

تأثير استخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية بعض المهارات النفسية على الصلابة النفسية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين

د. إيهاب محمد الصادق حسن

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات
المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية
الرياضية بنين - جامعة الزقازيق

المقدمة ومشكلة البحث:

يمثل التكامل بين الجانب العقلى والجانب البدنى أهمية بالغة لتحقيق الأهداف فى المجال الرياضى حيث أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية فى إتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب تحقيق أقصى استفادة من قدراته.

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٤) إلى أن سر التفوق فى المنافسات الرياضية يعتمد أساساً على مدى استفادة الرياضى من قدراته العقلية بجانب قدراته البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضى الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية ، وهما كوجهى العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما.(١٣:٤)

ويذكر محمود عنان (١٩٩٥) أن الإستراتيجيات العقلية تعد المرحلة الأخيرة فى برامج التدريب العقلى، وتمثل أحد الأبعاد المعرفية الهامة فى الوصول إلى مستويات عالية من الإنجاز الرياضى عن طريق عزل التفكير والتغلب على الضغوط، والتدريب على هذه الإستراتيجيات يعطى الإحساس بالأمان ، وينتج عنه تقليل الخوف من الفشل، ويقلل الأخطاء الفنية من الظهور أثناء الأداء الحركى.(٣٣١:٢١)

ويضيف محمد العربى شمعون (٢٠٠٠) أن الإستراتيجيات العقلية المستخدمة فى التدريب النفسى متعددة ما بين التفكير فى الواجب المهارى ، والحديث الذاتى الإيجابى ، والكلمات المزاجية وتجزئة الأداء وغيرها، والواجب إختيار نوع الإستراتيجية المناسبة ، والدمج بينهما فى بعض الأحيان مع الوضع فى الاعتبار المرونة الكافية لمقابلة احتياجات النشاط الرياضى، وطبيعة الأداء فى المنافسة ، وقدرات اللاعب النفسية.(٢١ :١٣)

وتتأسس إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى على إعداد مضمون أو محتوى للتفكير بهدف التركيز على النواحي الفنية فى الأداء مثل القوة المبذولة ودقة التوجيه، وكذلك تقليل الشعور بالتعب أو الملل حيث يشير كثير من علماء النفس الرياضى إلى فاعلية استخدام إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى لتطوير مستوى الأداء الحركى بالإضافة على تخفيف حدة التوتر والقلق فى التدريب والمنافسات الرياضية.(٥٤:٣٠)

ويشير موريس Morris (٢٠٠٥) إلى أن إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابية تعد مفتاح التحكم الإدراكى ، فمن الأهمية إدراك كيف يعمل العقل، وكيف يؤثر الحديث الذاتى على المشاعر والأفكار والحركات والأفعال، وأخيراً كيف يتم التحكم فى العقل وإتجاه الحديث مع النفس، وقد يصبح ذلك إيجابياً عندما يزيد من قيمة الذات، بينما يصبح هداماً عندما يتحدث الرياضى إلى نفسه بطريقة سلبية. (٣٢٤:٣١)

ويذكر محمد العربى شمعون (٢٠٠١) أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل فى القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلى - الاسترجاع العقلى، يجب أن تسير جنباً الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى، ويجب التركيز عليها كما هو الحال فى المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (٣٦٢ : ١٤)

وتعتبر الصلابة النفسية إحدى عوامل الشخصية الأساسية، والمهمة فى تحسين الأداء النفسى والفنى ، والمحافظة على السلوك البدنى والصحى للرياضيين، حيث أشار بعض علماء علم النفس الرياضى : جون ليفكوييتس وآخرون John Lefkowitz, et., al (٢٠٠٣)، كريس ويل Cress Well (٢٠٠٧) إلى أهمية الصلابة النفسية كأحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط والأزمات النفسية، فالصلابة النفسية يمكن أن تقى الرياضى ، وتحميه من التأثيرات المدمرة المباشرة الناتجة عن أحداث التدريب والمنافسة الرياضية، وأحداث الحياة الضاغطة (الأسرة - العمل - المدرسة - الزملاء)، حيث تعمل الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والصحة النفسية. (٢٧:٥٤)، (٢٥:٢٢)

ويضيف مات Matt (٢٠٠٣) أن الصلابة النفسية هى القدرة على تثبيت الأداء المثالى فى حالة ضغوط المنافسة العالية، ويضيف أن عدم وجود الصلابة النفسية أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى حدوث خلل فى المتغيرات العقلية لأنها سمة مكتسبة، ولا يدخل عامل الوراثة بها. (٢٩:٨٣)

ويعرف كارن Karen (٢٠٠٢) الصلابة النفسية بأنها " تعنى التميز بالثقة التى تجعله يواجه أى موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانات، التى يمتلكها بغض النظر على الضغوط فى مواقف المنافسة". (٢٨: ٢٦٠)

كما يعرفها محمد العربى شمعون (٢٠٠٧) بأنها " القدرة على إتساق الأداء فى إتجاه الحدود القصوى للموهبة والمهارة بغض النظر عن ظروف المنافسة". (١٥ : ٢٨)

وقد تأثرت رياضة المصارعة بدرجة كبيرة بالتطور فى طرق إعداد وتدريب اللاعبين حيث يشير مسعد على محمود (١٩٩٩) أن رياضة المصارعة قد تطورت بشكل مذهل ،

وأصبحت تركز على الكثير من العلوم الطبيعية الأساسية مثل الفسيولوجى والميكانيكا الحيوية وعلم النفس... وما إلى ذلك من العلوم التى تتصل بالنشاط الحركى للإنسان بغرض الارتقاء بالنواحي المختلفة للمصارعة. (٢٠:٢٢)

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

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة كل من: فان رالت وآخرون Van Raalt, et., al (٢٠٠٢) (٣٢)، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨) (١)، سهير محمد حافظ (٢٠١٠) (٧)، سمر نبيل سباعى (٢٠١١) (٦)، محمد محمد السيد (٢٠١٢) (٢٠)، أحمد عبد القوى سعيد (٢٠١٣) (٢)، هدير محمود أحمد (٢٠١٤) (٢٤)، محمد عبد المنعم سالم (٢٠١٥) (١٩) تبين أنه لا توجد دراسة علمية - على حد علم الباحث - تناولت التعرف على تأثير الإستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية بعض المهارات النفسية على الصلابة النفسية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين.

