

## التعبئة النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي للاعبين رياضة المصارعة

\*محمد عبدالكريم نبهان

### مقدمة البحث :

إن اللاعبين يحتاجون الى العديد من المتطلبات التدريبية في تعبئة الطاقة النفسية والتحكم فيها في بداية كل تدريب وكل مباراة (( اذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فأن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على افكاره وانفعالاته و هذا هو الهدف العام للاعداد النفسي. ( ٤ : ٣٢٨ ) ولذلك فان استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعا من الغموض في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية ايسر فهماً وتحديداً ، اذ المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم وعلى الرغم من اننا لا نستطيع ان نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير ، والتأثير بين العقل والجسم ولكن يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار ان تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سبباً لذلك.

وينظر إلى الطاقة النفسية على انها اكثر من كونها نوعا من النشاط او الحيوية والشدة لوظائف العقل وهي اساس الدافعية كما ان الطاقة النفسية يمكن ان تتخذ الشكل الايجابي او السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة انفعالات مصدر الطاقة ، فالاثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية ، اما القلق والغضب فانهما مصدران للطاقة السلبية وكما هو الحال بالنسبة لاغلب السمات النفسية فأن الطاقة النفسية تتميز بالترج اذا ان الاشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة او النقصان خلال الاوقات المختلفة ووفقا لنوع الموقف .

ويوجد في مجال الرياضي مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة الى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسية وعندما تصل الطاقة النفسية الى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبئة النفسية ، ويهدف التدريب النفسي الى تحقيق الرياضي المستوى الامثل من التعبئة النفسية التي تلائم الموقف او المنافسة المثلى . ( ٣ : ١١٧ )

---

\* استاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

وان معرفة الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في ادائه من خلال معرفة انفعالات الفرد ومعرفة جوانب القوة والضعف لدى الفرد والاحساس القوي بقيمة الذات وقدراتها ويرتبط الوعي الانفعالي بالوعي بالذات ويعني الأخير إدراك المرء للانفعالات التي يشعر بها مع معرفة الأسباب التي أدت إليها. ويتضمن الوعي بالذات أيضاً: الأمانة مع الذات؛ معرفة المضامين السلبية والمضامين الإيجابية لما يشعر به المرء والاستجابة السوية لكلا النوعين في إطار الثقة بالجدارة والأهلية والقدرات الشخصية. الانسان بصفة عامة لا يعيش في عزلة اجتماعية ، بل ان وجوده مرتبط بالآخرين، وان الجانب الانفعالي مهم ومؤثر في الشخصية الانسانية اذ تتأثر قدرة الفرد على مواجهة المعوقات والمشكلات والقدرة على حلها بما يتمتع به من ضبط انفعالي ينعكس في قدرته على اتخاذ القرار المتعلق بحل هذه المشكلات ولهذا فالمشكلات والصعوبات التي يواجهها الفرد ، تتطلب مشاركة افراد الجماعة داخل الاسرة والمجتمع ، لاجداث التغيير الفعال في المواقف التي يتعرض لها الفرد، واحداث التعديل في سلوكياته نحو كيفية معالجة هذه الاحداث من خلال عملياته العقلية، حتى يمكن للجماعة والفرد الاحساس بالقدرة على حل المشكلات وبما ان حل المشكلات ليس الا عملية يمكن تعلمها واجادتها بالممارسة والتدريب، مما يتطلب ان يتمتع الشخص القادر على حل المشكلات بجملة من الخصائص منها الاتجاهات الايجابية نحو المواقف الصعبة والثقة الكبيرة بامكانية التغلب عليها ، التأمل وتجنب التخمين والسير في معالجة المشكلة خطوة خطوة والاجادة في اختيار الاستراتيجية المناسبة، هذا كله يتطلب ان يتمتع الشخص بصفات شخصية قائمة على الانفتاح على الآخر وقبول راي الآخر وعدم الانغلاق ورفض افكار الآخرين والتمسك بالرأي الواحد والضبط والالتزان الانفعالي القائم على فهم الفرد لانفعالاته وادراكه لهذه الانفعالات (٩ : ٣٧)

كما إن الاستقرار النفسي غاية ينشد الوصول إليها جميع الأفراد، وهذا الوصول لا يتم إلا من خلال الاتزان الانفعالي، باعتباره الوسيلة الرئيسية في تحقيق ذلك فالالتزان الانفعالي هو " قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب والمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ، بالإضافة إلى ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة ". (١ : ٤٩)

### مشكلة البحث :

تتطلب العملية التدريبية لأية لعبة او فعالية رياضية ان تكون شاملة وموزونة لجميع مكونات التدريب الرياضي كالمهاري والبدني والخططي والنفسي والتربوي.... وغيرها .

وتعد التعبئة النفسية ومفهوم الاتزان الانفعالي من المواضيع التي تأخذ خصوصيتهما كونهما تؤثران في سلوكيات الفرد الرياضي وبالتالي اداء مهارات الاساسية ومنها مهارة الدفاع.ومن خلال المتابعة الميدانية للباحث بصفته دكتور جامعي بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية ومدرب مصارعة يرى إن اغلب تدريبات الفرق تفتقر الاهتمام بالجانب النفسي في وحداتهم التدريبية بصورة عامة وتعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الاتزان الانفعالي بصورة خاصة ، مما ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع ومعرفة نوع العلاقة بين هذين المتغيرين النفسيين كونهما من المهارات المهمة والمؤثرة في نتائج المباريات.

### هدف البحث :

#### تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف عن مستوى التعبئة النفسية للاعبى رياضة المصارعة .
- التعرف عن مستوى والاتزان الانفعالي للاعبى رياضة المصارعة.
- دراسة العلاقة بين مستوى التعبئة النفسية والاتزان الانفعالي للاعبى رياضة المصارعة.

### فروض البحث :

- هناك مستوى محدد من التعبئة النفسية للاعبى رياضة المصارعة .
- هناك مستوى محدد من والاتزان الانفعالي للاعبى رياضة المصارعة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين للاعبى رياضة المصارعة وفقاً لعدد سنوات الخبرة.

### مصطلحات البحث :

#### التعبئة النفسية :\*

هى أفضل حالة لدى الرياضى من حيث الأستعداد النفسى لوصول اللاعب إلى مستوى الطاقة النفسية الإيجابية بما يساعد على الوصول إلى الحالة المثلى من التعبئة أو ما يطلق عليها التعبئة النفسية المثلى .

