

"الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط والاستجابة الانفعالية لدي عينة من المصارعين"

م. د / مروة محمد إبراهيم الباقيري *

مشكلة البحث وأهميته :

لقد شهدت المجالات الرياضية في السنوات الاخيرة اهتماماً كبيراً بالإعداد المتكامل للرياضيين من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، ويعتبر علم النفس الرياضي من بين العلوم التي تسهم بدور مهم وفعال في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين عن طريق فهم وقياس سلوك وخبرة الرياضي أثناء ممارسة النشاط الرياضي. وتعتبر الصلابة النفسية من العوامل التي تميز اللاعب وتساعد على تعبئة قدراته النفسية للتغلب على المواقف والضغوط التي يتعرض لها أثناء المنافسة بتركيز وثبات وثقة.

وتعد المنافسات الرياضية أحد مظاهر النشاط الإنساني الذي يتطلب ضرورة تهيئة اللاعب لأقصى قدراته النفسية والعقلية لتحقيق أفضل مستوى ممكن ، خاصة في المواقف الضاغطة ، حيث ترتبط المنافسات الرياضية بالعديد من المواقف المتباينة في قوتها وشدتها ، كما أنها تعتبر مصدراً لكثير من المواقف الانفعالية حيث تتعدد خبرات النجاح والفشل من لحظة لأخرى في غضون الموقف الواحد . (٢٥ : ٢٨)

ولما كانت المنافسة الرياضية هي النزال من أجل التفوق والتمايز الموجه بطموح للحصول على الأفضلية قبل الآخرين ، حيث أن الشعور بالمنافسة الرياضية يتكون أولاً وقبل كل شيء من إدراك القيمة الاجتماعية للمباراة و الاستجابات الانفعالية التي يمكن أن تترتب على نتائجها ، حيث أنها تنشأ كاستجابة للحاجات النفسية من أجل التمايز والتفوق داخل المجتمع من ناحية ، والرغبة في تحقيق الإنجازات التي تستدعي حالة دافعة للتنافس من ناحية أخرى . (٢٦ : ٧٧)

* مدرس بقسم أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

بينما يرى أسامة كامل راتب أن الموقف التنافسي يتضمن العديد من الجوانب والمراحل والمتمثلة في " الموقف الموضوعي . الموقف الذاتي . الاستجابة . النتائج " حيث يتضمن الموقف التنافسي الموضوعي مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل يقوم بعملية التقييم لهذه المقارنة ومن خلال هذا يمكن للمنافسة أن تبدأ ، ثم يتضمن الموقف التنافسي الذاتي عملية إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي والذي تلعب فيه قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته في نفسه ودافعيته وأهمية المنافسة بالنسبة له ، ومدى تقديره لمستوى المنافس أو المنافسين ، ثم تليها عمليات الاستجابة الفسيولوجية والنفسية ، والتي يترتب عليها النتائج سواء فوزاً أو هزيمة وما يترتب عليها من مشاعر في حالة التقييم الحقيقي للمنافس والمنافسة . (١١ : ٢٠ - ٢٢)

ويشير كارن Karen, ٢٠٠٢، أن الصلابة النفسية للاعب الرياضي تعنى التميز بالثقة التي تجعله يواجه أى موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة (٤٧ : ٢٣).

وتُعد الصلابة النفسية إحدى عوامل الشخصية الرئيسة والمهمة في تحسين الأداء النفسى والفنى، والمحافظة على السلوك البدنى والصحى للاعبين، حيث أشار العديد من المختصين فى علم النفس الرياضى محمد العربى شمعون (٢٠٠٧م)، W, Cress Well, ٢٠٠٧، ٢٠٠٣، John, et., al., إلى أهمية الصلابة الذهنية كأحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط والأزمات النفسية، فالصلابة الذهنية يمكن أن تقى اللاعب وتحمية من التأثيرات المباشرة الناتجة عن أحداث التدريب والمنافسة الرياضية (٢٤ : ٢٧-٣١)، (٤٤ : ٢٢)، (٤٥ : ٥٤).

ويشير جونز وآخرون Jones et. al, ٢٠٠٢ إلى أن الصلابة النفسية هي امتلاك الحد الطبيعى أو المتطور سيكولوجياً والذي يمكن اللاعب من التفوق على خصمة مع استخدام اساليب التدريب الخاصة بمتطلبات المنافسة . (٤٤ : ٢٩).

ويري كلا أحمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين (٢٠١٥م)، أن اللاعب الممارس لأي نشاط رياضي يحتاج إلى الكثير من القدرات العقلية والانفعالية والتي تعرف في مجال علم نفس الرياضة بمصطلح " المهارات النفسية"؛ ولذلك فقد اهتم العلماء والباحثون في مجال علم النفس الرياضي بتنمية وتطوير تلك المهارات ومحاولة تطويرها وتوظيفها إلى أقصى مدى للاستفادة منها في مجال التدريب والمنافسات الرياضية (٤ : ٢٠٨).

وفي المباريات والمنافسات لابد أن يتقن المصارع أو لاعبة المصارعة (١٥) مسكة إتقاناً جيداً يستخدمها المصارع بنجاح مع الحركات الرابطة وتعديلات المسكات اللازمة ، ولما كانت ظروف المباريات وتحركات المنافس أثناء المباريات نادراً ما تسمح بتنفيذ المهارات التكنيكية بصورة مثالية ، الأمر الذي يتطلب القدرة على تعديل التكنيكات أو تغييرها حتى يخلق وضعاً مثالياً يبدأ فيه من جديد في اختيار التصرف المناسب من خلال جملة بدائل معدة مسبقاً والتي تساعد على التقييم السليم والسرعة على اتخاذ القرار في ضوء هذا التقييم ، والذي يطلق عليه النهج الأساسي الذي يسلكه المصارع من أجل تحقيق هدفه مستخدماً في سبيل ذلك عناصر إستراتيجية من تحركات متكاملة ومحددة من مسكات وحركات مركبة وتحركات مترابطة لحالات الهجوم والهجوم المضاد والدفاع ، الأمر الذي يتطلب تعبئة كل إمكانيات وطاقات المصارع النفسية ، والتي يظهر من خلالها إما الشعور بمستويات من الضغوط وتأثيراتها السلبية ، أو مستويات من الصلابة وما تتميز به بالقدرة على التحمل والتحكم والالتزام وانخفاض مستويات التوتر قبل وأثناء المنافسة الرياضية والتدريب ومقاومة العديد من الضغوط التي تواجهها والتي يمكن من خلال زيادة شدتها وصول المصارع إلى الانسحاب .

حيث يرى علاوى (١٩٩٨) أن اللاعب الرياضي يتعرض للعديد من المثيرات الضاغطة والتي منها متطلبات اكتساب المهارات الحركية ، والإنجاز العالي ، والاستعداد النفسي والبدني للمنافسة ، والتحكم الإنفعالي ، والتفاعل مع الآخرين ، والمسئوليات الملقاة على عاتقه وما يرتبط بتلك المتغيرات من الخوف من الفشل أو الهزيمة أو الإصابة وكذلك التوتر والاستثارة المرتبطة بالمنافسة . (٢٥ : ١٣) صلابة

كما يشير أسامة راتب (١٩٩٩) أن الضغوط جملة خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج عن فقد الاتزان بين المتطلبات والإمكانيات ، وما يصاحبها عادة من

مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية . (٩ : ١٦)

كما يرى إبراهيم خليفة (١٩٩٧) أن الإنهاك النفسي الذي يمكن أن يتعرض له الرياضي ما هو إلا نتاج لخلل في الصحة النفسية ومنشأة جملة الضغوط النفسية ذات الشدات العالية والتكرارات المتداومة . (١ : ١٦٣)

ولما كان التعرض للضغوط النفسية أو البيئية لم يعد هو المتغير الرئيسي والمؤثر في نشاط الفرد (اللاعب) وإرتقائه ، حيث تأثير مصادر الضغوط يرتبط بمتغيرات أخرى مثل التقييم المعرفي لمصدر الضغط وسلوكه المتبع في مواجهة ، هل يواجه الضغط بمرونة وفاعلية وثقة أم يتجنبه بجمود وسلبية وتوتر .

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)، إلى أن المهارات العقلية تمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب حيث لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية فقط، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، وأن للتدريب العقلي إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل (٢٣ : ٣١ ، ٣٢).

ولهذا فإن الانفعالات تمثل جزءاً هاماً وأساسياً من البناء النفسي للإنسان بصفة عامة والإعداد النفسي للرياضيين بصفة خاصة، وقد أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة بما لا يدع مجالاً للشك أن المنظومة الوجدانية في تركيبة الإنسان معقدة ومركبة وشديدة المقاومة للتغيير، وهي تحدد معالم الشخصية الإنسانية منذ وقت مبكر في حياة الإنسان (٢٦).

