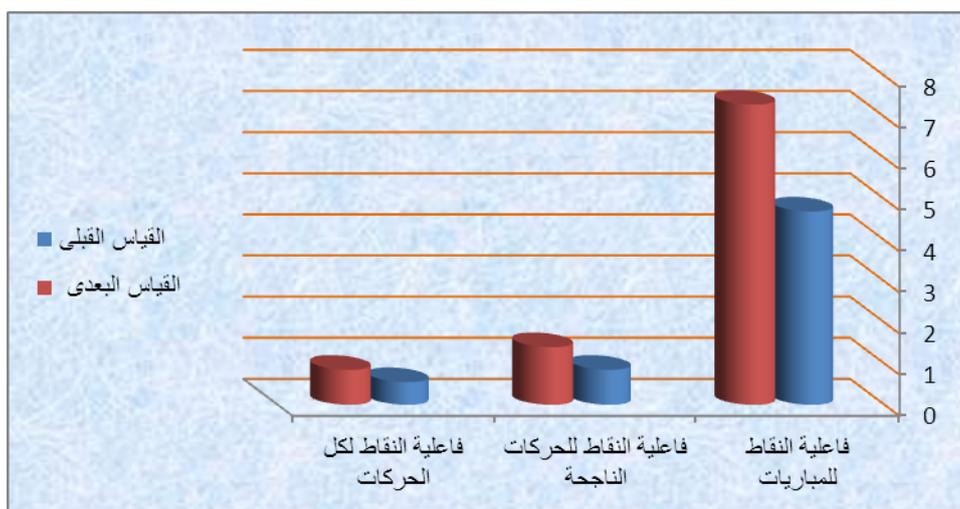
ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٦.٨١	٠.٩٥	٧.٣٠	٠.٧١	٤.٧٠	نقطة	فاعلية النقاط للمباريات
*٤.٥٣	٠.٢٢	١.٤٠	٠.٢٦	٠.٨٥	نقطة	فاعلية النقاط للحركات الناجحة
*٥.٩٦	٠.٠٨	٠.٨٥	٠.١٢	٠.٥٥	نقطة	فاعلية النقاط لكل الحركات

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

ينضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في فعالية الأداء الفني للمصارعين ولصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الواحدة في فعالية الأداء الفني للمصارعين قيد البحث

ويرجع الباحثان التحسن في فعالية الأداء الفني للمصارعين للمجموعة التجريبية الواحدة إلى التأثير الإيجابي لاستخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي)، والتي أسهمت في خفض الضغوط النفسية للمستوى الأمثل مما سمح للمصارع بسهولة تركيز الإنتباه على المسار الحركي للمهارات المؤداة خلال المباريات، وإنسيابية تصور المهارة عقلياً مما أدى إلى تحسن أداء تلك المهارات وفعالية الأداء الفني للمصارعين، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه مصطفى باهى (٢٠١٤) (١٨) أن اللاعب الرياضى عندما يؤدي مهارة حركية



فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته ، ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً، ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي أن المصارع حينما يؤدي حركة معينة لا يؤديها بجسمه فحسب، بل يؤديها بجسمه وعقله معاً.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: فان رالت وآخرون Van Raalt et., al (2018) (30)، شرين سيد (2020) (6)، محمود عزيز (2020) (16)، أحمد السيد (2021) (1)، جمعة يوسف وآخرون (2021) (5)، منار الإسلام على (2021) (21) على أهمية استخدام الإستراتيجيات العقلية في تطوير الجوانب المهارية والفنية لدى الرياضيين.

وفي هذا الصدد يشير مصطفى باهى وسمير عبد القادر (2003) (20)، وعلاوى (2005) (14) إلى أهمية الإستراتيجيات العقلية في مواجهة الضغوط النفسية التي تفرضها ظروف الأداء وطبيعة المنافسات ، والتي تؤثر مباشرة على مستوى الأداء، والتغلب عليها عن طريق المساعدة على عزل المشتتات الخارجية وتركيز الإنتباه على الواجب الحركي مما يساهم في تحسين الأداء الفني وإنسيابيته.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في فعالية الأداء الفني في المباريات للمصارعين لصالح القياس البعدي".