---

\* تعريف إجرائى

## الاتزان الانفعالي:

قدرة الفرد على الاستجابة الانفعال و المرنة مع متطلبات الواقع الخارجى بعيدا عن الاندفاع والاثار العالية إذ يمكن ان يحقق اهدافه و يتكيف مع الواقع المادي والاجتماعى بصورة صحي. ( ٥ : ٣٢٥ )

## الدراسات المرجعية :

### أولا : الدراسات العربية :

١- دراسة حيدر غازي عزيز (٢٠٠٨ م ) ( ٦ ) بعنوان (تأثير التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية لشباب نادي الجيش في كرة اليد) هدفت الدراسة الى:-

١. أعداد تمرينات خاصة والتعرف على تأثيرها في تعبئة الطاقة النفسية وتطور بعض المهارات الأساسية لدى المجموعة التدريبية لكرة اليد.

٢. التعرف على نيه التطور للمجموعتين الضابطة ولتجريبية في تعبئة الطاقة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية لدى شباب نادي الجيش في كره اليد.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار فريق شباب نادي الجيش بكرة اليد بأعمار دون (١٨) سنة عينه للبحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (١٦) لاعب كعينه تجريبية ولمجموعة الضابطة فريق شباب نادي الكرخ الرياضية وتم تحقيق التجانس لعينه البحث ولتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن).

وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية .

١. للتمرينات الخاصة المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فاعليه وتأثير ايجابي على تعبئه الطاقة النفسية لدى أالمجموعه التدريبية .

٢. عدم استخدام التمرينات الخاصة ضمن المنهج التدريبي المعد لدى افراد أالمجموعه الضابطة اثر سلبي على تعبئه الطاقة النفسية .

١- دراسة سامر مهدي محمد صالح ( ٢٠١٥ م ) ( ٧ ) بعنوان (السمات الدافعية وعلاقتها بالاتزان الإنفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين) ويهدف البحث إلى:-

- التعرف على السمات الدافعية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين .

- التعرف على العلاقة الارتباطية بين السمات الدافعية والالتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين .

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغ عددها (١٩٠) لاعبا للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥م) وتوصلت النتائج إلى :

- أمتلاك لاعبي كرة القدم المتقدمين سمت دافعية مرتفعة .
- أمتلاك لاعبي كرة القدم المتقدمين إلتزان إنفعالي مرتفع .
- هناك علاقة إرتباطية بين السمات الدافعية والالتزان الإنفعالي لعينة البحث .

#### ثانيا : الدراسات الأجنبية :

١- دراسة لينك **Leung** (١٩٨١م) (١٠) بعنوان ( العلاقة بين تقدير الذات والإلتزان الإنفعالي) هدفت الدراسة إلى أيجاد العلاقة بين تقدير الذات والتزان الإنفعالي لدى طلبة الجامعة ، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة ، وأستخدم الباحث مقياس (كوبر سمث) لاحترام الذات كما أستخدم مقياس للالتزان الانفعالي ، وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة ذوى الاحتياجات العالية فى تقدير الذات أعلى فى أترانهم الانفعالي عن طلبة ذوى التقدير المنخفض فى تقدير الذات.

#### إجراءات البحث

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

#### مجتمع وعينة البحث :

#### مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في لاعبي رياضة المصارعة .

#### عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة المصارعة وقوامها (٧٠) لاعب ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) لاعب ، من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)  
توصيف العينة

العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	العينة الكلية
٢٠	٧٠	٩٠

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي :

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من لاعبي رياضة المصارعة .
- أن تكون العينة ممثلة لجميع لاعبي رياضة المصارعة.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات:-

- مقياس التعبئة النفسية للاعبي رياضة المصارعة "اعداد الباحث"
- مقياس الاتزان الانفعالي للاعبي رياضة المصارعة "اعداد الباحث":

خطوات بناء مقياس التعبئة النفسية للاعبي رياضة المصارعة "اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالتعبئة النفسية ومراجعة قوائم ومقاييس التعبئة النفسية .

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس التعبئة النفسية من خلال المسح المرجعي ، وقد بلغ عددها ستة محاور وهى:

- السيطرة علي الاستثارة.
- الوعي الذاتي.
- تركيز الطاقة العقلية.
- المحادثة الايجابية للذات.
- الكفاح للوصول الي المستوي الامثل .
- مستوي الطموح .

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس التعبئة النفسية، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس ، والقياس والتقويم . مرفق (١)

#### – عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم ستة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

#### جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس التعبئة النفسية

(ن=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	السيطرة علي الاستثارة	١٠	%١٠٠
٢	الوعي الذاتي	١٠	%١٠٠
٣	تركيز الطاقة العقلية	٨	%٨٠
٤	المحادثة الايجابية للذات	١٠	%١٠٠
٥	الكفاح للوصول الي المستوي الامثل	٧	%٧٠
٦	مستوي الطموح	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس التعبئة النفسية (٩٠% ، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضى الباحث بجميع المحاور.

#### – اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس التعبئة النفسية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي رياضة المصارعة ، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٤) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة تؤيد موضوع التعبئة النفسية .
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

– عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

– إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٣٤) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٤)

– حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

- صدق المقياس :
- صدق المحكمين:

### جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول السيطرة علي الاستثارة

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اسعي جاهداً التحكم في انفعالاتي عندما يستفزني منافسي	١٠	%١٠٠
٢	اشعر بالتوتر عند اللعب مع منافسين أقوىاء	٧	%٧٠
٣	افقد السيطرة علي اعصابي عندما يخطئ الحكم في قراراته أثناء المنافسة	٨	%٨٠



م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٤	افتقد هدوئي وتركيزي عند شعوري بالتعب	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (السيطرة علي الاستثارة) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٤ عبارات .

#### جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثانى الوعي الذاتي

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اسعي جاهداً في تطوير مهاراتي بشكل مستمر أثناء التدريبات	٨	%٨٠
٢	اسعي دائماً بتحليل أداء وتحركات منافسيني لمعرفة نقاط القوة والضعف لديه	١٠	%١٠٠
٣	أقوم دائماً بتوزيع جهدي بشكل منظم في المنافسات لكي أحقق الفوز	٩	%٩٠
٤	اسعي جاهداً بالحفاظ علي هدوئي في المباريات التي تتسم بالطابع الصعب	١٠	%١٠٠
٥	أشعر دائماً بالصورة الواقعية لأدائي	٨	%٨٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثانى (الوعي الذاتي) قد تراوحت بين ( ٨٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٥ عبارات.

#### جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث تركيز الطاقة العقلية

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أشعر باليأس عندما يتقدم علي المنافس في النتيجة	٧	%٧٠
٢	أخشى الاحتكاك مع منافسي عند التفكير بحدوث اي اصابات	٧	%٧٠
٣	افتقد تركيزي عند صراخ الجمهور	٨	%٨٠
٤	أنسي كل تعليمات المدرب لي أثناء المنافسة	١٠	%١٠٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٥	افتقد القدرة علي تنظيم جهدي اثناء المنافسة	٩	%٩٠
٦	أفتقد هدوئي وتركيزي عند مواجهة المنافسين الاقوياء	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (تركيز الطاقة العقلية) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٦ عبارات.

### جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع المحادثة الايجابية للذات

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أفكر أحياناً بمجاراة المنافسين الأقوياء اثناء البطولات حتي وإن وصلت لمستواه	٨	%٨٠
٢	أفكر دائماً بتقديم أفضل مستوي لي حتي انتهاء المنافسة	١٠	%١٠٠
٣	أفكر دائماً لمعرفة المهارات التي يتميز بها منافسي لكي اتعامل معاها بالشكل الصحيح	٧	%٧٠
٤	أثق في قدراتي علي تقديم أفضل أداء في المنافسات الصعبة والمهمة	٨	%٨٠
٥	أقوم أحياناً بعدم تنفيذ المهارات التي لا اجيدها بدقة اثناء المنافسات	٧	%٧٠
٦	أري أن التشجيع الذاتي غير مهم في زيادة اندفاعي للعب بأفضل أداء	٩	%٩٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (المحادثة الايجابية للذات) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٦ عبارات.

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس  
الكفاح للوصول الي المستوى الامثل

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أشعر بالصعوبة علي مجاراة المنافس الاكثر مني خبرة	١٠	%١٠٠
٢	أشعر بزيادة أدائي عند ازدياد المنافسة في الاثارة	٧	%٧٠
٣	أسعي جاهداً بتقديم أفصي أداء اذا كان منافسي قوي	٩	%٩٠
٤	أشعر بالحماس عند تشجيع المدرب لي وأجتهد حتي احقق مستوي متميز	٨	%٨٠
٥	أشعر بصعوبة المنافسة أمام المنافس الذي تسانده وتشجعه جماهيره	١٠	%١٠٠
٦	أشعر بأن حماسي للعب يقل عند تأخري في النتيجة	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الكفاح للوصول الي المستوى الامثل) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٦ عبارات.

جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور السادس مستوي الطموح

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أسعي جاهداً بتحقيق الفوز حتي لو كان منافسي أداءه أفضل مني	١٠	%١٠٠
٢	أسعي دائماً بالتألق في التدريبات والمنافسات	١٠	%١٠٠
٣	أعمل علي الارتقاء بمستوي أدائي لكي أحقق الفوز علي المنافسين الأقوياء	٧	%٧٠
٤	اسعي دائماً للظهور بمستوي متميز لكي يؤهلني الي الوصول للمنتخب الوطني	٩	%٩٠
٥	أقوم دائماً علي المواظبة في التدريب لانه طريقي للوصول لمستوي متميز	٨	%٨٠
٦	أشعر بالرضا لكوني ألعب لمثل هذا النادي	٩	%٩٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور السادس (مستوي الظموح) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٦ عبارات.

**صدق الاتساق الداخلي:** قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٠) من لاعبي رياضة المصارعة من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:-  
١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.  
٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

### جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور السيطرة علي الاستثارة  
ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	اسعي جاهداً التحكم في انفعالاتي عندما يستقزني منافسي	*٠.٦٢٣
٢	اشعر بالتوتر عند اللعب مع منافسين أقوىاء	*٠.٥٥٨
٣	افقد السيطرة علي اعصابي عندما يخطئ الحكم في قراراته أثناء المنافسة	*٠.٥٦٦
٤	افتقد هدوئي وتركيزي عند شعوري بالتعب	*٠.٥٤١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (السيطرة علي الاستثارة) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (السيطرة علي الاستثارة) .

### جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية لمحور الوعي الذاتي

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	اسعي جاهداً في تطوير مهاراتي بشكل مستمر أثناء التدريبات	*٠.٥٣٤
٢	اسعي دائماً بتحليل أداء وتحركات منافسيني لمعرفة نقاط القوة والضعف	*٠.٤٩٢

م	العـبـارة	معامل الارتباط
	لديه	
٣	أقوم دائماً بتوزيع جهدي بشكل منظم في المنافسات لكي أحقق الفوز	*٠.٥١٢
٤	أسعي جاهداً بالحفاظ علي هدوئي في المباريات التي تتسم بالطابع الصعب	*٠.٤٩٦
٥	أشعر دائماً بالصورة الواقعية لأدائي	*٠.٥٠٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (الوعي الذاتي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (الوعي الذاتي) .

### جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور تركيز الطاقة العقلية

ن = ٢٠

م	العـبـارة	معامل الارتباط
١	أشعر باليأس عندما يتقدم علي المنافس في النتيجة	*٠.٤١٣
٢	أخشي الاحتكاك مع منافسي عند التفكير بحدوث اي اصابات	*٠.٤٠٦
٣	افتقد تركيزي عند صراخ الجمهور	*٠.٥٤٥
٤	أنسي كل تعليمات المدرب لي أثناء المنافسة	*٠.٥٠٩
٥	افتقد القدرة علي تنظيم جهدي اثناء المنافسة	*٠.٤٨٢
٦	أفتقد هدوئي وتركيزي عند مواجهة المنافسين الاقوياء	*٠.٦٥٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (تركيز الطاقة العقلية) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (تركيز الطاقة العقلية) .