[http://www.onefd.edu.dz/ass/cours/nouveau_prog/lettres-\(philo/PHILOSOPHIE/ev\)](http://www.onefd.edu.dz/ass/cours/nouveau_prog/lettres-(philo/PHILOSOPHIE/ev))

ويؤكد محمود إسماعيل محمود (٢٠٠٦م) أن لكل رياضي مزيج من الانفعالات والتي تختلف من شخص لآخر، وأن آثار هذه الانفعالات سرعان ما تؤثر على الجوانب المعرفية والجسمية الخاصة به، وتؤدي الانفعالات الزائدة إلى حالة من القلق وسرعة الغضب وردود الفعل غير المتوازنة، وقد تشتت تلك الانفعالات فتؤدي إلى حالة من الاكتئاب إذا صاحبها

ضغوط خارجية أو أزمات أو عوامل تزيد من حدتها وخطورتها، لكن عادة ما يتوافر لدى الرياضي القدرات التي تساعد على مواجهة هذه الانفعالات الزائدة والتغلب عليها وربما نسيانها (٣٠: ١٦).

كما يشير محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) إلى أن معظم الخبرات التي يعيشها أو يواجهها اللاعب الرياضي أو الممارس للنشاط البدني في حياته ترتبط بالانفعالات Emotions، كما أن الانفعال هو حالة عقلية وجسمية وسلوكية ترتبط بتقييمنا لخبراتنا (٢٦: ١٥٥).

ويذكر محمد نصر الدين رضوان (٢٠١١م) أن القياس والتقويم في المجالين التربوي والنفسي يركزان على الجانبين المعرفي والانفعالي، وبالرغم من أهمية الأهداف الانفعالية فإن العديد من الباحثين لا يهتمون بقياس حواصل تلك الأهداف، ومن ثم لا يهتمون بالعمل على تحقيقها، انطلاقاً من كونهم يعتقدون أن الأهداف المعرفية والأهداف النفس - حركية هي الأولى بالاهتمام وأن العمل على تحقيقها يمكن أن يتضمن تحقيق الأهداف الانفعالية (٢٩: ٣٤).

حيث ترى كوبازا (١٩٧٩) Kobassa أن الصلابة النفسية هي اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليتها وقدراته الذاتية على استخدام كل المصادر البيئية والنفسية المتاحة في سبيل إدراك وتفسير ومواجهة أحداث ومواقف الحياة الضاغطة . (٥٠ : ٧٤٥)

ومن خلال متابعة العديد من المصارعين أثناء التدريب والمنافسات ، وبعد التعديلات المتلاحقة في مواد القانون الدولي لرياضة المصارعة ، والتي تهدف إلى زيادة الإثارة والفاعلية على نمط الأداء، الأمر الذي دعي بعض هؤلاء المصارعين إلى تعيل إستراتيجياتهم كي يستطيعوا مواجهة تلك الضغوط الناتجة كما أنها قد زادت من الضغوط الواقعة على كاهل المصارعين والمصارعات خلال التدريب والمنافسات ، وترى الباحثة أنه لا يستطيع الموائمة أو التوافق مع تلك التعديلات وما ينتج عنها من ضغوط سوى المصارعين أو المصارعات الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الصلابة النفسية ومن هنا فقد أثرت الباحثة الخوض في غمار تلك المشكلة لمحاولة التعرف العلاقة بين الصلابة النفسية وكلا من الضغوط النفسية والاستجابات الانفعالية للمصارعين والمصارعات .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحديد التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية والاستجابة الانفعالية للمصارعين وذلك من خلال:

١. تحديد مستوى الصلابة النفسية للمصارعين والمصارعات قيد البحث.
٢. تحديد مستوى الضغوط النفسية للمصارعين والمصارعات قيد البحث.
٣. تحديد مستوى الاستجابة الانفعالية للمصارعين والمصارعات قيد البحث.
٤. تحديد العلاقات الارتباطية بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية وأبعاد الاستجابة الانفعالية للمصارعين والمصارعات قيد البحث.

تساؤلات البحث:

١. ما مستوى الصلابة النفسية للمصارعين والمصارعات قيد البحث ؟.
٢. ما مستوى الضغوط النفسية للمصارعين والمصارعات قيد البحث ؟.
٣. ما أبعاد الاستجابة الانفعالية للمصارعين والمصارعات قيد البحث ؟.
٤. هل توجد علاقات ارتباطية داله إحصائياً بين كل من الصلابة النفسية والضغوط النفسية وأبعاد الاستجابة الانفعالية للمصارعين والمصارعات قيد البحث ؟.
٥. المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

١. الصلابة النفسية

يري كلا من كوبازا (١٩٧٩) Kobassa ، وعماد مخيمر (١٩٩٦) أنها " مجموعة من السمات الشخصية تعمل على مواجهة الأحداث الحياتية الصعبة وتمثل اعتقاداً عاماً لدى الفرد في قدرته على استخدام مصادرة الذاتية لمقاومة تلك الأحداث وتفسيرها بموضوعية وواقعية . (٥٠ : ٤) ، (١٨ : ٢٣) .

تعرفها (٢٠٠٣) Jolly Ray : بأنها القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة ويتطلب ذلك تقنية جديدة ومهارات عقلية (٤٥ : ٩) .
وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها " الدرجة التي يحصل عليها المصارع أو المصارعة على مقياس الصلابة النفسية للمصارعين والتي تجعله من ذوى الصلابة النفسية المرتفعة أو المتوسطة أو المنخفضة .

٢. الالتزام

عرفة وايب (١٩٩١) Wiebe نقلاً عن جيهان حمزة بأنة " تبني الفرد لقيم ومفاهيم وأهداف محددة تجاة جوانب ومجالات الحياة وأنة يعبر عن إتجاه الفرد نحو التعامل الايجابي مع الأحداث الشاقة لجعلها أحداثا هادفة ذات معنى لابد من التفاعل معها " . (١٥ : ٤٠)

٣ . الضبط والتحكم

عرفة يسرى أبو العينين (٢٠٠٢) بأنة " قدرة الفرد الذاتية على تماسك نفسه والسيطرة عليها بمعنى المقدرة الذاتية على الصمود النفسي تجاة الأحداث الضاغطة مع القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل " . (٣٢ : ٥١)

٤ . التحدي

عرفة تومكا وآخرون (١٩٩٦) Tomka , et, el نقلا عن جيهان حمزة (٢٠٠٢) بأنها " تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وأن هذه الاستجابات قد تكون معرفية أو عضوية أو سلوكية وقد تجتمع معاً " . (١٥ : ٤١)

٥ . عدم القابلية للتوتر

عرفها محمد الباقيري بأنها " قدرة المصارع على الاستمرار في الأداء وبنفس الكفاءة رغم تكرار المثيرات أثناء التدريب أو المنافسة " .

٦ . الضغوط النفسية

يري محمد الباقيري ومحسن أبو النور أن الضغوط النفسية هي " جملة الأعباء التي تقع على عاتق المصارع والتي من شأنها إحداث حالة من عدم التوازن بين متطلبات التدريب والمنافسة والمتطلبات الخاصة بالمصارع "

٧ . الاستجابة الانفعالية:

استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعا لنوع المثير وشدته (٣: ٢٥٦) .

الدراسات المرجعية:

وقد قامت الباحثة بالإطلاع على الدراسات والبحوث والأطر النظرية التي توافرت لديها والتي تعرضت إلى الصلابة النفسية أو الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية وعلاقتها بمتغيرات أخرى سواء كانت متغيرات نفسية أو اجتماعية والتي منها دراسة حنان ثابت (١٩٩٥) (١٧) ، دراستي عماد مخيمر (١٩٩٦) (١٨) ، (١٩٩٧) (١٩) ، حسن عبد اللطيف (٢٠٠٢) (١٦) ، جيهان حمزة (٢٠٠٢) (١٥) ، يسرى أبو العينين (٢٠٠٢) (٣٢) ، أحمد عمارة (٢٠٠٦) (٥) ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٦) (٢١) ، محمد العربي شمعون (٢٠٠٢) (٢٤) ومن الدراسات الأجنبية دراسات كوبازا (١٩٧٩) (٥٠) (١٩٨٢) (٥٢) (١٩٨٣) (٥٣) (١٩٨٥) (٥٤) ، دراسة هولاهون ومورس (١٩٨٧) (٤٧) ، ديلارد (١٩٩٠) (٣٥) ، كوزي (١٩٩١) (٣٣) ، إيلازيث (١٩٩٧) (٣٦) ، كلارك وديفيد (١٩٩٥) (٣٠) ، فانك (١٩٩٢) (٤١) ، كنجستون و هاردي (٢٠٠١) (٤٨) ، روبرت ماركوس وآخرون (٢٠٠١) (٥٤) ، كنجستون وآخرون (٢٠٠٢) (٤٩) ، إيفنتس و هاردي (٢٠٠٢) (٤٠) ، كلاو وإيريل (٢٠٠٢) (٣٤) ، (٢٠٠٢) (٣٥) ، جونيس وهانتون (٢٠٠٢) (٤٨) ، هانتون وآخرون (٢٠٠٣) (٤٢) ، روجرس وآخرون (٢٠٠٣) (٥٤) ، فليتش (٢٠٠٣) (٤٠) ، جلوبي (٢٠٠٣) (٤١) ، جلوبي وآخرون (٢٠٠٣) (٤٢) ، ماركس (٢٠٠١) (٥٤) ، هاملتون وجمس (٢٠٠٤) (٤٥) ، ميدلتون وآخرون (٢٠٠٤) (٥٧) ، بول وآخرون (٢٠٠٥) (٢٩) ، كروست وكلاو (٢٠٠٥) (٣٤) ، جوردون (٢٠٠٥) (٤٤) ، مرفت محمد رشاد (٢٠٠٦) (٣١) ، Simon (٢٠١٠) Middelton st., el, (٢٤) ، محمد السيد (٢٠١١) (٢٨) ، أمل سيد أحمد (٢٠١٣) (١١) ، محمد عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٥) (٢٧) .