كما لاحظ الباحث إنخفاض فعالية الأداء المهارى أثناء المباريات لدى لاعبي المصارعة بمنتخب جامعة الزقازيق ، وقد يرجع السبب فى ذلك إلى إنخفاض درجة الصلابة النفسية لديهم (قام الباحث بتطبيق مقياس الصلابة النفسية على أفراد عينة البحث فأتضح إنخفاض مستوى الصلابة النفسية لديهم وفقاً للقياس السيكومترى) مما يجعلهم غير قادرين على تحمل ضغوط التدريب والمنافسة ، وبالتالي يفقدون القدرة على الإسترخاء والتصور العقلى الصحيح والتركيز العالى، وجميعها متطلبات نفسية لفعالية الأداء المهارى أثناء المباريات، بالإضافة إلى عدم الإهتمام بالنواحي النفسية والعقلية من جانب القائمين على التدريب ، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة ويتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها، لذا فقد رأى الباحث أنه من الأهمية تناول هذه المشكلة بالدراسة لتحويل الحالة الوقتية التى تحدث للاعبى المصارعة ، وخاصة أثناء النزال من (إنخفاض الثقة بالنفس - قلة التركيز ومواجهة الضغوط النفسية - زيادة القلق) إلى مهارات نفسية أخرى أكثر إيجابية تمكنه من الوعى، وعدم التشتت ، فترتفع لديه درجة الصلابة النفسية ، فتزداد ثقته بنفسه ويتحكم فى تركيزه، وترتفع دافعيته للفوز، وبالتالي يستطيع مواجهة الضغوط النفسية أثناء التدريب والمباريات.

ولندرة البحوث النفسية التجريبية فى مجال إعداد لاعبي المصارعة نفسياً للمنافسة الرياضية بإستخدام برامج التدريب النفسى، بالإضافة إلى عدم قدرة المدربين على إستخدام هذه

البرامج في إعداد لاعبي المصارعة نفسياً، وقد يرجع السبب في ذلك لقلة خبرتهم ، أو قلة إطلاعهم على ما هو حديث في مجال الإعداد النفسي بسبب عدم توفر الفرص لهم للاحتكاك بالمتخصصين في رياضة المصارعة ، وإعتمادهم على التدريب التقليدي، لذا فقد رأى الباحث التعرف على تأثير استخدام الإستراتيجيات العقلية لتنمية بعض المهارات النفسية على الصلابة النفسية، وفعالية الأداء المهارى للمصارعين.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- ١- تأثير استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) على المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) وأبعاد الصلابة النفسية (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم فى الإنتباه - مستوى الدافعية) لدى لاعبي المصارعة بمنتخب جامعة الزقازيق.
- ٢- تأثير استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) على فعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة بمنتخب جامعة الزقازيق.

فروض البحث:

- ١- يؤثر استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً على بعض المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) وأبعاد الصلابة النفسية (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم فى الإنتباه - مستوى الدافعية) (المجموعة التجريبية) فى حين لا يؤثر استخدام البرنامج التقليدى تأثيراً إيجابياً على بعض المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية قيد البحث (المجموعة الضابطة).
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى فعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة ولصالح القياس البعدى.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى فعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة ولصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

الإستراتيجيات العقلية Mental Strategies :

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠٠) بأنها " محتوي النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء وبعد الأداء والذي يتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية الأداء وحتى الوصول لإجراءات الاستشفاء والتهدئة". (١٣ : ٢٢)

الصلابة النفسية Psychological Toughness :

ويشير عماد محمد مخيمر (٢٠١٢) بأنها " مصدر المقاومة التي يمكن أن تخفف أو تعادل ما للأحداث الضاغطة من آثار سلبية على سلامة الأداء النفسى للفرد". (٦ : ١٠)

المهارات النفسية Psychological skills :

ويذكر محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥) أنها "القدرة على الإقتراب من موقف الإنجاز مع الإعتقاد بالثقة والمعرفة بأن كل من الجسم والعقل على أتم الإستعداد للأداء الأمثل". (٧٠٦:٢١)

التدريب العقلي Mental Training :

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١) بأنه "أحد طرق التدريب الخاصة المؤثرة في تعديل السلوك وتعزيز التعلم". (٢٩ : ١٤)

الإسترخاء Relaxtion :

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١) بأنه " إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية". (١٤ : ١٦٨)

التصور العقلي Mental Imagery :

ويشير عبد العلي الجسماني (٢٠١٤) بأنه " إسترجاع الخبرات الحسية التي تمر بالفرد على شكل صور عقلية تكون ماثلة لعين العقل". (٨ : ١٥١)

تركيز الإنتباه Concentration :

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) بأنه " القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الإنتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن". (١٦ : ٢٨٣)

فعالية الأداء المهارى للمصارع Effectiveness of Skill Performance for Wrestler :

ويرى مسعد علي محمود (٢٠٠٣) بأنه " 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 والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية الصراع". (٢٣ : ٢٥)

الدراسات المرتبطة:

أجرى فان رالت وآخرون Van Raalt, et., al (٢٠٠٢) (٣٢) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير كل من الحديث الذاتي الإيجابي والحديث الذاتي السلبي على مستوى الأداء المهارى للاعبى التنس الناشئين أثناء المباريات، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) لاعب تنس من الناشئين تحت (١٥) سنة، ومن أهم النتائج: استخدام الحديث الذاتي السلبي يؤدي إلى خسارة المباريات، بينما الحديث الذاتي الايجابي يؤدي إلى تحقيق الفوز في المباريات.

كما أجرى أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨) (١) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير استخدام الحديث الذاتي كإستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد (١٨) لاعب ولاعبة تنس بأكاديمية دريم لاند، ومن أهم النتائج: أن التدريب على إستراتيجية الحديث الذاتي يؤدي إلى تطوير المهارات العقلية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى للاعبى التنس.

وأجرت سهير محمد حافظ (٢٠١٠) (٧) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير الصلابة النفسية والإدراك الحس حركى كمدخل لتطوير أداء المهارات الهجومية المركبة وتقدير الذات لدى الناشئين فى رياضة الكاراتيه، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٣٠) ناشئاً فى رياضة الكاراتيه تحت ١٦ سنة ، ومن أهم النتائج: يؤثر تطوير الصلابة النفسية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئى الكاراتيه. وقامت سمر نبيل سباعى (٢٠١١) (٦) بدراسة إستهدفت التعرف على فاعلية بعض الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لدى لاعبات الجودو، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٢٠) لاعبة جودو، ومن أهم النتائج : تؤثر الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً فى توجيه التوتر ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لدى لاعبات الجودو.

كما قام محمد محمد السيد (٢٠١٢) (٢٠) بدراسة أستهدفت وضع برنامج تدريب عقلى لتنمية الصلابة النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقمى لناشئ ألعاب القوى، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على عدد (١٢) ناشئ من متسابقى الوثب الطويل ودفع الجلة تحت (١٨) سنة ، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلى تأثيراً إيجابياً على الصلابة النفسية والمستوى الرقمى لناشئ ألعاب القوى.

وأجرى أحمد عبد القوى سعيد (٢٠١٣) (٢) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير تفاعل بعض مهارات الإعداد والتدريبات العقلية على مستوى أداء الهجوم المركب لناشئ سيف المبارزة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (١٠) ناشئ سيف المبارزة، ومن أهم النتائج: تؤثر التدريبات العقلية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء الهجوم المركب لناشئ سيف المبارزة.

وقامت هدير محمود أحمد (٢٠١٤) (٢٤) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام البرمجة العقلية الإيجابية فى تحسين المستوى الرقى لمتسابقى الوثب العالى، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٥) لاعبين بنادى سموحة الرياضى، ومن أهم النتائج: فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام البرمجة العقلية الإيجابية فى تحسين المستوى الرقى لمتسابقى الوثب العالى.