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور  
المحادثة الايجابية للذات

ن=٢٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أفكر أحياناً بمجارة المنافسين الأقوياء اثناء البطولات حتي وإن وصلت لمستواه	*٠.٥٩٠
٢	أفكر دائماً بتقديم أفضل مستوي لي حتي انتهاء المنافسة	*٠.٥٧٦
٣	أفكر دائماً لمعرفة المهارات التي يتميز بها منافسي لكي اتعامل معها بالشكل الصحيح	*٠.٤٩٩
٤	أثق في قدراتي علي تقديم أفضل أداء في المنافسات الصعبة والمهمة	*٠.٥٠٣
٥	أقوم أحياناً بعدم تنفيذ المهارات التي لا اجيدها بدقة اثناء المنافسات	*٠.٤٩٣
٦	أري أن التشجيع الذاتي غير مهم في زيادة اندفاعي للعب بأفضل أداء	*٠.٤٤١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (المحادثة الايجابية للذات) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة قيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (المحادثة الايجابية للذات).

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور  
الكفاح للوصول الي المستوي الامثل

ن=٢٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أشعر بالصعوبة علي مجارة المنافس الاكثر مني خبرة	*٠.٥٨٠
٢	أشعر بزيادة أدائي عند ازدياد المنافسة في الاثارة	*٠.٥٨٧
٣	أسعي جاهداً بتقديم أقصي أداء اذا كان منافسي قوي	*٠.٥٦٤
٤	أشعر بالحماس عند تشجيع المدرب لي وأجتهد حتي احقق مستوي متميز	*٠.٥٥٧
٥	أشعر بصعوبة المنافسة أمام المنافس الذي تسانده وتشجعه جماهيره	*٠.٥١١

م	العبارة	معامل الارتباط
٦	أشعر بأن حماسي للعب يقل عند تأخري في النتيجة	*٠.٥٣٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الكفاح للوصول الي المستوي الامثل) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (الكفاح للوصول الي المستوي الامثل).

#### جدول (١٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور السادس والدرجة الكلية للمحور مستوي الطموح

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أسعي جاهداً بتحقيق الفوز حتي لو كان منافسي أداءه أفضل مني	*٠.٦٤٢
٢	أسعي دائماً بالتألق في التدريبات والمنافسات	*٠.٦٥١
٣	أعمل علي الارتقاء بمستوي أدائي لكي أحقق الفوز علي المنافسين الأقوياء	*٠.٦٢٧
٤	اسعي دائماً للظهور بمستوي متميز لكي يؤهلني الي الوصول للمنتخب الوطني	*٠.٦٣٥
٥	أقوم دائماً علي المواظبة في التدريب لانه طريقي للوصول لمستوي متميز	*٠.٦٦٧
٦	أشعر بالرضا لكوني ألعب لمثل هذا النادي	*٠.٨٢٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور السادس (مستوي الطموح) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور السادس (مستوي الطموح).

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٢٠

الارتباط	المحاور	م
*٠.٦٢١	السيطرة علي الاستثارة	1
*٠.٤٣٦	الوعي الذاتي	2
*٠.٦٧٦	تركيز الطاقة العقلية	٣
*٠.٥٢٢	المحادثة الايجابية للذات	٤
*٠.٥٣٣	الكفاح للوصول الي المستوي الامثل	٥
*٠.٥٤٨	مستوي الطموح	٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

**ثبات المقياس :**

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنيين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٢٠) من لاعبي رياضة المصارعة من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (١٦)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس ن=٢٠

معامل الفاكورنباخ	المحاور	م
*٠.٦٦٩	السيطرة علي الاستثارة	١
*٠.٤٦٤	الوعي الذاتي	٢
*٠.٤٦٩	تركيز الطاقة العقلية	٣
*٠.٤٩٨	المحادثة الايجابية للذات	٤
*٠.٥٧٩	الكفاح للوصول الي المستوي الامثل	٥
*٠.٦٦٩	مستوي الطموح	٦



يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكرباخ قد تراوح ما بين (٠.٤٦٤ ، ٠.٦٦٩) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

### جدول (١٧)

#### قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠.٧٨٦
معامل جتمان	*٠.٧٢٠
معامل الفا للجزء الاول	*٠.٨٦٢
معامل الفا للجزء الثاني	*٠.٨٥٨

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٧٨٦) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨٦٢) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٨٥٨) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

#### خطوات بناء مقياس الاتزان الانفعالي للاعبين رياضة المصارعة "اعداد الباحث":

٣- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالاتزان الانفعالي ومراجعة قوائم ومقاييس الاتزان الانفعالي .

٤- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الاتزان الانفعالي من خلال المسح المرجعي ، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:

- الاتزان الانفعالي العقلي.
- الاتزان الانفعالي الفسيولوجي.
- الاتزان الانفعالي الحركي.
- الاتزان الانفعالي الاجتماعي.
- الاستقرار النفسي.

#### - تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الاتزان الانفعالي ، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس ، والمقياس والتقويم . مرفق (١)

#### - عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٥)

### جدول (١٨)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الاتزان الانفعالي

(ن=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الاتزان الانفعالي العقلي	٩	%٩٠
٢	الاتزان الانفعالي الفسيولوجي	٨	%٨٠
٣	الاتزان الانفعالي الحركي	١٠	%١٠٠
٤	الاتزان الانفعالي الاجتماعي	١٠	%١٠٠
٥	الاستقرار النفسي	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (١٨) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الاتزان الانفعالي (%٩٠ ، %١٠٠) وقد ارتضى الباحث بجميع المحاور.

– اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الاتزان الانفعالي للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي رياضة المصارعة ، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٢٥) عبارة. مرفق (٦)

وقد راعى الباحث فى صياغة العبارات ما يلى :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الاتزان الانفعالي .
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

– عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي :

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

– إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٢٥) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٧)

- حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :
- صدق المقياس :
- صدق المحكمين:

### جدول (١٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الاتزان الانفعالي العقلي

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أسعي لأكون هادئ الاعصاب لانني أريد تحقيق الفوز	١٠	%١٠٠
٢	أحفظ بهدوءي عند رؤية زميلي يتشاجر مع منافسه	٨	%٨٠
٣	أري أن أبسط الاشياء تستثيرني	١٠	%١٠٠
٤	أركز دائماً علي تفاصيل اللعب سواء في التدريبات أو المنافسات	٧	%٧٠
٥	أحافظ دائماً علي هدوءي عند تواجد جماهير تشاهد أدائي	٨	%٨٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٦	أقبل بصدر رحب تصحيح أي أشخاص لاختطائي	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (الاتزان الانفعالي العقلي) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٦ عبارات .