والتي كان أهم إستخلاصاتها و الاستفادة منها :: في ضوء ما أشارت إليه أهداف وإجراءات ونتائج الدراسات المرتبطة من نقاط تباين واتفاق، تستخلص الباحثة مدى الاستفادة منها في البحث الحالي على النحو التالي:

- أن الحالة المزاجية الهادئة والثقة بالنفس والمساندة الأسرية عوامل من مصادر المقاومة بينها تفاعل إيجابي في مواجهة الأحداث الضاغطة سواء من الناحية المعرفية أو الوجدانية أو السلوكية .

. الصلابة النفسية متغيراً يساعد الفرد على الإحتفاظ بصحة النفسية والجسمية عند تعرضه للضغوط ولها دور فعال في إدراك الأحداث الضاغطة وتفسيرها على نحو إيجابي .
 . أن المساندة الاجتماعية . التماسك . الفعالية الذاتية . التحدي والتحكم من أهم المتغيرات التي تؤثر على مصادر الضغوط ، وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في : .

١. صياغة أهداف وتساؤلات البحث بما يتناسب مع المشكلة والمنهج المستخدم.

٢. تحديد الإجراءات المناسبة للبحث والخطوات التي تؤدي إلى تحقيق أهدافه .

٣. الاسترشاد بنتائج الدراسات المرتبطة في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة للمرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة للموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ وعددهم (٤٥٠) لاعب ولاعبة
 عينة البحث:

وقد قامت الباحثة باختيار عينة قوامها (٩٠) مصارع ومصارعة من المرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة والفتيات ومن فروع الإتحاد من محافظات (القليوبية . المنوفية . الشرقية . القاهرة . الجيزة)

جدول (١): توصيف عينة البحث

عينة البحث	العينة الأساسية	العينة الإستطلاعية
٩٠	٦٠	٣٠

الأدوات المستخدمة في القياس:

١- مقياس الصلابة النفسية للمصارعين إعداد محمد إبراهيم الباقيري (٢٠٠٧ م) (مرفق

(١)

٢- مقياس الضغوط النفسية للمصارعين إعداد محمد الباقيري ومحسن أبو النور

٢٠٠٦ (مرفق ٢).

٣- مقياس الاستجابة الانفعالية للرياضيين إعداد محمد علاوي والعربي شمعون

١٩٩٨ (مرفق ٣)

حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لأدوات الدراسة:

مقياس الصلابة النفسية للمصارعين : (محمد إبراهيم الباقيري) (٢٠٠٧م) مرفق (١).

ويهدف إلي التعرف على قدرة المصارعين للتصدي للضغوط والمتغيرات التي من شأنها تقليل مستوى التوافق وزيادة التوتر واختلال البناء النفسي للمصارعين ويشمل على (٤) أبعاد رئيسة هي: (الالتزام (٩) عبارات - الضبط والتحكم (٩) عبارات - التحدي (٩) عبارات - القابلية للتوتر (٩) عبارات) وبالتالي يكون اجمالي عدد عبارات المقياس (٣٦) عبارة ، ويتم التقييم من خلال الميزان الخماسي

(دائماً . غالباً . أحياناً . عادة . أبداً) وتقييمها هو (٥ - ٤ . ٣ . ٢ . ١) حيث أن ارتفاع الدرجة على المحور والدرجة الكلية للمقياس تعني توافر مستوى عالي من الصلابة النفسية لدى المصارع وأن مجموع الدرجات تنحصر ما بين (٣٦) درجة والتي تمثل انخفاض مستوى الصلابة النفسية لدى المصارع ، (١٨٠) درجة والتي تمثل وصول المصارع إلى أعلى مستويات الصلابة النفسية .

المعاملات العلمية للمقياس الأصلي:

وقد قام معد المقياس بحساب الصدق عن طريق الصدق الوصفي باستخدام الصدق الظاهري وصدق المحكمين وعن طريق الصدق الاحصائي باستخدام صدق التمايز والاتساق الداخلي ، وحساب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار وحساب معاملات الاغتراب وتحليل التباين ثم بطريقة التجزئة النصفية صدق المقياس في الدراسة الحالية :

- صدق الاتساق الداخلى:

قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضى باستخدام طريقة الاتساق الداخلى والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد التابع لها ومدى ارتباط درجات وابعاد المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدوال رقم (٢).

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد

(ن = ٣٠)

الالتزام		الضبط والتحكم		التحدي		القابلية للتوتر	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	**٠.٨١٤	١	**٠.٦٩٨	١	**٠.٦٩٩	١	**٠.٨٠١
٢	**٠.٧٣٢	٢	**٠.٧٨٢	٢	**٠.٧٥٤	٢	**٠.٧٦٢
٣	**٠.٦٨٤	٣	**٠.٧٩١	٣	**٠.٨٠٢	٣	**٠.٧٧٤
٤	**٠.٧٥٤	٤	**٠.٨٦٤	٤	**٠.٧٩٦	٤	**٠.٦٨٩
٥	**٠.٧٣٢	٥	**٠.٧٥٨	٥	**٠.٧٢٩	٥	**٠.٧٨١
٦	**٠.٦٩٣	٦	**٠.٧٣٢	٦	**٠.٨٢٣	٦	**٠.٧٧٤
٧	**٠.٦٨٤	٧	**٠.٧٣٦	٧	**٠.٧٥٨	٧	**٠.٨٠٥
٨	**٠.٧٥٦	٨	**٠.٨٤٨	٨	**٠.٨٧٤	٨	**٠.٧٦٩
٩	**٠.٧٨٠	٩	**٠.٧٧١	٩	**٠.٧٣٦	٩	**٠.٨١٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣٤٩) عند (٠.٠١) = (٠.٤٥٦)

يتضح من جدول (٢)، وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للبعد لمقياس الصلابة النفسية للمصارعين ، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى بين العبارات ومجموع الابعاد.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠)

الأبعاد	الالتزام	الضبط والتحكم	التحدي	القابلية للتوتر	مقياس الصلابة النفسية للمصارعين
الالتزام		**٠.٦٧٢	**٠.٧٨٢	**٠.٦٩٩	**٠.٧٤٣

الضبط والتحكم			**٠.٧٠٢	**٠.٦٣١	**٠.٧٧٩
التحدي				**٠.٦٢٤	**٠.٧٤٢
القابلية للتوتر					**٠.٧٢٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) = (٠.٣٤٩) عند (٠.٠٠١) = (٠.٤٥٦)

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباطات دالة احصائية بين ابعاد المقياس تراوحت ما بين (٠.٦٢٤ : ٠.٧٢٨)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين ابعاد المقياس، كما يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للبعد و الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت ما بين (٠.٧٢٧) إلى (٠.٧٧٩)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠١)؛ مما يدل على وجود اتساق لمقياس الصلابة النفسية للمصارعين.

ثبات مقياس الصلابة النفسية للمصارعين . :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق . :

طريقة إعادة الاختبار .

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ثم قام بإعادة تطبيقه عليهم بعد مرور (٣٠) يوماً ، ثم قام بعد ذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين ، وذلك استناداً لما أوردت صفوت فرج (١٩٨٠) على أن درجة إعادة الاختبار من أهم الأساليب لحساب الثبات ، وتتم باختبار مجموعة من الأفراد على مقياس ما ، ثم إعادة اختبارهم عليه مرة أخرى في ظروف مشابهة تماماً للمرة الأولى وذلك بعد مرور فترة زمنية محددة ، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيقين على المقياس ، وتعتبر الدرجة التي نحصل عليها عن درجة ثبات المقياس . (١٣ : ٣٤٩)

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيق وإعادة التطبيق

للعينة الاستطلاعية في مقياس الصلابة النفسية للمصارعين ن = ٣٠

المحاور	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة ر
	م	ع	م	ع	

٠.٩٢	٥.٤٧	٣٧.٠١	٨.٢٢	٣٩.٤	الالتزام
٠.٩١	٥.٢	٣٩.٢٤	٧.١٢	٣٨.٩١	الضبط والتحكم
٠.٩٤	٤.٤٣	٣٦.٣١	٨.٤٥	٣٦.٥٥	التحدي
٠.٨٩٩	٥.٥٩	٣٧.٩٦	٦.٣٨	٣٦.٧٢	قابلية التوتر
٠.٩٦	٣٠.١	١٤٨.٦	٣٤.٨	١٥٠.١٢	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) = (٠.٣٤٩) عند (٠.٠٠١) = (٠.٤٥٦)

يتضح من الجدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجات المصارعين في التطبيق الأول ودرجاتهم في إعادة التطبيق عند مستوى معنوية ٠.٠٠١ للمحاور الأربعة والدرجة الكلية للمقياس كما يتضح أن معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (٠.٩١١ ، ٠.٩٧٣) وهى قيم معاملات ارتباط مرتفعة .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيق وإعادة التطبيق لمجموعات

المصارعين في مقياس الصلابة النفسية ن = ١٠

المحاور	مصا رعى المرحلة الرابعة	مصا رعى المرحلة الثالثة	المصارعات
الالتزام	٠.٩٦	٠.٩٢	٠.٩١
الضبط و التحكم	٠.٩٤	٠.٨٨	٠.٩٠
التحدي	٠.٩٧	٠.٩١	٠.٩٥
القابلية للتوتر	٠.٩١	٠.٨٦	٠.٩١
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٥	٠.٩٠	٠.٩٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٠٢) عند (٠.٠١) = (٠.٧٣٥)

يتضح من الجدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجات مصا رعى المراحل الثلاثة في التطبيق الأول ودرجاتهم في إعادة التطبيق عند مستوى معنوية ٠.٠١ للمحاور الأربعة والدرجة الكلية للمقياس كما يتضح أن معاملات الارتباط بين درجات مصا رعى المرحلة الرابعة قد تراوحت ما بين (٠.٩٧ ، ٠.٩١) ومعاملات الارتباط بين درجات مصا رعى المرحلة الثالثة قد تراوحت ما بين (٠.٨٨ ، ٠.٩٢) ، ومعاملات الارتباط بين درجات الفتيات في التطبيقين قد تراوحت ما بين (٠.٩٥ ، ٠.٩٠) وهى قيم معاملات ارتباط مرتفعة .