وأجرى محمد عبد المنعم سالم (٢٠١٥) (١٩) دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية إستراتيجيات التصور العقلى على مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بمهارة مسكة الوسط العكسية الريبو للاعبى المصارعة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٥) لاعباً مصارعة، ومن أهم النتائج: إستراتيجيات التصور العقلى أكثر فاعلية من التدريب التقليدى فى تطوير الصلابة النفسية وأداء مهارة مسكة الوسط العكسية الريبو للاعبى المصارعة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدم القياسين القبلى البعدى لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية أستخدمت (الإستراتيجيات العقلية) والأخرى مجموعة ضابطة أستخدمت (التدريب المعتاد).

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة بمنتخب جامعة الزقازيق فى العام الجامعى ٢٠١٥/٢٠١٦، وبلغ حجم مجتمع البحث الكلى (٢٥) لاعباً، تم إستبعاد (٩) مصارعين كعينة للدراسة الإستطلاعية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (١٦) مصارعاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية أستخدمت (الإستراتيجيات العقلية) والأخرى مجموعة ضابطة أستخدمت (التدريب المعتاد) قوام كل منهما (٨) مصارعين.

حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

قام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو والمتغيرات البدنية، والنفسية، وفعالية الأداء المهارى للمصارعين قيد البحث، وقد تمت هذه القياسات بعد

إجراء المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث ، والجدولين (١)،(٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٩,٧٠	١,١١	١٩,٤٠	٠,٨١
الطول	سم	١٧٢,٥٠	٦,٢٩	١٧١,٠٠	٠,٧٢
الوزن	كجم	٧٣,٢٥	٧,١٥	٧١,٧٥	٠,٦٣
العمر التدريبي	سنة	٥,٩٠	٠,٩٣	٥,٧٠	٠,٦٥
قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٧,٨٠	٧,٥٩	١٢٦,٠٠	٠,٧١
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٣٩,٢٥	٨,٦٢	١٣٧,٥٠	٠,٦١
قوة القبضة لليد المفضلة	كجم	٣٥,٧٥	٣,٨١	٣٤,٥٠	٠,٩٨
مرونة العمود الفقري	سم	٢٨,٣٦	٦,٤١	٢٦,٥٠	٠,٨٧
التوازن الديناميكي	درجة	٧٤,٠٠	٥,٩٣	٧٢,٠٠	١,٠١
الرشاقة	ث	٣,٦٣	٠,٤٨	٣,٥٤	٠,٥٦

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية (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 المتغيرات النفسية والفنية قيد البحث ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
المهارات النفسية:					
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٨,٥٢	٥,١٩	٣٧,٠٠	٠,٨٨
التصور العقلي	درجة	٦١,٠٠	٦,٣٤	٥٩,٠٠	٠,٩٥
تركيز الإنتباه	درجة	٩,٣٦	١,٦٨	٩,٠٠	٠,٦٤
أبعاد الصلابة العقلية:					
الثقة بالنفس	درجة	٣٤,٠٠	٤,١٣	٣٣,٠٠	٠,٧٣
تحمل الضغوط	درجة	٢٧,٨٠	٣,٩٧	٢٧,٠٠	٠,٦٠
التحكم في الإنتباه	درجة	٢٦,٤٠	٣,٥٢	٢٦,٠٠	٠,٣٤
الدافعية	درجة	٢٤,٢٤	٣,٣٣	٢٣,٠٠	١,١٢
المجموع الكلي للمقياس	درجة	١١٢,٤٤	١٤,٦١	١٠٩,٠٠	٠,٧١
فاعلية النقاط للمباريات	نقطة	٤,٥٩	٠,٦٧	٤,٥٠	٠,٤٠
فاعلية النقاط للحركات الناجحة	نقطة	٠,٧٨	٠,٠٩٢	٠,٧٥	٠,٩٨
فاعلية النقاط لكل الحركات	نقطة	٠,٤٣	٠,٠٥١	٠,٤١	١,١٨

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

تكافؤ مجموعتي البحث:

كما قام الباحث بتوزيع أفراد عينة البحث الأساسية عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين ثم تم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (النمو - البدنية - النفسية - الفنية)، والتي تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فيها، والجدولين (٣)، (٤) يوضحان ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٨		المجموعة الضابطة ن = ٨		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
السن	سنة	١٩,٦٠	٠,٨٣	١٩,٧٠	٠,٧٩	٠,٢٣
الطول	سم	١٧١,٢٥	٥,٤١	١٧٢,٣٨	٥,٦٤	٠,٣٨
الوزن	كجم	٧٢,٥٠	٥,٧٩	٧٣,٢٥	٥,٨١	٠,٢٤
العمر التدريبي	سنة	٥,٧٠	٠,٥٢	٥,٨٠	٠,٦٦	٠,٣١
قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٧,٠٠	٦,١٧	١٢٧,٥٠	٦,٠٣	٠,١٦
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٣٨,٠٠	٥,٩٤	١٣٩,٠٠	٥,٤٨	٠,٣٣
قوة القبضة لليد المفضلة	كجم	٣٥,٠٠	٢,٨٥	٣٥,٥٠	٣,١٢	٠,٣١
مرونة العمود الفقري	سم	٢٨,٥٠	٥,٢٦	٢٨,٠٠	٤,٩٧	٠,١٨
التوازن الديناميكي	درجة	٧٢,٨٨	٥,١٢	٧٣,٥٠	٥,٠٤	٠,٢٣
الرشاقة	ث	٣,٦٥	٠,٣١	٣,٦١	٠,٢٩	٠,٢٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية والفنية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن = ٨		المجموعة التجريبية ن = ٨		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠,٣٩	٤,٨٣	٣٨,٥٠	٤,٦١	٣٧,٥٠	درجة	المهارات النفسية: القدرة على الإسترخاء
٠,٣٦	٥,١١	٦١,٠٠	٥,٢٨	٦٠,٠٠	درجة	التصور العقلي
٠,١٧	١,٢٤	٩,٣٦	١,٥١	٩,٢٥	درجة	تركيز الإنتباه
٠,٢٤	٣,٨٣	٣٣,٨٨	٣,٩٤	٣٣,٣٨	درجة	أبعاد الصلابة العقلية: الثقة بالنفس
٠,١٥	٣,٠١	٢٧,٥٠	٣,٣٦	٢٧,٢٥	درجة	تحمل الضغوط
٠,٢٥	٣,١٤	٢٦,٤٠	٢,٩١	٢٦,٠٠	درجة	التحكم في الإنتباه
٠,٤١	٣,٠١	٢٤,١٣	٢,٩٧	٢٣,٥٠	درجة	الدافعية
٠,٢٨	١١,٩٧	١١١,٩١	١١,٥٢	١١٠,١٣	درجة	المجموع الكلي للمقياس
٠,٢٧	٠,٥٧	٤,٥٨	٠,٥٢	٤,٥٠	نقاط	فاعلية النقاط للمباريات
٠,٦٣	٠,٠٩١	٠,٧٧	٠,٠٨٩	٠,٧٤	نقاط	فاعلية النقاط للحركات الناجحة
٠,٧٧	٠,٠٤٩	٠,٤٣	٠,٠٤٧	٠,٤١	نقاط	فاعلية النقاط لكل الحركات

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية والفنية قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

تم تحديد الإختبارات البدنية والنفسية وقياس فعالية الأداء المهارى للمصارعين قيد البحث من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في القياس البدني والنفسى والمصارعة (٣)،(٤)،(٥)،(٩)،(١٢)،(١٧)،(١٨) وإستطلاع رأى الخبراء ملحق (١) وأسفر ذلك عن ما يلي:

أولاً : الإختبارات البدنية : ملحق (٢)

- ١- إختبار قوة عضلات الظهر.
- ٢- إختبار قوة عضلات الرجلين.
- ٣- إختبار قوة القبضة المفضلة.
- ٤- إختبار المسافة الأفقية للكوبرى.
- ٥- إختبار باس Bass المعدل للتوازن الديناميكي.
- ٦- إختبار الرشاقة الخاصة بالمصارعين.