### جدول (٢٠)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثانى الاتزان الانفعالي الفسيولوجي

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أفتقد السيطرة علي اعصابي عند شعوري بالجوع والعطش ولم أجدهم	١٠	%١٠٠
٢	أشعر بالقلق والتوتر في معدتي قبل بدء المنافسات	١٠	%١٠٠
٣	أشعر بالراحة والنشاط عند تنفيذي للمهارات الصعبة	٨	%٨٠
٤	أشعر بإزدياد نبضات قلبي عند مطالبة مدربي بتنفيذ بعض المهارات الصعبة	٩	%٩٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثانى (الاتزان الانفعالي الفسيولوجي) قد تراوحت بين (٨٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٤ عبارات.

### جدول (٢١)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث الاتزان الانفعالي الحركي

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أتحكم في أفعالي وأفكاري عندما أواجه بعض المواقف الصعبة	١٠	%١٠٠
٢	أشعر بالسعادة عند مدح المدرب لي ويقول لي انن سأصبح من اللاعبين المتميزين	٧	%٧٠
٣	أشعر بالفرح عندما يوجه لي مدربي بعض النصائح المهمة	١٠	%١٠٠
٤	أشعر بالاستثارة عند تأجيل المنافسة بطريقة مفاجئة	٨	%٨٠
٥	أقبل مزاح الاخرين معي عند فشلي في أداء أي مهمه	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الاتزان الانفعالي الحركي) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٥ عبارات.

### جدول (٢٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع الاتزان الانفعالي الاجتماعي

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أتعصب بشدة عند سماعي كلام غير لائق من الآخرين	١٠	١٠٠%
٢	اصطدمت ببعض المشاكل مع عائلتي بسبب ممارستي لرياضة المصارعة	٨	٨٠%
٣	اشعر بالغضب عند تتدخل عائلتي ببعض الامور الخاصة بي	١٠	١٠٠%
٤	أتواضع في تعاملاتي مع الآخرين	٧	٧٠%
٥	أشعر بالامان بتواجد مدربي بجانبني أثناء التدريب والمنافسات	٩	٩٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (الاتزان الانفعالي الاجتماعي) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٥ عبارات.

### جدول (٢٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس الاستقرار النفسي

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	اشعر بالسعادة عند ممارستي لرياضتي فهي أفضل من أي شئ	٩	٩٠%
٢	اتحمل كافة الصعوبات فهي مفتاح النجاح	١٠	١٠٠%
٣	اشعر بالغضب عند فشلي في تأدية بعض المهام التي توكل لي من قبل مدربي	٧	٧٠%
٤	أواجه الاساءة بالمثل عند التعرض لها من قبل المنافس	١٠	١٠٠%
٥	امتلك بعض العادات التي لا استطيع التخلي عنها مثل قرض الاظافر او الشفة عند شعوري بالتوتر	١٠	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الاستقرار النفسي) قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% ، ليكون المحور من ٥ عبارات.

**صدق الاتساق الداخلي:** قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٠) من لاعبي رياضة المصارعة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:-  
١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.  
٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

### جدول (٢٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الاتزان الانفعالي العقلي

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أسعي لأكون هادئ الاعصاب لانني أريد تحقيق الفوز	*٠.٥٢١
٢	أحتفظ بهدوئي عند رؤية زميلي يتشاجر مع منافسه	*٠.٥٢٩
٣	أري أن أبسط الاشياء تستثيرني	*٠.٥٦٩
٤	أركز دائماً علي تفاصيل اللعب سواء في التدريبات أو المنافسات	*٠.٦٠٠
٥	أحافظ دائماً علي هدوئي عند تواجد جماهير تشاهد أدائي	*٠.٦٨٩
٦	أقبل بصدر رحب تصحيح أي أشخاص لخطائي	*٠.٥١٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (الاتزان الانفعالي العقلي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (الاتزان الانفعالي العقلي) .

جدول (٢٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية لمحور  
الاتزان الانفعالي الفسيولوجي

ن=٢٠

م	العِبارة	معامل الارتباط
١	أفتقد السيطرة علي اعصابي عند شعوري بالجوع والعطش ولم أجدهم	*٠.٨٣٤
٢	أشعر بالقلق والتوتر في معدتي قبل بدء المنافسات	*٠.٦٥٨
٣	أشعر بالراحة والنشاط عند تنفيذ للمهارات الصعبة	*٠.٥٧٩
٤	أشعر بإزدياد نبضات قلبي عند مطالبة مدربي بتنفيذ بعض المهارات الصعبة	*٠.٦٧٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (الاتزان الانفعالي الفسيولوجي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثاني (الاتزان الانفعالي الفسيولوجي) .

جدول (٢٦)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور  
الاتزان الانفعالي الحركي

ن=٢٠

م	العِبارة	معامل الارتباط
١	أتحكم في أفعالي وأفكاري عندما أواجه بعض المواقف الصعبة	*٠.٦٢٢
٢	أشعر بالسعادة عند مدح المدرب لي ويقول لي انن سأصبح من اللاعبين المتميزين	*٠.٥٣٩
٣	أشعر بالفرح عندما يوجه لي مدربي بعض النصائح المهمة	*٠.٥١٢
٤	أشعر بالاستثارة عند تأجيل المنافسة بطريقة مفاجئة	*٠.٤٨٠
٥	أقبل مزاح الاخرين معي عند فشلي في أداء أي مهمه	*٠.٤٧٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الاتزان الانفعالي الحركي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثالث (الاتزان الانفعالي الحركي).