ثانياً مقياس الضغوط النفسية للمصارعين

وقد قام معدا المقياس بحساب الصدق عن طريق الصدق الوصفي باستخدام الصدق الظاهري وصدق المحكمين وعن طريق الصدق الاحصائي باستخدام صدق التمايز والاتساق الداخلي ، وحساب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار وحساب معاملات الاغتراب والاتساق الداخلي بإيجاد معامل ألفا ثم بطريقة التجزئة النصفية .

صدق مقياس الضغوط النفسية للمصارعين في الدراسة الحالية
الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى أو الاتساق الداخلي وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور من المحاور الخمسة والدرجة الكلية للمقياس ، كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وكذا الدرجة الكلية للمقياس الجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معاملات الاتساق الداخلي بين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس ن = ٣٠

المقياس المحور	العينة الكلية	المرحلة المفتوحة	المرحلة الثالثة	المصارعات
الأول	٠.٩٤١	٠.٩٣٢	٠.٩١٢	٠.٩٩٣
الثاني	٠.٩٥٦	٠.٩٣٣	٠.٩٢٥	٠.٩٠٩
الثالث	٠.٩٠٢	٠.٩٩٦	٠.٩٢٢	٠.٩١٤
الرابع	٠.٩٨٧	٠.٩٤٢	٠.٩٠٢	٠.٩٤٢
الخامس	٠.٩٧٨	٠.٩٢٨	٠.٩١٠	٠.٩٢١

عندما ن = ٣٠ قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٣٥٥ ، عند ٠.٠١ = ٠.٤٥٦

عندما ن = ١٠ قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٠٢ ، عند ٠.٠١ = ٠.٧٣٥

يتضح من الجدول رقم (٦) أن قيم الارتباط المحسوبة بين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ وأن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (٠.٩٠٢) ، (٠.٩٨٧) مما يشير إلى أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الاتساق .

ثانيا : . حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية للمصارعين

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق : .

طريقة إعادة الاختبار Test –Retest Method

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، ثم أعادت تطبيقه عليهم بفواصل زمني قدرة (٣٠) يوما ، ثم قامت بعد ذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين وذلك في كلا من درجات المحاور الخمسة والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيق وإعادة التطبيق للعينة الاستطلاعية

في مقياس الضغوط النفسية لدى المصارعين ن = ٣٠

قيمة ر	إعادة التطبيق		التطبيق		المحاور
	ع	م	ع	م	
٠.٩٧٦	٥.٤	٢٢.٢	٥.٨	٢٢.٩	ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت
٠.٩٦٨	٥.٥	٢٣.٥	٥.٧	٢٣.٨	ضغوط مرتبطة بطبيعة التدريب
٠.٩٨٠	٤.٥	٢٢.٩	٥.٨	٢٣.٧	ضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية
٠.٩٥٩	٥.١	٢٣.٦	٥.٧	٢٣.٢	ضغوط مرتبطة بالمدرّب
٠.٩٤٨	٥.٤	٢٤.٧	٥.٩	٢٤.٥	ضغوط مرتبطة بالمتطلبات الخاصة
٠.٩٦٤	٢٦.٦	١١٧.٨	٢٨.٤	١١٧.٣	مقياس الضغوط النفسية

قيمة ر الجدولية عند (٠.٠٥) = (٠.٣٥٥) ، عند (٠.٠١) = (٠.٤٥٦)

يتضح من الجدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائيا بين درجات المصارعين في التطبيق الأول ودرجاتهم في إعادة التطبيق عند مستوى معنوية ٠.٠١ للمحاور الخمسة والدرجة الكلية للمقياس كما يتضح أن معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (٠.٩٤٨ . ٠.٩٨٠) وهي قيم معاملات ارتباط مرتفعة .

المعاملات العلمية لمقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة .

صدق مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة:

للتحقق من صدق الاختبار فقد قامت تطبيق المقياس على عينة شملت (٣٠) مصارعا خلال الفترة ما بين يومي الإثنين ٢٠١٨/١١/٥م حتى يوم الأربعاء ٢٠١٨/١٢/٥م، وقد قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابع لها ومدى ارتباط درجات ومحاور الاختبار فيما بينها والدرجة الكلية للاختبار.

جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والدرجة الكلية للمحور (ن = ٣٠)

الضبط الذاتي		المسؤولية الشخصية		الثقة		التحكم في التوتر		الحساسية		الإصرار		الرغبة	
العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر
١	٠.٧٥٥	١	٠.٧٥٢	١	٠.٨١٢	١	٠.٨٦٩	١	٠.٧٥٦	١	٠.٧٧٤	١	٠.٨٤٥
٢	٠.٧٦٣	٢	٠.٨٧١	٢	٠.٨٦٣	٢	٠.٨٥٣	٢	٠.٧٧٦	٢	٠.٧١٢	٢	٠.٧٦٢
٣	٠.٧٧٩	٣	٠.٧٨٢	٣	٠.٧٥٩	٣	٠.٧٥٤	٣	٠.٧١٣	٣	٠.٨٧٤	٣	٠.٧٧٢
٤	٠.٧٣٩	٤	٠.٧٦٣	٤	٠.٨٦٢	٤	٠.٧٨٩	٤	٠.٧٨٩	٤	٠.٦٣٣	٤	٠.٧٣١
٥	٠.٧٦٢	٥	٠.٧٤٥	٥	٠.٨٤٧	٥	٠.٧٩٦	٥	٠.٧٦٥	٥	٠.٨١٢	٥	٠.٨٤٥
٦	٠.٨٤٤	٦	٠.٧٣٦	٦	٠.٨٩١	٦	٠.٨٧٩	٦	٠.٧٧٨	٦	٠.٧٧٨	٦	٠.٨٦٤

قيمة ر الجدولية عند (٠.٠٥) = (٠.٣٥٥) ، عند (٠.٠١) = (٠.٤٥٦)

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة ودرجة المحاور لمقياس الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي المصارعة وقد تراوحت قيمة الارتباط ما بين (٠.٦٣٣ : ٠.٨٧٤) وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠١)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع المحور.

جدول (٩)

صدق الاتساق الداخلي بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠)

م	المحور	الاختبار
١	الرغبة	**٠.٨٤١
٢	الإصرار	**٠.٧٩٩
٣	الحساسية	**٠.٨٢٥
٤	التحكم في التوتر	*٠.٦٩٨
٥	الثقة	**٠.٨٦٥
٦	المسئولية الشخصية	**٠.٨٤٢
٧	الضبط الذاتي	**٠.٨٩٦

قيمة ر الجدولية عند (٠.٠٥) = (٠.٣٥٥) ، عند (٠.٠١) = (٠.٤٥٦)

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط دال إحصائيا بين درجة المحور والدرجة الكلية لمقياس الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي المصارعة ؛ وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٦٩٨ : ٠.٨٩٦) ،

الدراسة الأساسية .:

وقد قامت الباحثة بعد ايجاد المعاملات العلمية لمقياس الصلابة النفسية للاعبي المصارعة ومقياس الضغوط النفسية للمصارعين ومقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة قامت بتطبيق المقاييس الثلاثة على عينة مكونة من (٦٠) ستون مصارع من مصارعي المرحلة الرابعة ومصارعي المرحلة الثالثة والمصارعات وبواقع (٢٠) عشرين مصارعا من كل فئة وذلك خلال الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢ / ١ / ٢٠١٩ وحتى يوم السبت الموافق ١٢ / ١ / ٢٠١٩ وذلك بهدف التحقق من فروض البحث .

المعالجة الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعاملات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط الالتواء - النسبة المئوية - معامل الارتباط الخطي لبيرسون - اختبار ت.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً : الصلابة النفسية للاعبين المصارعة قيد البحث.