ثانياً : الإختبارات النفسية : ملحق (٣)

١- مقياس القدرة على الإسترخاء. إعداد / علاوى وأحمد السويفى (١٩٨١). (٤ : ٣٧١)

٢- مقياس التصور العقلى. إعداد/ محمد العربى وماجدة إسماعيل (١٩٩٦).

(١٢ : ٣٤٣ - ٣٥٠)

٣- إختبار شبكة التركيز. إعداد/ محمد العربى (١٩٩٥). (١٢ : ٣٨٩ - ٣٩٠)

٤- مقياس الصلابة النفسية للرياضيين :

قام بوضع هذا المقياس أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١)(٣) بهدف قياس مدى قدرة اللاعب على ثبات أدائه المثالى عندما تشتت الضغوط التى يتعرض لها، ويشتمل على (٤) أبعاد رئيسية هى بعد الثقة بالنفس (١٣) عبارة ، وبعد تحمل الضغوط (١٢) عبارة ، وبعد التحكم فى الإنتباه (١١) عبارة ، وبعد الدافعية (١٠) عبارات، وبالتالى يكون إجمالى عدد عبارات المقياس (٤٦) عبارة ، والمجموع الكلى للمقياس (١٨٤) درجة، بميزان رباعى (بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً) ففى حالة تحقق العبارة يحصل اللاعب على (٤) درجات، وفى حالة عدم تحقق العبارة يحصل على درجة واحدة ، وكلما أرتفعت الدرجة كلما كانت الصلابة النفسية لدى الرياضي عالية.

ثالثاً: اختبار فعالية الأداء المهارى لبتروف: ملحق (٤)

تم قياس فعالية الأداء المهارى للمصارعين من خلال قيام كل مصارع بالنزال لمباراة كاملة من جولتين كل جولة(٣) دقائق بينهما فترة راحة (٣٠) ثانية مع تصوير المباريات لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام كاميرا تصوير فيديو ثم تم عرض الأداء المهارى على عدد (٣) أساتذة تدريب مصارعة بكليات التربية الرياضية كحكام ، وذلك عن طريق إستمارة تقييم فعالية الأداء المهارى 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 الإسترخاء التعاقبى. (١١ : ١٨٢) ملحق (٥)

خامساً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- كاميرا تصوير فيديو.
- شاشة عرض كبيرة.
- جهاز الديناموميتر ذو السلسلة لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين.
- جهاز ديناموميتر القبضة.

- شريط قياس. - ساعة إيقاف.

- بساط مصارعة قانوني وشواخص.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق للإختبارات النفسية قيد البحث:

قام الباحث بحساب معامل صدق الإختبارات النفسية قيد البحث بإستخدام الصدق المنطقي، وذلك عن طريق عرض المقياس على عدد (٣) من أساتذة علم النفس الرياضي (ملحق ٦) لإبداء الرأي في مدى مطابقة ومنطقية عبارات المقياس لما وضعت من أجله ، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي للإختبارات النفسية قيد البحث، كما أن هذه الإختبارات النفسية تم تطبيقها على عينات مماثلة.

ثانياً: معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث:

أستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة مهارياً (٩) مصارعين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والأخرى مجموعة غير مميزة مهارياً (٩) طلاب يمثلن فريق المصارعة بكلية التربية الرياضية بنين الزقازيق ، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين في الاختبارات البدنية ، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الإختبارات البدنية وقيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
		ع	م	ع	م
قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٧,٧٥	٥,٦٨	١١٩,٥٠	٤,١٢
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٣٨,٥٠	٥,٢١	١٣٣,٠٠	٤,٤٩
قوة القبضة لليد المفضلة	كجم	٣٥,٢٥	٢,٩٣	٣١,٥٠	٢,٧٦
مرونة العمود الفقري	سم	٢٨,٥٠	٤,١٤	٣٣,٠٠	٢,١٨
التوازن الديناميكي	درجة	٧٣,٠٠	٤,٥٧	٦٧,٠٠	٣,١٩
الرشاقة	ث	٣,٦٣	٠,٢٩	٤,٢٢	٠,٣٦

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٢٠ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث، ولصالح المجموعة المميزة ، مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث لما وضعت من أجله.

ثالثاً: معامل الثبات:

تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادةه لحساب معامل الثبات ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية والنفسية على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني قدره يومان من التطبيق الأول بالنسبة للإختبارات البدنية، أما الإختبارات النفسية فقد تم التطبيق بعد فاصل زمني قدره (٧) أيام، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والنفسية قيد البحث ن = ٩

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٠,٧٥٩	٤,٣٦	١٢٠,٢٥	٤,١٢	١١٩,٥٠	كجم	قوة عضلات الظهر
*٠,٧٤٢	٤,٦١	١٣٤,٠٠	٤,٤٩	١٣٣,٠٠	كجم	قوة عضلات الرجلين
*٠,٧٧١	٢,٥٤	٣٢,٠٠	٢,٧٦	٣١,٥٠	كجم	قوة القبضة لليد المفضلة
*٠,٧٥٨	٢,٢٤	٣٢,٣٣	٢,١٨	٣٣,٠٠	سم	مرونة العمود الفقري
*٠,٧٤١	٣,٣٨	٦٨,٠٠	٣,١٩	٦٧,٠٠	درجة	التوازن الديناميكي
*٠,٨٨٩	٠,٣١	٤,١٩	٠,٣٦	٤,٢٢	ث	الرشاقة
						المهارات النفسية:
*٠,٧٦٢	٣,٤٨	٣٤,٦٧	٣,٢٦	٣٤,٠٠	درجة	القدرة على الإسترخاء
*٠,٧٥٥	٤,٥٩	٥٨,٠٠	٤,٣١	٥٧,٣٣	درجة	التصور العقلي
*٠,٧٧٤	١,١٦	٨,٣٣	١,١١	٨,٠٠	درجة	تركيز الإنتباه
						أبعاد الصلابة العقلية:
*٠,٧٦٣	٣,٠٢	٣٠,٥٠	٢,٩١	٣٠,٠٠	درجة	الثقة بالنفس
*٠,٧٥١	٢,٢٨	٢٦,٠٠	٢,٣٦	٢٥,٤٤	درجة	تحمل الضغوط
*٠,٧٣٨	٢,٧٤	٢٥,٠٠	٢,٥٩	٢٤,٠٠	درجة	التحكم في الإنتباه
*٠,٧٦١	٢,٢١	٢٢,٠٠	٢,١٧	٢١,٥٦	درجة	الدافعية
*٠,٧٥٩	١٠,٩٧	١٠٣,٥٠	١١,٤٢	١٠١,٠٠	درجة	المجموع الكلي للمقياس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي دلالة $0,05 = 0,666$ * دال عند مستوي $0,05$

ينضح من الجدول (٦) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والنفسية قيد البحث ، مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

الإستراتيجيات العقلية المقترحة:

أولاً : أهداف الإستراتيجيات العقلية:

- تحسين القدرة على الاسترخاء العضلي والعقلي.
- تحسين التصور العقلي.