جدول (٢٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور الاتزان الانفعالي الاجتماعي

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أتعصب بشدة عند سماعي كلام غير لائق من الاخرين	*٠.٤١٨
٢	اصطدمت ببعض المشاكل مع عائلتي بسبب ممارستي لرياضة المصارعة	*٠.٧٠٥
٣	اشعر بالغضب عند تتدخل عائلتي ببعض الامور الخاصة بي	*٠.٥١٦
٤	أتواضع في تعاملاتي مع الاخرين	*٠.٥٢٦
٥	أشعر بالامان بتواجد مدربي بجانبني أثناء التدريب والمنافسات	*٠.٧٢١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (الاتزان الانفعالي الاجتماعي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الرابع (الاتزان الانفعالي الاجتماعي)

جدول (٢٨)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور الاستقرار النفسي

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	اشعر بالسعادة عند ممارستي لرياضتي فهي أفضل من أي شئ	*٠.٦١٩
٢	اتحمل كافة الصعوبات فهي مفتاح النجاح	*٠.٦٠٣
٣	اشعر بالغضب عند فشلي في تأدية بعض المهام التي توكل لي من قبل مدربي	*٠.٦٧٩
٤	أواجه الاساءة بالمثل عند التعرض لها من قبل المنافس	*٠.٤٥٥



م	العبرة	معامل الارتباط
٥	امتلاك بعض العادات التي لا يستطيع التخلي عنها مثل قرض الاظافر او الشفة عند شعوري بالتوتر	*٠.٤٢٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الاستقرار النفسي) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الخامس (الاستقرار النفسي)

### جدول (٢٩)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٢٠

م	المحاور	الارتباط
١	الاتزان الانفعالي العقلي	*٠.٦٩٣
٢	الاتزان الانفعالي الفسيولوجي	*٠.٧٩٥
٣	الاتزان الانفعالي الحركي	*٠.٨٨٤
٤	الاتزان الانفعالي الاجتماعي	*٠.٧٨٧
٥	الاستقرار النفسي	*٠.٧٤٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لمحاور المقياس.

**ثبات المقياس:** قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها ( ) من لاعبي رياضة المصارعة من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (٣٠)  
معامل الفاكرباخ لمحاور المقياس

ن=٢٠

م	المحاور	معامل الفاكرباخ
١	الاتزان الانفعالي العقلي	*٠.٨٢٧
٢	الاتزان الانفعالي الفسيولوجي	*٠.٧٨٩
٣	الاتزان الانفعالي الحركي	*٠.٧٢٥
٤	الاتزان الانفعالي الاجتماعي	*٠.٧٥٨
٥	الاستقرار النفسي	*٠.٨٤٧

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكرباخ قد تراوح ما بين (٠.٧٢٥ ، ٠.٨٤٧) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (٣١)  
قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠.٧٥٧
معامل جتمان	*٠.٨٨٢
معامل الفا للجزء الاول	*٠.٨٦٨
معامل الفا للجزء الثاني	*٠.٨٩٠

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٧٥٧) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨٦٨) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٨٩٠) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٠١٨/٢/٣) م الي الفترة (٢٠١٨/٢/٢١) م على عينة عشوائية من لاعبي رياضة المصارعة وقوامها (٢٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية بهدف:-

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

## الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسين للبحث من خلال الفترة (٢٠١٨/٣/٣م) الي الفترة (٢٠١٨/٥/٢م) على عينة اساسية وقوامها (٧٠) من لاعبي رياضة المصارعة .

## أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط.
- اختبار ت.

عرض النتائج: -

عرض نتائج الفرض الاول :-

### جدول (٣٢)

دلالة الفروق بين استجابة لاعبي المصارعة ذو خبرة اكثر من عشر سنوات وذو خبرة اقل من ١٠ سنوات في التعينة النفسية

(ن=٢٠=٣٥)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين ن	خبرة اقل من ١٠ سنوات		خبرة اكثر من ١٠ سنوات		المتغيرات
		ع	/س	ع	/س	
٣.٣٠	١.٢٩	١.٧٩	٩.٤٩	١.٤٦	١٠.٧٧	السيطرة علي الاستثارة
٤.٣٢	٢.١٤	٢.١٨	١٠.١٧	١.٩٧	١٢.٣١	الوعي الذاتي
٦.١١	٤.٥٤	٤.٢٢	١١.٦٩	١.٢٤	١٦.٢٣	تركيز الطاقة العقلية
٦.٢٨	٤.٣٧	٣.٧٤	١١.١٤	١.٧٢	١٥.٥١	المحادثة الايجابية للذات
٣.١٩	٢.٥٤	٣.٦٩	١١.٨٣	٢.٩٤	١٤.٣٧	الكفاح للوصول الي المستوي الامتثل
٢.٧١	١.٦٦	٢.٨٠	١٢.٠٩	٢.٢٩	١٣.٧٤	مستوي الطموح
٩.٩٩	١٦.٥٤	٧.٢٥	٦٦.٤٠	٦.٥٨	٨٢.٩٤	الدرجة الكلية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من الجدول رقم (٣٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين لاعبي ذو خبرة اكثر من عشر سنوات وذو خبرة اقل من ١٠ سنوات في التعبئة النفسية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح لاعبي ذو خبرة اكثر من عشر سنوات.

**عرض نتائج الفرض الثاني :-**

**جدول (٣٣)**

دلالة الفروق بين استجابة لاعبي المصارعة ذو خبرة اكثر من عشر سنوات وذو خبرة اقل من ١٠ سنوات في الاتزان الانفعالي

(ن=١ ن=٢ = ٣٥)

المتغيرات	خبرة اكثر من ١٠ سنوات		خبرة اقل من ١٠ سنوات		الفرق بين المتوسطي (ت)
	ع	/س	ع	/س	
السيطرة علي الاستثارة	١٦.٥٤	١.١٧	١٣.٢٠	٤.٦٦	٣.٣٤
الوعي الذاتي	١٢.٧١	١.٣٨	١١.٣٤	٢.٧٩	١.٣٧
تركيز الطاقة العقلية	١٣.٩٧	٠.٨٢	١١.٤٠	٣.٢٣	٢.٥٧
المحاثة الايجابية للذات	١٢.٩٧	١.٤٠	١١.٨٠	٢.٣٥	١.١٧
الكفاح للوصول الي المستوي الامثل	١٣.٤٩	١.٤٦	١٢.١٤	٢.٦٥	١.٣٤
مستوي الطموح	١٢.٩١	١.١٥	١١.٢٠	٢.٥٩	١.٧١
الدرجة الكلية	٨٢.٦٠	٣.١٦	٧١.٠٩	٦.٩٣	١١.٥١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من الجدول رقم (٣٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين لاعبي ذو خبرة اكثر من عشر سنوات وذو خبرة اقل من ١٠ سنوات حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح لاعبي ذو خبرة اكثر من عشر سنوات.