جدول (١٠)

الخصائص الوصفية لعينة الدراسة الأساسية في الصلابة النفسية

العينة	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
ن = ٦٠ العينة الأساسية	الالتزام	٣٣.٢٥	٣٣.٠	٣.٢٧	٠.٦٣
	الضبط والتحكم	٣٣.٦٣	٣٣.٠	٣.١٩	٠.٨٥
	التحدي	٣١.٦٦	٣١.٠	٣.٧٢	٠.٣٣
	القابلية للتوتر	٣١.٣٠	٣١.٠	٢.٤١	٠.١٠
	الدرجة الكلية للصلابة النفسية	١٢٩.٨٥	١٢٨.٥٠	١٢.٥٧	٠.٤٦
ن = ٢٠ عينة المصارعات	الالتزام	٢٩.٦٥	٣٠.٠	١.٢٣	٠.٩٦-
	الضبط والتحكم	٣٠.٥٥	٣١.٠	٠.٩٩	١.٧٤-
	التحدي	٢٧.٦٥	٢٨.٠	١.٠٤	٠.٤٥-
	القابلية للتوتر	٢٨.٨٥	٢٩.٠	١.١٨	٠.٥٣-
	الدرجة الكلية للصلابة النفسية	١١٦.٧٠	١١٨.٠	٤.٢٢	٠.٨٩-
ن = ٢٠ الثالثة مصارعي المرحلة	الالتزام	٣٣.١٠	٣٣.٠	٠.٧٨	٠.١٩
	الضبط والتحكم	٣٣.٢٠	٣٣.٠	٠.٦١	٠.١٢
	التحدي	٣١.٢٥	٣١.٠	٠.٨٥	٠.٠٤
	القابلية للتوتر	٣٠.٨٥	٣١.٠	٠.٨١	٠.٩٥-
	الدرجة الكلية للصلابة النفسية	١٢٨.٤٠	١٢٨.٥٠	٢.٥٤	٠.٣٥-
ن = ٢٠ الرابعة مصارعي المرحلة	الالتزام	٣٧.٠	٣٦.٠	٢.٦٤	٠.٧٩
	الضبط والتحكم	٣٧.١٥	٣٦.٥٠	٢.٦٦	٠.٣١
	التحدي	٣٦.١٠	٣٦.٥٠	١.٨٣	٠.٣٩-
	القابلية للتوتر	٣٤.٢٠	٣٤.٠	٠.٨٣	٠.٤١
	الدرجة الكلية للصلابة النفسية	١٤٤.٤٥	١٤٤.٠	١٢.٥٧	٠.٤٦

يتضح من الجدول (١٠) أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور الالتزام قد تراوح ما بين (٢٩.٦٥) للمصارعات الفتيات ، (٣٧.٠) لمصارعي المرحلة الرابعة ،

والانحراف المعياري ما بين (٠.٧٨) ، (٧.٢٧) والالتواء ما بين (٠.١٩) ، (-٩٦) كما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور الضبط والتحكم قد تراوح ما بين (٣٠.٥٥) للمصارعات الفتيات ، (٣٧.١٥) لمصارعي المرحلة الرابعة ، والانحراف المعياري ما بين (٠.٦١) ، (٢.٦٦) والالتواء ما بين (٠.١٢) ، (-١.٤٧) كما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور التحدي قد تراوح ما بين (٢٧.٦٥) للمصارعات الفتيات ، (٣٦.١٠٧) لمصارعي المرحلة الرابعة والانحراف المعياري ما بين (٠.٨٣) ، (١.٨٣) والالتواء ما بين (٠.٠٤) ، (-٠.٤٥) كما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور القابلية للتوتر قد تراوح ما بين (٢٨.٨٥) للمصارعات الفتيات ، (٣٤.٢٠) لمصارعي المرحلة الرابعة ، والانحراف المعياري ما بين (٠.٨١) ، (١.١٨) والالتواء ما بين (٠.٤١) ، (-٠.٩٥) ، بينما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية للاعبين المصارعة قد تراوح ما بين (١١٦.٧٠) للمصارعات الفتيات ، (١٤٤.٤٥) لمصارعي المرحلة الرابعة ، وقيم الانحراف المعياري ما بين (٢.٦٤) ، (١٢.٥٧) والالتواء ما بين (٠.٤٦) ، (-٠.٨٩) وأن جميع قيم الالتواء للمحاور والدرجة الكلية للمقياس قد انحصرت بين + ٣ ، - ٣ وترجع الباحثة توافر هذه الدرجة الكبيرة من الصلابة النفسية وقدرتهم على التحكم في طاقاتهم النفسية ويستطيعون التخلص من الأفكار السلبية والتخلص من الضغوط النفسية مع التركيز على العناصر الايجابية للممارسة الرياضية الأمر الذي يساعدهم على التحكم في الأداء الرياضى خلال عملية التدريب والمنافسات الرياضية.

ويتفق ذلك مع كل من Middleton, ٢٠٠٤ ، Karen, ٢٠٠٢، التي توضح أهمية الصلابة النفسية للأداء الرياضى وأشاروا إلى أن الصلابة النفسية تعنى تميز اللاعب بالثقة والتركيز التي تجعله يواجه أى موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة (٢٢) (٢٣).

ثانيا الضغوط النفسية : .

جدول (١١)

الخصائص الوصفية لعينة الدراسة الأساسية في الضغوط النفسية

العينة	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
ن = ٢٠ العينة الأساسية	ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت	١٩.٥٣	١٩.٠	٣.٩	٠.١٠
	ضغوط مرتبطة بطبيعة التدريب	١٩.٤٨	٢٠.٠	٤.٦	٠.١٣-
	ضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية	٢٠.٨٥	٢١.٠	٤.١	٠.٠٥
	ضغوط مرتبطة بالمدرّب	٢٠.٩٣	٢٠.٠	٣.٩	٠.١١
	ضغوط مرتبطة بالمتطلبات الخاصة	٢٠.٨٦	٢٢.٠	٤.٢	٠.٣٦-
	الدرجة الكلية للمقياس	١٠١.٦٧	١٠٢.٠	٢٠.٥	٠.٠٧-
ن = ٢٠ عينة المصارعات	ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت	٢٤.٠	٢٤.٠	١.٧	٠.٠٧
	ضغوط مرتبطة بطبيعة التدريب	٢٤.٧٠	٢٤.٠	١.١٢	٠.٤٢
	ضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية	٢٥.٥٠	٢٥.٠	١.١٩	٠.٥٢
	ضغوط مرتبطة بالمدرّب	٢٥.٥٠	٢٦.٠	١.٣٩	٠.٠٢
	ضغوط مرتبطة بالمتطلبات الخاصة	٢٥.٢٠	٢٥.٠	١.١٥	٠.٤٩
	الدرجة الكلية للمقياس	١٢٤.٩٥	١٢٣.٥	٦.٢٣	٠.٢٣
ن = ٢٠ مصارعي المرحلة الثالثة	ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت	١٩.٥٠	١٩	١.٠	٠.١٨
	ضغوط مرتبطة بطبيعة التدريب	١٩.٨٠	٢٠	١.٧	٠.٥٠-
	ضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية	٢٠.٩٥	٢١	٠.٨٨	٠.٦١
	ضغوط مرتبطة بالمدرّب	٢٠.٦٥	٢٠	١.٥٦	٠.٥٦
	ضغوط مرتبطة بالمتطلبات الخاصة	٢١.٦٠	٢٢	١.٦٩	٠.٤٤-
	الدرجة الكلية للمقياس	١٠٢.٢٠	١٠٢	٦.٤٣	٠.٠٦
ن = ٢٠ مصارعي المرحلة الرابعة	ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت	١٥.١٠	١٦	١.٣	٠.٦٩-
	ضغوط مرتبطة بطبيعة التدريب	١٣.٩٥	١٤	١.٤	٠.١٨-
	ضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية	١٦.١٠	١٦	١.٣	١.٠٩
	ضغوط مرتبطة بالمدرّب	١٦.٦٠	١٦	١.٤	٠.٦٨
	ضغوط مرتبطة بالمتطلبات الخاصة	١٥.٨٠	١٦	١.٩	٠.١٠
	الدرجة الكلية للمقياس	٧٧.٥٥	٧٧.٥٠	٦.٨	٠.٢٠

يتضح من الجدول (١١) أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور الضغوط

المرتبطة بإدارة الوقت قد تراوح ما بين (٢٤) للمصارعات الفتيات ، (١٥.١٠)

لمصارعي المرحلة الرابعة ، والانحراف المعياري ما بين (١.٠٠) ، (١.٧١) والالتواء مابين (٠.٠٧) ، (-٠.٩٦) كما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور الضغوط المرتبطة بطبيعة التدريب قد تراوح مابين (٢٤.٧٠) للمصارعات الفتيات ، (١٣.٩٥) لمصارعي المرحلة الرابعة ، والانحراف المعياري ما بين (١.١٢) ، (١.٧٠) والالتواء مابين (٠.٤٢) ، (١.٠٩) كما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية قد تراوح مابين (٢٥.٥٠) للمصارعات الفتيات ، (١٦.١٠) لمصارعي المرحلة الرابعة والانحراف المعياري ما بين (٠.٨٨) ، (١.٢٩) والالتواء مابين (٠.٤٢) ، (١.٠٩) كما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور الضغوط المرتبطة بالمدرّب قد تراوح مابين (٢٥.٥٠) للمصارعات الفتيات ، (١٥.٨٠) لمصارعي المرحلة الرابعة والانحراف المعياري ما بين (١.٣٩) ، (١.٥٦) والالتواء مابين (٠.٠٢) ، (٠.٦٨) ، بينما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور الضغوط المرتبطة بالمتطلبات الخاصة قد تراوح مابين (٢٥.٢٠) للمصارعات الفتيات ، (١٥.٨٠) لمصارعي المرحلة الرابعة والانحراف المعياري ما بين (١.١٥) ، (١.٨٥) والالتواء مابين (٠.١٠) ، (-٠.٤٤) بينما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية للاعبين المصارعة قد تراوح مابين (١٢٤.٩٥) للمصارعات الفتيات ، (٧٧.٥٥) لمصارعي المرحلة الرابعة ، والانحراف المعياري ما بين (٦.٢٣) ، (٦.٨٢) والالتواء مابين (-٠.٠٦) ، (٠.٢٣) وأن جميع قيم الالتواء للمحاور والدرجة الكلية قد انحصرت بين + ٣ ، - ٣ .