- تحسين القدرة على تركيز الانتباه.
- الوصول إلى التحكم في الانفعالات وتوجيهها خلال التدريب والمنافسة.
- تحسين التفكير في الواجب المهارى.
- تحسين مهارات الحديث الذاتى الإيجابى.
- تحسين أبعاد الصلابة النفسية للمصارعين.
- زيادة فعالية الأداء المهارى للمصارعين.

ثانياً : محاور الإستراتيجيات العقلية:

المحور الأول: التدريب العقلى الأساسى:

ويتضمن الأبعاد التالية:

البعد الأول: الاسترخاء العضلى.

البعد الثانى: الاسترخاء العقلى.

البعد الثالث: التصور العقلى.

البعد الرابع: تركيز الانتباه.

المحور الثانى: التدريب العقلى وفعالية الأداء المهارى للمصارعين:

ويتضمن الأبعاد التالية:

البعد الخامس: المتطلبات العقلية لزيادة فعالية الأداء المهارى للمصارعين.

البعد السادس: تطبيقات المهارات النفسية لدى لاعبي المصارعة.

المحور الثالث: الإستراتيجيات العقلية:

ويتضمن الأبعاد التالية:

البعد السابع: استراتيجية التفكير فى الواجب المهارى.

البعد الثامن: استراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى.

ثالثاً : محتوى الإستراتيجيات العقلية:

المحور الأول: التدريب العقلى الأساسى:

البعد الأول: الاسترخاء العضلى:

يعد هذا البعد أحد الأبعاد التمهيديّة فى مرحلة التدريب العقلى الأساسى، وتم استخدام طريقة الإسترخاء التعاقبى (ملحق ٥) لتنفيذ هذا البعد ، والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية كمدخل استرخاء تام أى أنه يهدف إلى التمييز بين التوتر والانبساط العضلى كمدخل للوصول إلى الاسترخاء العضلى العميق، مع مراعاة أن يتم الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء فى جميع المجموعات العضلية بالجسم.

البعد الثانى: الاسترخاء العقلى:

يعتبر هذا البعد أحد الأبعاد التمهيديّة فى مرحلة التدريب العقلي الأساسى، وقد تم استخدام أسلوب التحكم فى التنفس لتنفيذ هذا البعد، بإعتبار أن التنفس العميق الصحيح هو المفتاح الرئيسى للوصول للاسترخاء العقلى ، وخفض التوتر والقلق.

البعد الثالث: التصور العقلى:

هذا البعد من الأبعاد الهامة، والذي يعكس بوضوح تأثير مرحلة التدريب العقلى فى البرنامج، حيث من الأهمية التدريب على هذه المهارة النفسية ، واثقانها قبل توظيفها فى النشاط الرياضى التخصصى، ويعتمد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكون صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها وذلك من خلال الوصول إلى الحجرة العقلية ، وهو مكان يعكس الراحة والهدوء ، ويتم تصوره بواسطة المصارع بعد الوصول إلى درجة مناسبة من الاسترخاء. ثم بعد ذلك يتم تصور مجموعة من المهارات (الهجومية - الدفاعية - الهجوم المضاد) أو بعض المواقف التى تحدث فى المباريات من خلال استدعاء صور واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوى هذا التصور على جميع أبعاد الأداء (البصرية - السمعية - والحاس حركية) والحالة الانفعالية.

البعد الرابع: تركيز الانتباه:

يعد هذا البعد أحد ركائز مرحلة التدريب العقلي الأساسى ، والذي يساهم بفاعلية فى تحقيق أهدافه، وقد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على بعض المواقف التى تحدث فى المباريات (هجومية - دفاعية - هجوم مضاد).

المحور الثانى: التدريب العقلى وفعالية الأداء المهارى للمصارعين:**البعد الخامس: المتطلبات العقلية لزيادة فعالية الأداء المهارى للمصارعين:**

فى هذا البعد يتم تعريف المصارع على المتطلبات العقلية ودورها فى زيادة فعالية الأداء المهارى أثناء المباريات وتنقسم إلى:

- أ- متطلبات التصور العقلى.
- ب- متطلبات تركيز الانتباه.

أ- متطلبات التصور العقلى:**- التصور الداخلى:**

وفيه يتم تدريب المصارع على تصور نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء الذى يراها أثناء الأداء.

- التصور الخارجى:

وفيه يتم تدريب المصارع على تصور نفسه كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً.

ب- متطلبات تركيز الانتباه:

تتطلب مباريات المصارعة مهارات الانتباه عند اختيار بعض الرموز المرتبطة بالأداء للتركيز عليها.

البعد السادس : تطبيقات المهارات النفسية لدى المصارعين:

أ- تدريبات التصور العقلى متعدد الأبعاد.

ب- تدريبات تركيز الانتباه.

أ- تدريبات التصور العقلى متعدد الأبعاد:

يهدف هذا البعد إلى تناول الأبعاد البصرية،السمعية ،الحس حركية والانفعالية المرتبطة بالأداء ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلى.

ب- تدريبات تركيز الانتباه:

تعتبر هذه التدريبات ركناً أساسياً لتحقيق الأداء الفعال وقد تم تطبيق العديد من

التدريبات التى تساعد على تنمية القدرة على تركيز الانتباه منها:

- الأداء فى وجود مثيرات تشتت الانتباه.

- وضع نظام ثابت قبل الأداء أو أثناء توقف الأداء.

- التركيز على الأداء الراهن.

رابعاً : المحور الثالث: الإستراتيجيات العقلية:**البعد السابع: استراتيجية التفكير فى الواجب المهارى:**

الهدف: التركيز على النواحي الفنية للأداء ومتطلبات الأداء الجيد.

خطوات التنفيذ:

أستخدمت التدريبات التالية للتركيز على المراحل الفنية للأداء:

- تدريبات للتركيز على بعض المهارات الهجومية أو الدفاعية أو الهجوم المضاد الهامة أثناء الأداء.

- تدريبات على بعض المواقف ووضع حلول حركية لها أثناء الأداء.

- تدريبات للتركيز على مقدار القوة المبذولة أثناء الأداء.

البعد الثاني: استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي:

الهدف:

تتمية مهارات الحديث الذاتي الإيجابي لزيادة فعالية الأداء المهارى أثناء مباريات المصارعة.

خطوات التنفيذ:

تم استخدام الطرق والتدريبات التالية للارتقاء بالحديث الذاتي الإيجابي وتحقيق الأهداف السابقة:

- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لزيادة فعالية الأداء المهارى أثناء مباريات المصارعة.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لتحسين حالة الصلابة النفسية المصاحبة للأداء.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لمواجهة ضغوط المنافسة.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لايقاف الأفكار السلبية.
- استخدام عبارات الحديث الذاتي الإيجابي لتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية.