عرض نتائج الفرض الثالث :-

جدول (٣٤)

معامل الارتباط محاور مقياس التعبئة النفسية والدرجة الكلية للمقياس  
ومقياس الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس

ن=٧٠

الدرجة الكلية	مستوي الطموح	الكفاح للوصول الي المستوي الامثل	المحادثة الايجابية للذات	تركيز الطاقة العقلية	الوعي الذاتي	السيطرة علي الاستثارة	المحاور
*٠.٦٢٥	*٠.٧١٨	*٠.٥٥١	*٠.٦٤٧	*٠.٦٣٩	*٠.٥٤٩	*٠.٧٦٦	الاتزان الانفعالي العقلي
*٠.٧٤٦	*٠.٦٠٥	*٠.٧١٢	*٠.٥٦٢	*٠.٦٤٨	*٠.٦٣٨	*٠.٦٢٤	الاتزان الانفعالي الفسيولوجي
*٠.٦٩٧	*٠.٧١٨	*٠.٧٤٦	*٠.٥٢٨	*٠.٦٦٩	*٠.٥١٦	*٠.٧٠١	الاتزان الانفعالي الحركي
٠.٧٤٨	*٠.٨٤٦	*٠.٦٢٠	*٠.٦٩١	*٠.٧٥٦	*٠.٦٦٠	*٠.٧٧٢	الاتزان الانفعالي الاجتماعي
*٠.٦٦٦	*٠.٥١٦	*٠.٦٨٢	*٠.٧٧٤	*٠.٧٤٢	*٠.٥٢٢	*٠.٦٠٣	الاستقرار النفسي
*٠.٦٩٨	٠.٧٨٢	*٠.٧٤٤	*٠.٧٦٥	*٠.٧٦٤	*٠.٧٦١	*٠.٦٨٤	الدرجة الكلية

قيمة ر عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٠.١٥٩\*

يتضح من الجدول السابق أنه معامل الارتباط دال احصائياً بين محاور مقياس التعبئة النفسية والدرجة الكلية للمقياس ومحاور مقياس بالاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس، حيث جاءت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

مناقشة نتائج البحث :

مناقشة الفرض الأول :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة يحاول الباحث التأكد من تحقيق

فروض البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية.

ويري الباحث أن من المهم أن نعرف أن الإعداد النفسي ينقسم لقسمين: طويل المدى وهدفه التوجيه والإرشاد للاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم لمواجهة المشكلات والعقبات التي تعترض طريقهم! وقصير المدى، وهو ما يسبق المباريات بوقت قصير بهدف تركيزهم وتهيئتهم بصورة تسمح بتعبئة قواهم وطاقتهم واستثمارها بصورة أفضل.

وفي علم النفس الرياضي استخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية أو العقلية للإشارة إلى العملية التي يتم في غضوننا تعليم وتدريب المهارات النفسية (العقلية) في إطار عملية التدريب العقلية Mental training والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية والنفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى اللاعب الرياضي. (٨: ١٩٢، ١٩٣)

والتحضير النفسي كما يتطلب التركيز يتطلب الدافعية التي تقف خلف كل إنجاز وتفوق، والدافعية سمات كسمة الحالة التدريبية التي تجهز اللاعبين للمنافسات الرسمية، وسمة الضمير الحي الإحساس بالواجب واتباع القواعد المقررة وتفضيل مصلحة الفريق على المصلحة الشخصية، وسمة المسؤولية تحمل المسؤولية فيما سينالهم من أعمال وواجبات وقوة إرادة خلال التدريب والمنافسات، والثقة بالنفس لتأثيرها على اللاعبين وأدائهم كمصدر لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية! وسمة الحافز التي تميز اللاعبين برغبتهم بالكسب والنجاح، وسمة التصميم التي تجعل اللاعب يتسم بالتصميم وعدم الاستسلام ويقبل التدريب الجاد القوي.

إذ إن اللاعبين يحتاجون الى العديد من المتطلبات التدريبية في تعبئة الطاقة النفسية والتحكم فيها في بداية كل تدريب وكل مباراة (( اذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فأن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على افكاره وانفعالاته و هذا هو الهدف العام للاعداد النفسي. (٤ : ٣٢٨) والإعداد النفسي لا يقتصر على مباراة فقط، بل يبدأ بالقاعدة لما بعد الفرق السنية بترسيخ التوجيه والإرشاد والدافعية وتنمية القدرات والسمات الشخصية والمهارات النفسية كالتركيز والانتباه والعمل على جعل الفريق كيانا واحدا.

أحيانا يكون الجانب النفسي واحدا من مسببات الهزيمة والخسارة كالخوف الزائد من المقابل لقوته، والاستهتار به وتقزيمه لضعفه، ما يرسخ اللامبالاة وعدم التركيز وحده علم النفس الرياضي من يهيا الجو المناسب للاعبين ويرفع الروح المعنوية والثقة بالنفس.

ويوجد في مجال الرياضي مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة الى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسية وعندما تصل الطاقة النفسية الى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبئة النفسية ، ويهدف التدريب النفسي الى تحقيق الرياضي المستوى الامثل من التعبئة النفسية التي تلائم الموقف او المنافسة المثلى . ( ٣ : ١١٧ )

**وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على:-**

**هناك مستوى محدد من التعبئة النفسية للاعبى رياضة المصارعة .**

**مناقشة نتائج الفرض الثانى :**

ويرى الباحث أن الإعداد النفسي لا يقتصر على مباراة فقط، بل يبدأ بالقاعدة لما بعد الفرق السنية بترسيخ التوجيه والإرشاد والدافعية وتنمية القدرات والسمات الشخصية والمهارات النفسية كالتركيز والانتباه والعمل على جعل الفريق كيانا واحدا!