ثالثاً: أبعاد الاستجابة الانفعالية للاعب المصارعة قيد البحث:

جدول (١٢)

الخصائص الوصفية لعينة الدراسة الأساسية لأبعاد الاستجابة الانفعالية قيد البحث

العينة	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
العينة الأساسية ن = ٢٠	الرغبة	٢٢.٩٣	٢٢.٠	٢.٥٩	٠.٢٩
	الإصرار	٢٢.٦٩	٢٢.٠	٣.٥٧	٠.١٣
	الحساسية	٢٣.٠٣	٢٣.٠	٣.٥٩	٠.١٢
	التحكم في التوتر	٢١.٦٨	٢٢.٠	٢.٨٦	٠.٢١
	الثقة بالنفس	٢١.٥٥	٢٢.٠	٣.٣٣	٠.٣٥-
	المسئولية الشخصية	٢٠.٩٥	٢٠.٠	٢.٩٦	٠.٢٩
	الضبط الذاتي	١٩.٠٧	٢٠.٠	٥.٦٢	١.٤٠
	الدرجة الكلية للمقياس	١٥٢.١٨	١٥٠.٥٠	٢١.٥٩	٠.٠٤
عينة المصارعات ن = ٢٠	الرغبة	٢٠.٢٠	٢٠.٠	٠.٨٩	٠.٠٦
	الإصرار	١٩.١٠	٢٠.٠	١.٤٨	٠.٤٠
	الحساسية	١٩.١٥	٢٠.٠	١.٣٤	٠.٥٩
	التحكم في التوتر	١٨.٥٠	١٨.٠	٠.٦١	٠.٧٨
	الثقة بالنفس	١٧.٤٥	١٧.٠	١.٣١	٠.٤٩
	المسئولية الشخصية	١٧.٩٠	١٨.٠	١.٢١	٠.٨٠
	الضبط الذاتي	١٦.٨٠	١٨.٠	٤.٣٧	١.٢
	الدرجة الكلية للمقياس	١٢٩.١٠	١٢٩.٥٠	٧.٨٨	٠.٠٦
مصارعي المرحلة الثالثة ن = ٢٠	الرغبة	٢٢.٥٠	٢٢.٠	٠.٦٨	١.٠٨
	الإصرار	٢٣.١٠	٢٢.٠	٢.٤٠	٢.٨٥
	الحساسية	٢٣.٠	٢١.٠	١.٨٠	٠.٠٦
	التحكم في التوتر	٢١.٥٠	٢٢.٠	١.١٠	٠.١٣-
	الثقة بالنفس	٢٢.١٠	٢٣.٠	٠.٩٦	٠.٦٠-
	المسئولية الشخصية	٢٠.٦٠	٢٠.٠	١.٣٥	١.١٠
	الضبط الذاتي	١٧.٤٥	٢٠.٠	٤.٢٥	١.١٠-
	الدرجة الكلية للمقياس	١٥٠.٢٥	١٤٦.٠	١٠.٧٢	٠.٦٤

العينة	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
ن = ٢٠ مصارعي المرحلة الرابعة	الرغبة	٢٦.١٠	٢٦.٠	١.٠٢	٠.٤٤
	الإصرار	٢٦.٧٠	٢٧.٠	١.٠٨	٠.١٦-
	الحساسية	٢٦.٩٥	٢٧.٠	١.٧٦	٠.٣٤-
	التحكم في التوتر	٢٥.٠٥	٢٥.٠	١.١٤	٠.٥٧
	الثقة بالنفس	٢٥.١٠	٢٥.٠	٠.٧٨	٠.١٩-
	المسئولية الشخصية	٢٤.٣٥	٢٤.٠	١.٣٤	٠.٨٦
	الضبط الذاتي	٢٢.٩٥	٢٣.٠	١.٤٣	٠.٦٢-
	الدرجة الكلية للمقياس	١٧٧.٢٠	١٧٧.٥٠	٦.٨٦	٠.٣٣-

يتضح من جدول (١٢) أن متوسط درجات العينة الأساسية لأبعاد الاستجابة الانفعالية للاعبي المصارعة أنة في محور الرغبة قد تراوح ما بين (٢٠.٢٠) للمصارعات الفتيات ، (٢٦.١٠) لمصارعي المرحلة الرابعة ، والانحراف المعياري ما بين (٠.٨٩) ، (١.٠٢) والالتواء ما بين (٠.٤٤) ، (١.٠٨) كما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور الإصرار قد تراوح ما بين (١٩.١٠) للمصارعات الفتيات ، (٢٦.٧٠) لمصارعي المرحلة الرابعة ، والانحراف المعياري ما بين (١.٠٨) ، (٢.٤٠) والالتواء ما بين (٠.١٤) ، (٢.٨٥) كما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور الحساسية قد تراوح ما بين (١٩.١٥) للمصارعات الفتيات ، (٢٦.٩) لمصارعي المرحلة الرابعة ، والانحراف المعياري ما بين (١.٣٤) ، (١.٨٠) والالتواء ما بين (٠.٠٦) ، (٠.٥٩) كما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور التحكم في التوتر قد تراوح ما بين (١٨.٥٠) للمصارعات الفتيات ، (٢٥.٠٥) لمصارعي المرحلة الرابعة ، والانحراف المعياري ما بين (٠.١٣) ، (١.١٤) والالتواء ما بين (٠.١٣-) ، (٠.٥٧) ، بينما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور الثقة بالنفس قد تراوح ما بين (١٧.٤٥) للمصارعات الفتيات ، (٢٥.١٠) لمصارعي المرحلة الرابعة ، والانحراف المعياري ما بين (٠.٧٨) ، (١.٣١) والالتواء ما بين (٠.١٩-) ، (٠.٧٨) بينما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور المسؤولية الشخصية قد تراوح ما بين (١٧.٩٠) للمصارعات الفتيات ، (٢٤.٣٤) لمصارعي المرحلة الرابعة ، والانحراف المعياري ما بين (١.٢١) ، (١.٣٥) والالتواء

ما بين (٠.٨٠) ، (١.١٠) بينما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في محور الضبط الذاتي قد تراوح ما بين (١٦.٨٠) للمصارعات الفتيات ، (٢٢.٩٥) لمصارعي المرحلة الرابعة والانحراف المعياري ما بين (١.٤٣) ، (٤.٢٥) والالتواء ما بين (- ٠.٦٢) ، (١.١٠) بينما يتضح أن متوسط درجات العينة الأساسية في الدرجة الكلية لمقياس الاستجابة الانفعالية قد تراوح ما بين (١٢٩.١٠) للمصارعات الفتيات ، (١٧٧.٢٠) لمصارعي المرحلة الرابعة ، والانحراف المعياري ما بين (٦.٨٦) ، (١٠.٧٢) والالتواء ما بين (٠.٠٤) ، (- ٠.٣٣) وأن جميع قيم الالتواء للمحاور والدرجة الكلية قد انحصرت بين + ٣ ، - ٣ ، وبالرجوع إلي تعليمات المقياس التي تشير إلى أنه كلما ارتفعت الدرجة واقتربت من (٣٠) درجة كلما تميز اللاعب في البعد الذي يقيسه ، ومن خلال ترتيب المتوسطات الحسابية يتضح أن أعلى أبعاد الاستجابة الانفعالية بعد الحساسية ثم بعد الإصرار ثم بعد الرغبة ثم الثقة بالنفس ثم التحكم في التوتر ثم المسؤولية الشخصية ثم أخيراً بعد الضبط الذاتي ، كما ان الضغوط النفسية التي تقع على اللاعبين تجعلهم أكثر استمتاعاً بها بعد أن يتغلبوا عليها ويحولوها إلى أداءات ايجابية تدفع إلى التميز والتفوق، " بالإضافة إلى أن الدافع إلى الاستمتاع بالممارسة الرياضية يعد من أهم الدوافع الرياضية التي تستثير دافعية الرياضيين خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية ويوصي خبراء علم النفس الرياضي بتدعيم وتطوير دافع الاستمتاع بالممارسة الرياضية وخاصة خلال المراحل المبكرة في برامج الإعداد النفسي للرياضيين "(٧: ٢٩).