التوزيع الزمني للإستراتيجيات العقلية المقترحة:

- ١- مدة البرنامج (١٠) أسابيع .
- ٢- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (٣) وحدات.
- ٣- زمن الوحدة اليومية (٢٥) دقيقة .
- ٤- إجمالى عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج (٣٠) وحدة.

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة فى الفترة من ٢٠١٦/٢/٢١ وحتى ٢٠١٦/٢/٢٣ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والنفسية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين.

تطبيق الإستراتيجيات العقلية المقترحة:

قام الباحث بتطبيق محتوى الإستراتيجيات العقلية المقترحة (ملحق ٧) على المجموعة التجريبية ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٦/٢/٢٥ إلى ٢٠١٦/٥/٤ لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع ، بينما أتبعّت المجموعة الضابطة التدريب المعتاد (ملحق ٨)، ويشير الباحث أن مجموعتي البحث أشتركت فى تنفيذ جميع أجزاء الوحدات التدريبية (الإحماء - الجزء الرئيسى - الختام) ماعدا الجزء الخاص بالإستراتيجيات العقلية المقترحة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين، وذلك في الفترة من ٢٠١٦/٥/٦ وحتى ٢٠١٦/٥/٩ ، بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجات البيانات إحصائياً ، بإستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية:

Mean	- المتوسط الحسابى.
Standard Deviation	- الإنحراف المعيارى.
Mediain	- الوسيط.
Skewness	- معامل الإلتواء.
Correlation Cofficients	- معامل الارتباط البسيط.
T.Test	- إختبار "ت".
Progress Ratios	- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على : " يؤثر إستخدام بعض الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً على بعض المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) وأبعاد الصلابة النفسية (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم فى الإنتباه - مستوى الدافعية) (المجموعة التجريبية) فى حين لا يؤثر إستخدام البرنامج التقليدى تأثيراً إيجابياً على بعض المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية قيد البحث (المجموعة الضابطة)".

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات النفسية قيد البحث

ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
المهارات النفسية:						
القدرة على الإسترخاء	درجة	٤,٦١	٤٤,٠٠	٣,١٨	٣٧,٥٠	*٤,٥٩
التصور العقلى	درجة	٥,٢٨	٦٨,٥٠	٣,٧١	٦٠,٠٠	*٤,١٢
تركيز الإنتباه	درجة	١,٥١	١١,٣٨	١,١٣	٩,٢٥	*٤,٤٦
أبعاد الصلابة العقلية:						
الثقة بالنفس	درجة	٣,٩٤	٣٨,٠٠	٣,١٦	٣٣,٣٨	*٤,١٧
تحمل الضغوط	درجة	٣,٣٦	٣٣,٥٠	٣,٠١	٢٧,٢٥	*٥,٩١
التحكم فى الإنتباه	درجة	٢,٩١	٣٠,٧٥	٢,٥٩	٢٦,٠٠	*٤,٤٨
الدافعية	درجة	٢,٩٧	٢٨,٠٠	٢,٤٤	٢٣,٥٠	*٥,٠١
المجموع الكلى للمقياس	درجة	١١,٥٢	١٣٠,٢٥	١٠,٧٩	١١٠,١٣	*٤,٦٢

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٣٦٥

ينضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) وأبعاد الصلابة النفسية (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم في الإنتباه - مستوى الدافعية) ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية محتوى الإستراتيجيات العقلية المقترحة ، والتي أشتملت على المرحلة الأولى التدريب العقلي الأساسي والذي يهدف إلى تطوير المهارات النفسية، والمرحلة الثانية الإستراتيجيات العقلية المقترحة (إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري - إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي)، بالإضافة إلى العديد من التدريبات النفسية التي أدت إلى تحسين أبعاد ومحددات الصلابة النفسية من خلال زيادة الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة ضغوط التدريب والمنافسات الرياضية ، وتحسين التحكم في الإنتباه وتطوير الدافعية للمصارع ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كريس ويل Cress Well (٢٠٠٧) إلى أنه يمكن من خلال التدريبات النفسية تطوير محدّدات الصلابة النفسية ، الأمر الذي يسهم في الارتقاء بمستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه، ومواجهة الضغوط ، والدافعية، والثقة بالنفس، حيث أن اللاعب الرياضي الذي يتميز بالصلابة النفسية نجده يتميز بالثبات الانفعالي، والثقة، والتركيز والقدرة على تحمل الضغوط النفسية. (٢٥: ٢٢)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: سهير محمد حافظ (٢٠١٠) (٧)، سمر نبيل سباعي (٢٠١١) (٦)، محمد محمد السيد (٢٠١٢) (٢٠)، هدير محمود أحمد (٢٠١٤) (٢٤)، محمد عبد المنعم سالم (٢٠١٥) (١٩) على فاعلية برامج التدريب النفسي في تحسين المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية لدى الرياضيين.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ن = ٨

في المتغيرات النفسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		م	ع	م	ع
المهارات النفسية:					
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٨,٥٠	٤,٨٣	٣٩,٣٦	٣,١٢
التصور العقلي	درجة	٦١,٠٠	٥,١١	٦٢,٧٥	٤,٢٦
تركيز الإنتباه	درجة	٩,٣٦	١,٢٤	١٠,٠٠	١,٠٢
أبعاد الصلابة العقلية:					
الثقة بالنفس	درجة	٣٣,٨٨	٣,٨٣	٣٤,٢٥	٣,١١
تحمل الضغوط	درجة	٢٧,٥٠	٣,٠١	٢٨,٣٦	٢,٩٠
التحكم في الإنتباه	درجة	٢٦,٤٠	٣,١٤	٢٧,٠٠	٢,٧١
الدافعية	درجة	٢٤,١٣	٣,٠١	٢٥,٠٠	٢,٥٣
المجموع الكلي للمقياس	درجة	١١١,٩١	١١,٩٧	١١٤,٦١	١٠,١٨

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٣٦٥

ينضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية قيد البحث.

ويرجع الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية (قيد البحث) إلى عدم إستخدامها الإستراتيجيات العقلية المقترحة (إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري - إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي) ، وما تحتويه من تدريبات نفسية متعددة لتنمية المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية قيد البحث لدى لاعبي المصارعة، والإكتفاء بالتدريب المعتاد البدني والمهاري والخططي.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية".