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (٧)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى الضغوط النفسية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية الواحدة		ن = ١٠
	قبلي	بعدي	
ضغط الجمهور	٢٦.٠٠	٢١.٥٠	٪٢٠.٩٣
المشكلات الشخصية	١٤.٩٠	١٢.٠٠	٪٢٤.١٧
ضغط الإعلام	١٤.٥٠	١٢.١٠	٪١٩.٨٣
المكافآت والحوافز	٢٤.٣٠	٢١.٠٠	٪١٥.٧١
العلاقة بالمدرّب	١٦.٧٠	١٤.٠٠	٪١٩.٢٩
ضغوط التحكم	١٨.٩٠	١٥.٣٠	٪٢٣.٥٣
الإمكانات	٢٠.٢٠	١٧.٤٠	٪١٦.٠٩
ضغوط الإصابة	٢٢.٥٠	١٩.٩٠	٪١٣.٠٧
ضغوط الإدارة	١٣.٧٠	١١.٢٠	٪٢٢.٣٢
العلاقة مع الزملاء	١٣.٠٠	١١.٠٠	٪١٨.١٨
إجمالي المقياس	١٨٤.٧٠	١٥٥.٤٠	٪١٨.٨٥



يتضح من الجدول رقم (٧) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى أبعاد الضغوط النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (١٣.٠٧٪ - ٢٤.١٧٪).

جدول (٨)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية
الواحدة في فعالية الأداء الفني للمصارعين قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية الواحدة		ن = ١٠
	قبلي	بعدي	
فاعلية النقاط للمباريات	٤.٧٠	٧.٣٠	٥٥.٣٢٪
فاعلية النقاط للحركات الناجحة	٠.٨٥	١.٤٠	٦٤.٧١٪
فاعلية النقاط لكل الحركات	٠.٥٥	٠.٨٥	٥٤.٥٥٪

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في فعالية الأداء الفني للمصارعين تراوحت ما بين (٥٤.٥٥٪ - ٦٤.٧١٪). ويعزى الباحثان وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى الضغوط النفسية وفعالية الأداء الفني للمصارعين إلى فاعلية استخدام برنامج الإستراتيجيات العقلية في خفض مستوى الضغوط النفسية قيد البحث، حيث تعتبر هذه الاستراتيجيات نوعاً من الإعداد النفسي قصير المدى الذي يساعد على مواجهة ضغوط المنافسة وتعديل مسار التوتر العضلي والنفسي مما يسهم في تحسين مستوى الأداء الفني خلال المباريات والمنافسات الرياضية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: **مصطفى باهى وسمير عبد القادر** (٢٠٠٣) (٢٠)، **ميكس Mikes** (٢٠١١) (٢٥) أن برامج التدريب النفسى هي أحد أسباب الأداء المتميز للرياضيين ، والتي تساعد على تحقيق التفوق في المجال الرياضى. وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث **والذى ينص على:** "توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في مواجهة الضغوط النفسية و فعالية الأداء الفني في المباريات للمصارعين".



الإستخلاصات:

- ١- يؤثر إستخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة (إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى - إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) على مستوى أبعاد الضغوط النفسية قيد البحث للمصارعين تحت (٢٠) سنة.
- ٢- يؤثر إستخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة (إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى - إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) على فعالية الأداء الفنى (فاعلية النقاط للمباريات - فاعلية النقاط للحركات الناجحة - فاعلية النقاط لكل الحركات) للمصارعين تحت (٢٠) سنة.
- ٣- وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلى للمجموعة التجريبية الواحدة فى مستوى أبعاد الضغوط النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (١٣.٠٧% - ٢٤.١٧%).
- ٤- وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلى للمجموعة التجريبية الواحدة فى فعالية الأداء الفنى للمصارعين تراوحت ما بين (٥٤.٥٥% - ٦٤.٧١%).

التوصيات:

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحثان بما يلى:
- ١- إستخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة (إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى - إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى) لخفض مستوى الضغوط النفسية لما لها من تأثير إيجابى فى تحسين فعالية الأداء الفنى للمصارعين تحت (٢٠) سنة.
 - ٢- أهمية الدمج والتكامل بين الإستراتيجيات العقلية المقترحة والأداء العملى لمحاولة تحقيق أقصى إستفادة فى خفض ومواجهة الضغوط النفسية وفعالية الأداء الفنى للمصارعين تحت (٢٠) سنة.
 - ٣- إستخدام مقياس الضغوط النفسية عند توجيه المصارع للمنتخبات القومية.
 - ٤- ضرورة الإعداد النفسى طويل وقصير المدى عند تخطيط البرامج التدريبية البدنية والفنية.
 - ٥- قيام لجنة المدربين بالإتحاد المصرى للمصارعة بعقد دورات صقل للمدربين تتناول كيفية الإعداد النفسى بإستخدام الإستراتيجيات العقلية للمصارعين الناشئين والكبار.



المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد السيد أحمد (٢٠٢١): "تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملى على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز، مجلة بحوث التربية الشاملة، العدد الأول، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٥): دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٨): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، ط ٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- جمعة يوسف ابراهيم ، جلال محمد سالم ، حافظ فرج الأمين ، ناصر سعد محمد (٢٠٢١): "تأثير الإستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية بعض المهارات النفسية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لدى ناشئى كرة القدم"، المجلة الليبية العالمية، العدد (٥٣) ، كلية التربية، جامعة بنغازى، الجماهيرية الليبية.
- ٦- شرين سيد فاروق (٢٠٢٠): "تأثير إستخدام إستراتيجيات التفكير لتنمية بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي المباراة"، المجلة العلمية للتربية البدنية علوم الرياضة، العدد (٨٩)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٧- صبرى إبراهيم عمران (٢٠١١): "الضغوط النفسية للرياضيين فى جمهورية مصر العربية ، دراسة مقارنة" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ٨- عبدالعزيز عبدالمجيد محمد (٢٠٢٠): سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى ، ط٣، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٩- علاء محمد قناوى (٢٠١٥): أسس التخطيط والتدريب فى المصارعة ، المركز العربى للنشر، الزقازيق.
- ١٠- علي عسكر (٢٠٢٠) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق ، ط٢، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ١١- فاروق السيد عثمان (٢٠١٤): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٢- محمد العربى شمعون (٢٠٠٠): استراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، القاهرة.



- ١٣- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٤- محمد حسن علاوي (٢٠٠٥) : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٥- محمد حسن علاوي (٢٠٠٨): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- محمود عزيز إبراهيم (٢٠٢٠): "تأثير إستخدام الإستراتيجيات العقلية على تنمية المهارات النفسية ومستوى أداء الإرسال فى التنس"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٥٣)، الجزء الثانى، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٧- مسعد علي محمود (٢٠١٠): موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة.
- ١٨- مصطفى حسين باهى (٢٠١٤): المرجع فى علم النفس التربوى فى المجال الرياضى، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة
- ١٩- مصطفى حسين باهى، حسين أحمد حشمت، نبيل السيد حسن (٢٠١٢): علم النفس الفسيولوجي (نظريات - تحليلات - تطبيقات) ، مكتبة الإنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٢٠- مصطفى حسين باهى، سمير عبد القادر (٢٠٠٣): سيكولوجية التفوق الرياضى تنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٢١- منار الإسلام على عوض الله (٢٠٢١): "تأثير الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر العضلى وتحسين المهارات الأساسية فى التنس"، المجلة العلمية للتربية البدنية علوم الرياضة، العدد (٩٢)، الجزء الثانى، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 22-Beal, G., (2013): Playing Mind games that help you win, App., Sport Psy., New Seletter, July.
- 23-Booras M. (2011): The relationship of mental skills to performance on atennis accuracy task under fatigued Et non – fatigued condition Morgantown , West education.
- 24-Meichnboum, D., & Turk, D., (2010): The Cognitive-Behavioral Management of anxiety, anger and pain, Akeynote address presented at the seventh Banff International conference on Behavior Modification.



- 25-Mikes, J., (2011):** Fundamental of Basketball: Acomplete Mental Training guide Leisure Presspub, Champaign IL.
- 26-Morris, T., & Summers, J., (2012):** Sport Psychology, Theory, Applications and Issues, John Wiley& Sons, N.Y.
- 27-Plessinger, A.,(2009):** The effect of mental imagery on athletic performance, Web Site :[http : //www. vanderilt.edu /Ans /psychology / health psychology / mental imagery .htm](http://www.vanderbilt.edu/Ans/psychology/health%20psychology/mental%20imagery.htm) .
- 28-Shilling, D.,(2014):** The Effect of Mental Practice on Performance in a Sequential Reaction Time Task , J Mot Behav 32 (3): Web site: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>.
- 29-Trendall,G.,(2017):**Stress in Teaching and Teacher Effectivenss : Astudy of Teacher Acrossmain Stream , vol.31,(1) , pp.52 – 58.
- 30-Van Raalte, et., al. (2018):** The Relationship Between Observable self-talk and Competitive Jounior Tennis Players Match performance. Journal of Sport and Exercise Psychology ,No. 16.