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى العينة الأساسية لاعبي المصارعة

فئات المصارعين	الارتباط بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية
العينة الكلية	-٠.٩٧٨
مصارعي المرحلة الرابعة	-٠.٩٨١
مصارعي المرحلة الثالثة	-٠.٨٢٩
المصارعات	-٠.٩٣٨

يتضح من الجدول (١٣) وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً وعند مستوى معنوية ٠.٠١ بين درجات لاعبي المصارعة (العينة الأساسية) على مقياس الصلابة النفسية ومحاورة ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية ومحاورة ، وأن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (- ٠.٨٢٩) ، (- ٠.٩٨١)

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية الاستجابة

الانفعالية لدى العينة الأساسية لاعبي المصارعة

الارتباط بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية	فئات المصارعين
٠.٩٤٢	العينة الكلية
٠.٩٢٥	مصارعي المرحلة الرابعة
٠.٦٨٩	مصارعي المرحلة الثالثة
٠.٧٦٤	المصارعات

يتضح من الجدول (١٤) وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً وعند مستوى معنوية ٠.٠١ بين درجات لاعبي المصارعة (العينة الأساسية) على مقياس الصلابة النفسية ومحاورة ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية ومحاورة ، وأن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (- ٠.٦٨٩) ، (- ٠.٩٤٢)

ويتضح مما سبق التأثير المتبادل والعلاقة القوية بين كل من الصلابة النفسية والضغوط النفسية وكذلك الاستجابة الانفعالية قيد البحث، مما يعني أن تنمية وتطوير الصلابة النفسية سوف يؤدي إلى انخفاض مستوى الشعور بالضغوط النفسية وارتفاع الاستجابة الانفعالية ذات الارتباط الموجب مع الصلابة النفسية.

وتعزو الباحثة إيجابية العلاقة بين الصلابة الانفسية و الاستجابة الانفعالية إلى أن لاعب المصارعة إذا تميز بارتفاع الصلابة النفسية وابعادها انعكس ذلك بصورة ملموسة وواضحة على مستوى أدائه وثباته الانفعالي وقدرته على إيقاف الغضب والتحكم في مستوى التوتر خلال مواقف الضغط النفسي العالية، ويستطيع أن يتحمل أي ضغوط من منافسين أو لاعبين زملاء بالفريق، وهذه العلاقة تؤكد على أهمية الاهتمام بتدعيم وتطوير مهارة الصلابة .

وترى الباحثة أن الصلابة النفسية و الاستجابة يجب تنميتها وتطويرهما عن طريق برامج تدريب المهارات النفسية" خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية، وأن يتم توظيفهما لاستثارة وتطوير جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب المصارعة ، كما أن العلاقات التبادلية بين الصلابة العقلية والضغط النفسية و الاستجابة الانفعالية تؤكد على أن هناك علاقة تأثير وتأثر بين تلك المهارات وبعضها وبين أبعاد الاستجابة الانفعالية ويتفق ذلك مع ما اشار إليه Wayne, M. ٢٠٠٥ ، إلى أن التدريبات النفسية المختلفة يمكنها تطوير عامل الصلابة النفسية من المواقف الفعلية التي تحدث أثناء المنافسة الرياضية، وذلك بهدف الوصول باللاعبين للأداء الأمثل في المنافسات الرياضية (٢٥).

استنتاجات وتوصيات البحث:

استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً لأهدافه وتسؤلاته تستنتج الباحثة الاستنتاجات التالية:

١- أعلى ابعاد الصلابة النفسية تأثيراً علي لاعبي المصارعة قيد البحث هو بعد التحكم ، بينما كانت اقل ابعاد الصلابة النفسية تأثيراً علي لاعبي المصارعة قيد البحث هو بعد القابلية للتوتر.

٢. أعلى ابعاد الضغوط النفسية تأثيراً علي لاعبي المصارعة قيد البحث هي الضغوط النفسية المرتبطة بالمدرّب، بينما كانت اقل أبعاد الضغوط النفسية تأثيراً علي لاعبي المصارعة قيد البحث هي الضغوط النفسية المرتبطة بالوقت.

٣. أعلى أبعاد الاستجابة الانفعالية تأثيراً علي لاعبي المصارعة قيد البحث هو بعد الحساسية ثم بعد الرغبة ثم بعد الإصرار ثم بعد التحكم في التوتر ثم بعد الثقة بالنفس ثم بعد المسؤولية الشخصية ثم أخيراً بعد الضبط الذاتي.

٤. وجود علاقات عكسية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدي المصارعين قيد البحث.

٥ . وجود علاقات دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدي المصارعين قيد البحث.

توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات البحث واستناداً على ماتم من اجراءات توصي الباحثة بما يلي:

١. ضرورة الاهتمام ببرنامج الإعداد النفسي الرياضي للاعبي المصارعة ضمن البرنامج التدريبي وذلك من خلال تدريبات موقفية نفسية لتطوير الصلابة النفسية وخفض مشاعر الضغوط النفسية وتطوير الاستجابة الانفعالية للمصارعين في المراحل السنية المختلفة.

٢. تطوير سمات الشخصية الخاصة بلاعبي المصارعة وبصفة خاصة الثقة بالنفس والتحكم في التوتر بصفة خاصة خلال برنامج الإعداد النفسي لارتباطهما الإيجابي بباقي السمات .

قائمة المراجع العلمية

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد ربة خليفة (١٩٩٧) : إصدارات علمية في المجال الرياضي ، الهيئة العامة للشباب والرياضة ، مكتب التدريب وإعداد القادة ، القاهرة .
- ٢ - إبراهيم عبد ربة خليفة (٢٠٠٠) : الرياضة والصحة النفسية ، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي الإصدار الثاني ، القاهرة ، ص ٤٩ : ٧٦ .
٣. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات، ط-٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. أحمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين (٢٠١٥م): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥ - أحمد عبد الحميد عمارة (٢٠٠٦) : بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين ، مجلة العلوم البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، العدد التاسع ، يوليو ، م .
٦. احمد مصطفى السويفى (١٩٨١م): تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوى الأداء لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ٧- أسامة كامل راتب (١٩٩٧) : قلق المنافسة ، ضغوط التدريب واحتراق الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة .
- ٨ - أسامة كامل راتب(١٩٩٧) : احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي ، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة ، العدد (١٢) ، دار الفكر العربي ، .
- ٩ - أسامة كامل راتب (١٩٩٩) : المنافسة للنشء الرياضي (الاختبارات النفسية والاجتماعية) سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة ، العدد ٢٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة م .
- ١٠- أسامة كامل راتب (٢٠٠١) : الإعداد النفسي للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين و أولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، .

١١. أمل سيد احمد (٢٠١٣م): الصلابة الذهنية وعلاقتها بمواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
١٢. بثينة محمد فاضل (٢٠٢٠م): بناء مقياس القوة والصلابة العقلية لحكام بعض الأنشطة الرياضية المختارة، بحث منشور، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضى التطبيقي، العدد ٦، ص ٢٨-٥١.
١٣. بسمة وجيه عبد التواب (٢٠١٨): الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
١٤. طارق محمد بدر الدين (٢٠١٣م): الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة، الإسكندرية.
- ١٥ - جيهان أحمد حمزة (٢٠٠٢) : دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة م .
- ١٦- حسن عبد اللطيف (٢٠٠٢) : الصلابة النفسية والرغبة في التحكم ، بحث منشور ، مجلة الدراسات النفسية ، القاهرة ص ص (١٧٠ - ٢٠٦) .
- ١٧- حنان ثابت مدبولي (١٩٩٥) : الضغوط الاجتماعية المدرسية وعلاقتها بوجهتي الضبط ودافعية الإنجاز لدى الأطفال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة القاهرة .
- ١٨ - عماد محمد مخيمر (١٩٩٦) : إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة ، مجلة الدراسات النفسية ، القاهرة ، العدد ٦ ، ص ٢ ص ٢٧٥ - ٢٩٩ .

- ١٩ - عماد محمد مخيمر (١٩٩٧) : الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ، متغيرات وسيطة في العلاقات بين ضغوط الحيلة وأعراض الإكتئاب لدى الشباب السباب الجامعي ، مجلة الدراسات النفسية ، القاهرة ، العدد ٧ ، ١٧ ص . ص ١٠٣ - ٢٨٣ .
- ٢٠ - عماد محمد مخيمر (٢٠٠٢) : استبيان الصلابة النفسية " دليل الاستبيان " وكراسة التعليمات ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٢١ - ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٦) : تأثير الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية ومستوى الأداء للاعبين الكرة الطائرة ، المؤتمر الدولي الرابع ، (الرياضة الضغوط والتكيف) ، الرياضة الأولمبية والرياضة للجميع ، الأكاديمية الرياضية البلغارية ، صوفيا ، بلغاريا .
- ٢٢ - محمد العربي شمعون (١٩٩٩م) : علم النفس الرياضي والقياس النفسي، دار الفكر العربي،
- ٢٣ - محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط -٢، دار الفكر العربي،
- ٢٤ - محمد العربي شمعون (٢٠٠٧م): الصلابة العقلية والانجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢٥ - محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): موسوعة الاختبار النفسية للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦ - محمد حسن علاوي (٢٠١٢م): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة.
- ٢٧ - محمد عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٥م): تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على الصلابة العقلية ودقة اللمسات لدى ناشئى المبارزة، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد ٥٢، العدد ٩٨، ص ١٣٩-١٦٢

٢٨. محمد محمد السيد (٢٠١٢م): برنامج تدريب عقلى لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمى لناشئ ألعاب القوى، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

٢٩. محمد نصر الدين رضوان (٢٠١١م): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط ٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٣٠. محمود إسماعيل محمد (٢٠٠٦م): الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.

