

الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبي المباراة المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً (دراسة مقارنة)

*د/ محمد علي حسن

*د/حسنى عبد الحي بدوي

المقدمة ومشكلة البحث:

إن الغرض من أداء أي نشاط رياضي هو الوصول إلى أعلى اداءات الإنجاز والتفوق، الرياضي وللوصول لذلك يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق. فالتنافس الرياضي هو الهدف النهائي الذي يرمى إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى يعتبر وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين، ويعتبر من العوامل الضرورية لكل نشاط رياضي سواء كان هذا التنافس مع النفس أو الغير أو حتى ضد العوامل الطبيعية بشكل فردي كما في بعض ألعاب المنازلات وخاصة رياضة المبارزة ، ومن أهم الخصائص النفسية الهامة للاعب المباراة أنه يتمتع بالصلابة النفسية كأحد المتغيرات الهامة لتحديد شكل الأداء وإتقانه والاستمرار فيه وتحقيق التفوق الرياضي وهل التفوق الرياضي يرتبط بالصلابة النفسية لكل من اللاعبين واللاعبات أم أن المتغيرات البدنية وحدها هي المتحكم في هذا التفوق ويشير "جمال صالح، سلمان حاجي" (٢٠١٦: ١) أنه يتوقف التفوق الرياضي على مدى استعادة اللاعب من قدراته النفسية على نحو لا يقل أهمية عن الاستعادة من قدراته البدنية والمهارية والخطئية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ممكن من خلال تدريبات لذلك الغرض وهي البرامج النفسية.

ويرى "بيث اساناس BeathAthanas" (٢٠٠٦: ٣٥) أن المهارات النفسية تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كمتطلب أساسي مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية ، ويوضح في هذا الصدد "كريس ويل Creswell" (٢٠٠٧: ٢٢) أن الصلابة النفسية تشير إلى امتلاك اللاعب الرياضي للمهارات النفسية التي تسهم في الارتقاء بمستوى أدائه المهاري ودرجة انتباهه ومراجعة الضغوط والدافعية والثقة بالنفس التي ينبغي أن يتسم بها اللاعب الرياضي من ثبات انفعالي وتركيز وقدرة على مواجهه الضغوط.

و يذكر "جون ليفكويثس John Lefkowits ، آخرون (٢٠٠٣: ١٢٣) أن الصلابة النفسية ليست سمه عقليه فقط ولكنها أيضا بدنيه وانفعاليه فهي ليست أن تمتلك قدرة على هزيمة منافسيك أو أن تتميز بالبرود ولكنها تعني الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى من مهاراتك وموهبتك، بغض النظر عن ظروف التنافس .

*١ محمد علي حسن مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

*حسنى عبد الحي بدوي مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

وكما ترى عزة الرفاعي (٢٠٠٣: ٢٧) أن عملية الصلابة النفسية تهدف للتوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والضغوط النفسية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية والعلاقات مع الآخرين وضغوط العمل والأزمات المالية وتعمل البيئة على تعزيزها وتنميتها بالشخص منذ الصغر، وتساهم في مساعدة الأفراد على الاستمرار في إعادة التوافق وذلك بالاعتماد على طاقاتهم وقدراتهم الذاتية والاجتماعية بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار وفي هذا الصدد يوضح وينبرج بيوت، كيولب (Weinberg Butt & Culp ٢٠١١: ٧٥) أن اللاعبون الذي يتسمون بالصلابة النفسية يمتلكون القدرة على الاستجابة للضغوط بطرق تمكنهم من الشعور بالراحة والهدوء لأن لديهم القدرة على زيادة تدفق الطاقة الإيجابية في الأزمات والمواقف الصعبة وذلك لأنهم يمتلكون أيضاً اتجاهات إيجابية وصحية تجاه كل من المشاكل والضغوط النفسية.

وكما يذكر "محمد العربي" (٢٠٠٧: ٥٢) أن الصلابة النفسية لها دوراً هاماً في التحكم في حالة الأداء المثالية وتتكون من مهارات مكتسبة في التفكير الإيجابي وحل المشكلات والتصور البصري كما تستهدف الصلابة النفسية إلى القوة العقلية والانفعالية وأن الصلابة تساعد على اظهار الموهبة والمهارة عند الحاجة وعند تطويرها يمكن انجاز الكثير من الأداء الرياضي.

وكما يوضح مادريجال، آخرون (٢٠١٣: ٣٨). Madrigal L, et.al, أن الصلابة النفسية تشير إلى التركيز الداخلي والالتزام بالتغلب على التحديات التي يواجهها اللاعب في المواقف الصعبة ، وقد أشار العديد من المدربين أن الصلابة العقلية سمة يجب أخذها بعين الاعتبار عند انتقاء الرياضيين ، ويفسر المدربين أن اللاعبين الذين يمتلكون درجة عالية من الصلابة النفسية يتمتعون بأداء أفضل لأنهم يكونون أكثر تركيزاً على تحقيق الهدف المنشود، بدلاً من الخوف والفشل. ويشير "جولي راي Jolly" (٢٠١٧: ٩) أن الصلابة النفسية القدرة على ثبات الأداء عندما تشتد الضغوط كما يضيف أن عدم ثبات الأداء إنما يعزي بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي في مقدمتها الصلابة النفسية.