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية

والضابطة في المتغيرات النفسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٨		المجموعة الضابطة ن = ٨		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
المهارات النفسية:						
القدرة على الإسترخاء	درجة	٤٤,٠٠	٣,١٨	٣٩,٣٦	٣,١٢	*٢,٧٦
التصور العقلي	درجة	٦٨,٥٠	٣,٧١	٦٢,٧٥	٤,٢٦	*٢,٦٩
تركيز الإنتباه	درجة	١١,٣٨	١,١٣	١٠,٠٠	١,٠٢	*٢,٣٨
أبعاد الصلابة العقلية:						
الثقة بالنفس	درجة	٣٨,٠٠	٣,١٦	٣٤,٢٥	٣,١١	*٢,٢٣
تحمل الضغوط	درجة	٣٣,٥٠	٣,٠١	٢٨,٣٦	٢,٩٠	*٣,٢٥
التحكم في الإنتباه	درجة	٣٠,٧٥	٢,٥٩	٢٧,٠٠	٢,٧١	*٢,٦٤
الدافعية	درجة	٢٨,٠٠	٢,٤٤	٢٥,٠٠	٢,٥٣	*٢,٢٦
المجموع الكلي للمقياس	درجة	١٣٠,٢٥	١٠,٧٩	١١٤,٦١	١٠,١٨	*٢,٧٩

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

ينضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٠)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ن = ٨
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
المهارات النفسية:					
القدرة على الإسترخاء	٣٧,٥٠	٤٤,٠٠	٣٨,٥٠	٣٩,٣٦	%٢,٢٣
التصور العقلي	٦٠,٠٠	٦٨,٥٠	٦١,٠٠	٦٢,٧٥	%٢,٨٧
تركيز الإنتباه	٩,٢٥	١١,٣٨	٩,٣٦	١٠,٠٠	%٦,٨٤
أبعاد الصلابة العقلية:					
الثقة بالنفس	٣٣,٣٨	٣٨,٠٠	٣٣,٨٨	٣٤,٢٥	%١,٠٩
تحمل الضغوط	٢٧,٢٥	٣٣,٥٠	٢٧,٥٠	٢٨,٣٦	%٣,١٣
التحكم في الإنتباه	٢٦,٠٠	٣٠,٧٥	٢٦,٤٠	٢٧,٠٠	%٢,٢٧
الدافعية	٢٣,٥٠	٢٨,٠٠	٢٤,١٣	٢٥,٠٠	%٣,٦١
المجموع الكلي للمقياس	١١٠,١٣	١٣٠,٢٥	١١١,٩١	١١٤,٦١	%٢,٤١

يتضح من جدول (١٠) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية قيد البحث إلى فاعلية الإستراتيجيات العقلية المقترحة (إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري - إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي) والتي أثارت إهتمام المصارعين للوصول إلى حالة من الإسترخاء لكي يتمكنوا من التصور العقلي لبعض المهارات والمواقف في المباريات، وتركيز الإنتباه على بعض المهارات التي تؤدي إلى تحقيق الفوز، وبالتالي تحسنت لديهم الثقة بالنفس والدافعية لمواصلة التدريب لتحقيق نتائج عالية في المباريات، وبالتالي تولدت لديهم حالة من المناعة النفسية لمواجهة مختلف الضغوط التي يتعرض لها المصارعين، بينما المجموعة الضابطة لم تتعرض لمثل هذه التدريبات النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه واين Wayne (٢٠٠٥) أن برامج التدريب النفسي المختلفة يمكنها تطوير عامل الصلابة النفسية من خلال تصور الرياضى لمواقف قريبة من المواقف الفعلية التي تحدث أثناء المنافسة الرياضية، وذلك بهدف الوصول بالرياضيين للأداء القمي في المنافسات الرياضية. (٣٣: ٢٥)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: سهير محمد حافظ (٢٠١٠) (٧)، سمر نبيل سباعي (٢٠١١) (٦)، محمد محمد السيد (٢٠١٢) (٢٠)، أحمد عبد القوى سعيد

(٢٠١٣) (٢٤)، محمد عبد المنعم سالم (٢٠١٥) (١٩) على فاعلية برامج التدريب العقلي والإستراتيجيات العقلية المقترحة فى تطوير المهارات النفسية والصلابة النفسية للرياضيين مقارنة بالتدريب المعتاد.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى فعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة ولصالح القياس البعدى.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

فى فعالية الأداء المهارى للمصارعين قيد البحث ن = ٨

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٥,٢٦	١,١٩	٧,٣٨	٠,٥٢	٤,٥٠	نقاط	فاعلية النقاط للمباريات
*٦,١٩	٠,٢٦	١,٣٨	٠,٠٨٩	٠,٧٤	نقاط	فاعلية النقاط للحركات الناجحة
*٦,٤٦	٠,١١	٠,٨٨	٠,٠٤٧	٠,٤١	نقاط	فاعلية النقاط لكل الحركات

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٢,٣٦٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى فعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة (فاعلية النقاط للمباريات - فاعلية النقاط للحركات الناجحة - فاعلية النقاط لكل الحركات) ولصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث التحسن فى فعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية الإستراتيجيات العقلية، والتي أسهمت فى تطوير المهارات النفسية للمستوى الأمثل ، وتطوير أبعاد الصلابة النفسية ، مما أدى إلى زيادة الثقة بالنفس والتحكم فى الإنتباه وتحمل ضغوط المنافسة مما سمح للمصارع بسهولة تركيز الإنتباه على المسار الحركى للمهارة المراد أدائها وإنسيابية تصور المهارة عقلياً ، وبالتالي تحسن فعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه علاوى (٢٠٠٢) أن اللاعب الرياضى عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطوية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً، ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً، ومن أمثلة ذلك فى المجال الرياضى أن المصارع حينما يؤدي مهارة معينة لا يؤديها بجسمه فحسب، بل يؤديها بجسمه وعقله معاً. (١٩٨:١٦)

وفي هذا الصدد يشير جولدن وآخرون Gouldn, et., al (٢٠٠٢) إلى أن الصلابة النفسية هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (٢٦:٢٩٣)

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في فعالية الأداء المهاري للمصارعين قيد البحث

ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
فاعلية النقاط للمباريات	نقاط	٤,٥٨	٠,٥٧	٦,٠٠	٠,٩٨	*٤,٧٥
فاعلية النقاط للحركات الناجحة	نقاط	٠,٧٧	٠,٠٩١	٠,٩٨	٠,١٥	*٥,٢٨
فاعلية النقاط لكل الحركات	نقاط	٠,٤٣	٠,٠٤٩	٠,٦٣	٠,٠٤٨	*٥,٦٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٢,٣٦٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

ينضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فعالية الأداء المهاري قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك التحسن في فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى إهتمام المدربين بالتدريب البدني والمهاري والخططي ، وذلك لتحسين أداء المصارعين على البساط أثناء المباريات لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق الفوز بالمباراة.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث

رابعاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع والذي ينص على :توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في فعالية الأداء المهاري للمصارعين قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
فاعلية النقاط للمباريات	نقاط	٧,٣٨	١,١٩	٦,٠٠	٠,٩٨	*٢,٣٨
فاعلية النقاط للحركات الناجحة	نقاط	١,٣٨	٠,٢٦	٠,٩٨	٠,١٥	*٣,٥١
فاعلية النقاط لكل الحركات	نقاط	٠,٨٨	٠,١١	٠,٦٣	٠,٠٤٨	*٥,٥٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

ينضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي

المصارعة (فاعلية النقاط للمباريات - فاعلية النقاط للحركات الناجحة - فاعلية النقاط لكل الحركات) لصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد العربي (٢٠٠٧) أن الصلابة النفسية تلعب دوراً في التحكم في حالة الأداء المثالية، وتتكون من مهارات مكتسبة مثل التفكير الإيجابي، وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصور البصري، وتهدف الصلابة النفسية إلى بناء القوة العقلية والإنفعالية كما أنها تساعد على إظهار الموهبة والمهارة عند الحاجة إليها، وعند تطوير الصلابة يمكن إنجاز الكثير بغض النظر عن الموهبة والمهارة، ولكن إذا لم تتوافر الصلابة فلم يتحقق أى إنجاز، فالصلابة تدفع إلى الحدود القصوى للموهبة والمهارة، ويقتنع الكثير من اللاعبين أن ليس لديهم موهبة كافية، ولكن العامل المحدد ليس الموهبة ولكنها الصلابة النفسية. (١٥: ٣٢، ٣٣)

جدول (١٤)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة
في فعالية الأداء المهارى للمصارعين قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ٨		المجموعة الضابطة ن = ٨	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
فاعلية النقاط للمباريات	٤,٥٠	٧,٣٨	٤,٥٨	٦,٠٠
فاعلية النقاط للحركات الناجحة	٠,٧٤	١,٣٨	٠,٧٧	٠,٩٨
فاعلية النقاط لكل الحركات	٠,٤١	٠,٨٨	٠,٤٣	٠,٦٣

يتضح من جدول (١٤) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في فعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة لصالح المجموعة التجريبية. وفي هذا الصدد يشير محمد العربي شمعون (٢٠٠٧) (١٥) أن الصلابة النفسية قيمة تدعم حالة البقاء الإيجابي في مواجهة الأزمات للنجاح في المنافسات الرياضية التي تتميز بالتحدي مثل رياضة المصارعة، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على الاستشفاء من الإخفاقات خلال مراحل المنافسة، وإملاك درجة عالية من الصلابة النفسية ومن ثم تحقيق الفوز في المباريات.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الرابع

الإستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وفروضة وفي حدود عينة البحث، تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

١- يؤثر إستخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة (إستراتيجية التفكير في الواجب المهارى - إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابي) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

على المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) وأبعاد الصلابة النفسية (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم فى الإنتباه - مستوى الدافعية) للمصارعين.

٢- البرنامج التقليدى المستخدم مع المجموعة الضابطة لم يؤثر إيجابياً على المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية.

٣- 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 المهارى لدى لاعبي المصارعة.

٤- يؤثر البرنامج التقليدى المستخدم مع المجموعة الضابطة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على فعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة.

٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية وفعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة لصالح المجموعة التجريبية.

٦- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدي عن القبلى فى المهارات النفسية وأبعاد الصلابة النفسية وفعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة.

التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى:

١- إستخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة (إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى - إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى) لتنمية أبعاد الصلابة النفسية لما لها من دور فعال فى تحسين فعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة.

٢- أهمية الدمج والتكامل بين الإستراتيجيات العقلية المقترحة والأداء العملى لمحاولة تحقيق أقصى إستفادة فى تطوير أبعاد الصلابة النفسية وفعالية الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة.

٣- إهتمام القائمين بتدريب لاعبي المصارعة بالإعداد النفسى عند تخطيط البرامج التدريبية البدنية والفنية.

٤- إستخدام مقياس الصلابة النفسية عند إنتقاء ناشئى المصارعة.

٥- قيام لجنة المدربين بالإتحاد المصرى للمصارعة بعقد دورات صقل للمدربين تتناول كيفية وضع برامج التدريب النفسى بإستخدام الإستراتيجيات العقلية المقترحة للاعبى المصارعة الناشئين والكبار.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨): "الحديث الذاتى كإستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى لاعبي التنس"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣١)، العدد الأول، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.
- ٢- أحمد عبد القوى سعيد (٢٠١٣): "تأثير تفاعل بعض مهارات الإعداد والتدريبات العقلية على مستوى أداء الهجوم المركب لناشئى سيف المبارزة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٣- أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١): "الصلابة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضى لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، ط ٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- إيهاب محمد الصادق (٢٠٠٥): "فعالية حركات الأكروبات فى تحسين أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.
- ٦- سمر نبيل سباعى (٢٠١١): "فاعلية إستخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لدى لاعبات الجودو"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٤٠)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٧- سهير محمد حافظ (٢٠١٠): "الصلابة العقلية والإدراك الحس حركى كمدخل لتطوير أداء المهارات الهجومية المركبة وتقدير الذات لدى الناشئين فى رياضة الكاراتية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٨- عبد العلى الجسمانى (٢٠١٤): علم النفس وتطبيقاته الإجتماعية والتربوية، ط ٢، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
- ٩- علاء محمد قناوى (٢٠٠٣): أسس التخطيط والتدريب فى المصارعة ، المركز العربى للنشر، الزقازيق.
- ١٠- عماد محمد مخيمر (٢٠١٢): إستبيان الصلابة النفسية، ط ٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

- ١١- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد العربي شمعون (٢٠٠٠): استراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، القاهرة.
- ١٤- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٥- محمد العربي شمعون (٢٠٠٧): الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ١٦- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٧- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول، ط ٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٨- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) : التقويم والقياس فى التربية البدنية، الجزء الثانى، ط ٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٩- محمد عبد المنعم سالم (٢٠١٥): "فاعلية إستراتيجيات التصور العقلي على مستوى الصلابة العقلية وعلاقتها بمهارة مسكة الوسط العكسية الريبو للاعبى المصارعة"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ٢٠- محمد محمد السيد (٢٠١٢): "برنامج تدريب عقلي لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقى لناشئ ألعاب القوى"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢١- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٢- مسعد على محمود (١٩٩٩): المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحره للهواة ، مطبعة جامعة المنصورة ، المنصورة.
- ٢٣- مسعد علي محمود (٢٠٠٣): موسوعة المصارعة الرومانية والحره للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة.

٢٤- هدير محمود أحمد (٢٠١٤): "برنامج تدريبي باستخدام البرمجة العقلية الإيجابية في تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالى"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 25-Cress well,S., (2007): Key questions on Mental Toughness university of western Australia.
- 26-Gouldn, D., Dieffenback, K., & Moffet, A., (2002): Psychological characteristics and their development in Olympic champion Journal of applied sport sycsology,17.
- 27-John lefkowits, et.,al.,(2003) : Mental training manual for soccer , united kingdom , Article sport Dynamics.
- 28- Karen, A., (2002): Mental Toughness: brain power for sport, EBSCO publishing.
- 29-Matt,J (2006) : Sport psychology a student's hand book;rout ledge. U.S.A.
- 30-Meichnboum, D., & Turk, D., (1997): The Cognitive-Behavioral Management of anxiety, anger and pain, Akeynote address presented at the seventh Banff International conference on Behavior Modification.
- 31-Morris, T.,& Summers,J.,(1995): Sport Psychology, Theory, Applications and Issues, John Wiley& Sons, N.Y.
- 32-Van Raalte, et., al (2002): The Relationship Between Observable self-talk and Competitive Jounior Tennis Players Match performance. Journal of Sport and Exercise Psychology ,No.,16.
- 33- Wayne, M., (2005) : Sport Psychology Concept and Applications, Mc Grow Hill, 5. ed.