٣١. مرفت محمد رشاد (٢٠٠٦م): تأثير تدريبات الهيبوكسيك على التحمل الخاص بمهارات المبارزة والكفاءة التنفسية وعلاقتها بالصلابة الذهنية، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثانى، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٣٢ - يسرى محمد أبو العينين (٢٠٠٢) : تأثير نوعية الإعاقة - السواء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية وداعية الإنجاز لدى الذكور ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنوفية .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

٣٣- Clark David ,E (١٩٩٥). Vulnerability to stress as function of age sex, locus of control, hardiness and tupe, journal of social behavior and personality: V٢٣ P.P.٢٨٥-٢٨٦

٣٤- Clough, P. J., & Earle, K. (٢٠٠٢). When the going gets tough: A study of the impact of mental toughness on perceived demands. Journal of Sports Sciences, ٢٠(١), p. ٦١.

٣٥ - Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (٢٠٠٢) Mental toughness: The concept and its measurement. In I.

Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. ٣٢-٤٣). London: Thomson Publishing.

- ٣٦- Cozzi ,I (١٩٩١). The influence of hardness stress and social support on academic achievement among urban commuter students, distraction abstract international . vol ٥٢.٩.٩٢٣-٣٩
- ٣٧- Cress. Well, S., (٢٠٠٧): Key questions on Mental Toughness University of Australia.
- ٣٨- Dillardn.(١٩٩٠) : Hardiness and academic achievement, diss. abst. ٩nt.vol. ٥٢, ٠٨B.p. ٤١٢١
- ٣٩- Elizabeth , M. ١٩٩٧ : An investigation of the Relationship between dispositional optimism and family environment psychological hardness and locus of control , Diss Abst . ٩nt rol .(٥٨) N.(O٥a) . p. ١٦٠٣ .
- ٤٠- Evans, L. and Hardy, L. (٢٠٠٢). Injury rehabilitation: A goal-setting intervention study. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, ٧٣, ٣١٠-٣١٩
- ٤١- Funk,S.G. ١٩٩٢ : Hardiness: Areview Of theory and research , *journal of health psychology*.V. ١١,V. ٥,p.p ٣٣٥-٣٤٥.
- ٤٢ - Hanton, S., Evans, L. and Neil, R. (٢٠٠٣). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, ١٦, ١٦٧-١٨٤.
- ٤٣ - Holahan,C, Moos,R ١٩٨٧ : Risk Resistance , and psychological distress : A longitudinal analysis with adults and children *journal of abnormal psychology*,rol. ٩٦.N. ١١.P.P. ٣ - ١٣

- ೬೬-John Lefkowitz, et., al., (೨೦೦೩): Mental training manual for soccer, United Kingdom, Article sport Dynamics
- ೬೭-Jolly Ray, (೨೦೦೩): Mental Toughness, Level III Hockey Coaching course Karnataka state Hockey Associationm Bangalore.
- ೬೮-Jones G., Hanton, S. & Connaughton D.(೨೦೦೨): What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performance, Journal of applied sport psychology. ೨೦೦೨.
- ೬೯-Karen. A (೨೦೦೨): Mental Toughness: Brain Power for Sport, Ebsco, Publishing.
- ೭೦ - Kingston, K. & Hardy, L. (೨೦೦೧) How do we define success? Differences in the goal orientations of higher and lower ability golfers. In P.R.Thomas (Ed.), Optimising Performance in Golf (pp. ೨೮೯-೨೯೯). Brisbane, Australia: Australian Academic Press.
- ೭೧ - Kingston, K., Madill, M. & Mullen, R. (೨೦೦೨) Yielding to internal performance stress? – The yips in Golf: A review with a commentary from a player's perspective. In E. Thain (Ed.), Science and Golf IV (pp. ೨೬೮-೨೮೩) London, UK: Routledge.
- ೭೨ -Kobasa,s.c,(೧೯೮೯) .stress ful life events. Personality and health: an inquiry into hardiness. journal of personality and social psychology vol,೫೪,N೧,pp.೧-೧೧.
- ೭೩ - Kobasa,s.c;Maddl,s.r;Kahan,s(೧೯೮೨) Hardiness and health a prospective study . Journal of personality and social psychology , vol೬೨,N೧,pp೧೬೮-೧೭೭
- ೭೪ - Kobasa, s.c;pucette,M.(೧೯೮೩): personality and social Resources in stress Resistance journal of personality and social psychology, vol.೬೦,pp ೮೩೯-೮೦೦.

- ٥٣ - Kobasa, S.C.; Maddi, S.R.; Pucciatte, M.C. and Zola (1985): Effective of hardiness exercise and social support as resources against illness, *Journal of psychosomatic research*, vol 29, p.p. 525-533.
- ٥٤ - Marx, Robert G. MD, MSc; Saint-Phard, Deborah MD; Callahan, Lisa R. MD; Chu, Jaime; Hannifin, Jo A. MD, PhD Stress Fracture Sites Related to Underlying Bone Health in Athletic Females. *Journal of Sport Medicine*. 11(2): 73-76, April 2001.
- ٥٥- Middleton, C., (2004): *Mental Toughness Tough enough* University of Western Sydney Australia.
- ٥٦- ROGERS Tracie J Brand. (1) ; ALDERMAN on L. (1) ; LANDERS Daniel M. (1) ; Effects of life-event stress and hardiness on peripheral vision in a real-life stress situation *Journal Title Behavioral medicine (Behave. med.)* ISSN 0896-4289 Source / Source 2003, vol. 29, no 1, pp. 21-26 [6 page(s) (article)] (19 ref.)
- ٥٧- Simon, G. Middleton, H., et. al (2010): *Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes*, Third International. Biennial, self-Research Conference, self-concept Motivation and Identity: Where to from here? July 4-7, Berlin, Germany.
- ٥٨- Wayne, M. 2005: *Sport Psychology Concept and Applications*, McGraw Hill, 5. ed.

ثالثاً : مواقع الشبكة الدولية للمعلومات:

- ٥٩- www.onefd.edu.dz/~ass/cours/nouveau_prog/lettresilo/PHILOSOPHIE/ev1

"الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط والاستجابة الانفعالية لدى عينة من المصارعين"

م. د / مروة محمد إبراهيم الباقيري *

تعتبر الصلابة النفسية من العوامل التي تميز اللاعب وتساعد على تعبئة قدراته النفسية للتغلب على المواقف والضغط التي يتعرض لها أثناء المنافسة بتركيز وثبات وثقة ، أستهدف البحث إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية والاستجابة الانفعالية للمصارعين ، أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث ، وأشتمل مجتمع البحث على لاعبي المصارعة للمرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للمصارعة للموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ وعددهم (٤٥٠) لاعب ولاعبة.

واستخدمت الأدوات المستخدمة في القياس:

- ١- مقياس الصلابة النفسية للمصارعين إعداد محمد إبراهيم الباقيري
 - ٢- مقياس الضغط النفسية للمصارعين إعداد محمد الباقيري ومحسن أبو النور
 - ٣- مقياس الاستجابة الانفعالية للرياضيين إعداد محمد علاوي والعربي شمعون
- وكانت أهم الاستنتاجات وجود علاقات دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى المصارعين قيد البحث.
- وكانت أهم التوصيات تطوير سمات الشخصية الخاصة بلاعبي المصارعة وبصفة خاصة الثقة بالنفس والتحكم في التوتر بصفة خاصة خلال برنامج الإعداد النفسي لارتباطهما الإيجابي بباقي السمات .

* مدرس بقسم أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

Psychological hardness and its relationship to stress and emotional response I have a sample of wrestlers

Dr. Marwa Mohamed Ibrahim Al-Baqiri

Psychological toughness is one of the factors that characterize the player and help him mobilize his psychological abilities to overcome the situations and pressures he is exposed to during the competition with concentration, stability and confidence. The research, and the research community included wrestling players for the third and fourth stages who are registered in the records of the Egyptian Wrestling Federation for the sports season ٢٠١٨/٢٠١٩, and their number is (٤٥٠) male and female players.

The tools used for the measurement were:

- ١ -A measure of psychological hardness for wrestlers, prepared by Muhammad Ibrahim Al-Baqiri
- ٢ -The measure of psychological stress for wrestlers, prepared by Muhammad Al-Baqiri and Mohsen Abu Al-Nour
- ٣ -The Emotional Response Scale for Athletes, prepared by Muhammad Allawi and Al-Arabi Shamoun

The most important conclusions were the presence of statistically significant relationships between psychological hardness and emotional response among the wrestlers under study.

The most important recommendations were to develop the personality traits of wrestling players, in particular, self-confidence and stress control in particular, during the psychological preparation program because of their positive association with the rest of the traits.