وان معرفة الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في ادائه من خلال معرفة انفعالات الفردومعرفة جوانب القوة والضعف لدى الفردوالاحساس القوي بقيمة الذات وقدراتها ويرتبط الوعي الانفعالي بالوعي بالذات ويعني الأخير إدراك المرء للانفعالات التي يشعر بها مع معرفة الأسباب التي أدت إليها.ويتضمن الوعي بالذات أيضاً: الأمانة مع الذات؛ معرفة المضامين السلبية والمضامين الإيجابية لما يشعر به المرء والاستجابة السوية لكلا النوعين في إطار الثقة بالجدارة والأهلية والقدرات الشخصية.الانسان بصفة عامة لايعيش في عزلة اجتماعية ، بل ان وجوده مرتبط بالآخرين، وان الجانب الانفعالي مهم ومؤثر في الشخصية الانسانية اذ تتأثر قدرة الفرد على مواجهة المعوقات والمشكلات والقدرة على حلها بما يتمتع به من ضبط انفعالي ينعكس في قدرته على اتخاذالقرار المتعلق بحل هذه المشكلات ولهذا فالمشكلات والصعوبات التي يواجهها الفرد ، تتطلب مشاركة افراد الجماعة داخل الاسرة والمجتمع ، لاجداث التغيير الفعال في المواقف التي يتعرض لها الفرد، واجداث التعديل في سلوكياته نحو كيفية معالجة هذه الاحداث من خلال عملياته العقلية، حتى يمكن للجماعة والفرد الاحساس بالقدرة على حل المشكلات وبما ان حل المشكلات ليس الا عملية يمكن تعلمها واجادتها بالممارسة والتدريب، مما يتطلب ان يتمتع الشخص القادر على حل المشكلات بجملة من الخصائص منها الاتجاهات الايجابية نحو

المواقف الصعبة والثقة الكبيرة بإمكانية التغلب عليها ، التأمل وتجنب التخمين والسير في معالجة المشكلة خطوة خطوة والاجادة في اختيار الاستراتيجية المناسبة، هذا كله يتطلب ان يتمتع الشخص بصفات شخصية قائمة على الانفتاح على الاخر وقبول راي الاخر وعدم الانغلاق ورفض افكار الاخرين والتمسك بالرأي الواحد والضبط والالتزان الانفعالي القائم على فهم الفرد لانفعالاته وادراكه لهذه الانفعالات (٩ : ٣٧)

وأحيانا يكون الجانب النفسي واحدا من مسببات الهزيمة والخسارة كالخوف الزائد من المقابل لقوته، والاستهتار به وتقزيمه لضعفه، ما يرسخ اللامبالاة وعدم التركيز وحده علم النفس الرياضي من يهياً الجو المناسب للاعبين ويرفع الروح المعنوية والثقة بالنفس!

**وبهذا يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على:-**

**هناك مستوى محدد من والالتزان الانفعالي للاعبى رياضة المصارعة .**

**مناقشة نتائج الفرض الثالث :**

كما يشير "أسامه كامل راتب" (١٩٩٧م) ان الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الفرد عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ، ولا شك ان توقع الفرد لنتائج ادائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الاداء كما ان الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي اكثر استعداد للبدل والعطاء، وكلما ازدادت درجة التوقع واصبح الرياضي اكثر ثقه كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله او المشكلات التي تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه ان يستسلم للهزيمة او ان يفقد الامل وتساعده ايضا على تركيز الانتباه في المباراه وتستثير قدراته الكامنه ،ويتميز ادائه بالانسيابيه والمزيد من القوه والسرعه وتساعده على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في موقف المنافسه الضاغطة.(٢ : ٣٤٣،٣٤٢)

وإن الاستقرار النفسي غاية ينشد الوصول إليها جميع الأفراد، وهذا الوصول لا يتم إلا من خلال الالتزان الانفعالي، باعتباره الوسيلة الرئيسة في تحقيق ذلك فالالتزان الانفعالي هو " قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب والمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ، بالإضافة إلى ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة ". (١ : ٤٩)



ويرجع الباحث ايضا هذه النتيجة الى درجة اهمية ودرجة صعوبة المباريات التي قام اللاعبين بالاشتراك فيها مما ينمى ويزيد القدرة على مواجهة الضغوط والمهارة فى التحكم فى مجريات المباراة ، كما ان دورات الصقل التي يحصل عليها اللاعبين تزيد من عامل الخبرة والقدرة على التحكم فى المواقف الانفعالية ، مع كثرة اللقاءات الدولية ولقاءات مع اللاعبين الدوليين من مختلف الجنسيات ومختلف الثقافات كل ذلك ادى الى ظهور فروق بين لاعبين المصارعة فى فرق الخبرة.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على:-

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي رياضة المصارعة وفقاً لعدد سنوات الخبرة.

الاستخلاصات والتوصيات  
الاستخلاصات :

- بناء مقياس للتعبئة النفسية لدى لاعبي المصارعة .
- بناء مقياس للاتزان الانفعالي لدى لاعبي المصارعة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي رياضة المصارعة وفقاً لعدد سنوات الخبرة.

التوصيات :

استنادا على أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث

بما يلي:

- الاهتمام بتطبيق مقياس التعبئة النفسية ومقياس الاتزان الإنفعالي المقترح على لاعبي المصارعة.
- الاستفادة من نتائج هذا البحث من قبل مدربي أندية الفرق الممتازة فى إعداد فرقهم للمواسم القادمة .
- توجيه المدربين عن طريق محاضرات خاصة بعلم النفس ضمن الدورات التدريبية .
- ضرورة إطلاع المدربين على ما يعنبة مفهوم التعبئة النفسية ومفهوم الأتزان الإنفعالي.
- إجراء بحوث ودراسات أخرى تهتم بعلاقة المتغيرين للعبة أخرى ولفئات عمرية أخرى

## المراجع :

### أولا : المراجع العربية :

- ١- احمد عبد مطيع (٢٠١٠م): التكيف مع الضغوط النفسية ، ط ١ ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع .
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) : قلق المنافسه "ضغوط التدريب احتراق الرياضى " ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٣- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : علم النفس الرياة المفاهيم - التطبيقات ، ط٢: ( القاهرة دار الفكر العربي.
- ٤- اسامة كامل راتب (٢٠٠٥م) : الاعداد النفسي للناشئين ، ب.ت: ( القاهرة ، دارالفكر العربي.
- ٥- أيزنك ، هانز جورج (١٩٦٩م):الحقيقة والوهم فى علم النفس ،ترجمة قدرى حفى ورؤوف نظى ، دار المعارف القاهرة .،
- ٦- حيدر غازي عزيز (٢٠٠٨م) : تأثيرات التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية لشباب نادي الجيش في كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ،ص٣٢ / ٣٣ .
- ٧- سامر مهدي محمد صالح (٢٠١٥م) : السمات الدافعية وعلاقتها بالانتران الإنفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الطوفة ، العراق .
- ٨- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٩- مصعب محمد شعبان علوان(٢٠٠٩م): تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية،الجامعة الاسلامية:غزة.

### ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 10- **Leung(1981)** : Jupian J,Self Esteem and Emotional Maturity in College Student , London .