كما يشير كلا من "ابراهيم نبيل" (٢٠٠٥: ١٠)، و"حسين حجاج، رمزي الصبولي" (٢٠٠٧: ٦) أن رياضة المباراة تتطلب قدرة عقلية عالية بدرجة لا تقل عن الجوانب البدنية والمهارية حيث تلعب الدور الأكبر في المباراة لذا يجب أن يتصف المبارز بقدر عال من قوة الإرادة والتحكم في الانفعالات والقدرة على التصرف حيث أنه لا يوجد مجال للتردد.

وتعكس رياضة المباراة جانب آخر من النواحي المرتبطة بالصلابة النفسية من الجانب العقلي ألا وهو اليقظة الذهنية حيث تعد من المتغيرات العقلية التي تشتمل على الوعي باللحظة الحالية والتصرف بعقل واع ومنتهبه، كما تعد شكلاً من أشكال التأمل تمارس مختلف النشاطات الإنسانية، وتعني اليقظة العقلية وعي الفرد باللحظة الحالية سواء داخلية فيما يتعلق باستجابات جسده أو خارجية فيما يتعلق بإدراكه لما يدور حوله مع التصرف بعقل واع ومتفتح.

وقد اتفق كل من شابيرو، كارسون Shapiro & Carlson (٢٠٠٦: ١٢٥)، بير Bauer (٢٠١٠: ٣٦-٤٠) إلى أن اليقظة الذهنية تعني حالة الوعي الذي ينشأ ويتشكل من خلال مشهد وحضور قصدي، بطريقة منفتحة وباهتمام، ودون أي أحكام مسبقة ويُنظر إلى يقظة الذهن على أنها الشيء الأساسي الذي يتذكره الشخص وينظر إليه كما هو ويكون واعياً لأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله كما تحدث فعلاً ، ويمكن أن يصبح الإنسان أكثر يقظة من خلال الممارسة والتدريب وخصوصاً من خلال نوعين من مهارات اليقظة الذهنية؛ هما: الانتباه المُركّز ويشمل تركيز الانتباه والمراقبة المفتوحة والوعي بها وبتفاصيلها، فاليقظة الذهنية هي حالة مرنة من العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط التمييزي للابتكار الجديد .

وكما يرى **ديفيد وهايز** Davis & Hayes (١٩٨:٢٠١١) أن اليقظة الذهنية تعكس درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام، إذ ينظر إليها على أنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل، وكما عرفها جينينج Jenning (٢٠١٤:٢٣) بأنها الحالة النفسية التي تحقق من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، في حين الاعتراف بهدوء وقبول المشاعر والآفات والأعاصير الجسدية.

ويضيف "مسعد السندي" (٢٠١٠: ٣) بأن اليقظة العقلية تسعى إلى التقصي الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والأداء الوظيفي للاعب فبالعب حينما يكون يقظاً عقلياً يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي فيكون موجوداً بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة.

وترى "اسمهان عباس" (٢٠١٥: ٣٤) أن اللاعب اليقظ عقلياً يستقبل الامكانيات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدراته على الاستيعاب والتحليل والتطبيق والتقويم والابداع، واللاعب اليقظ عقلياً يلاحظ أوجه الترابط ويستعين بمواقف معينة في اللعب كخبرات مشابهة.

ويرى الباحثان إلى أن الوصول إلى الأداء الفني الأفضل للاعب الذي يكون متكاملأً بدنياً ونفسياً ومهارياً يعمل على تحقيق مستوى مهاري أفضل وبالتالي يحقق الانجاز العالي لأن قانون هذه اللعبة يحتم تسجيل خمس لمسات على المنافس خلال ثلاث دقائق وهذا يجعل العمل صعباً دون أداء تمارينات وتدريبات كافية ، وتعتمد المهارات الهجومية على عنصر المفاجأة والغرض منها الوصول إلى منطقة الهدف للاعب المنافس وإعاقته في تحقيق ذلك باستخدام المهارات الفنية المناسبة من أجل الفوز بالمباراة لذا ينبغي ضرورة اعداد لاعب المباراة اعداد بدني ونفسيا وحيث يلعب الجانب العقلي والنفسي دوراً مهماً مع الجوانب الأخرى للاعبين على اختلاف نوعهم .

وهذا ما أشار إليه كل من "ابراهيم نبيل" (٢٠٠٥) ، "حسين حجاج ، رمزي الصبولي" (٢٠٠٧) ، و"جمال صالح ، سلمان جاحي" (٢٠١٦) أن الجانب العقلي والنفسي يلعبان دوراً بارزاً لتحقيق أقصى وأفضل أداء

رياضي أثناء التنافس الرياضي كما أن الاستعداد النفسي للرياضي دور رئيسياً هاماً في تشكيل الشخصية الرياضية وقد أثبتت الدراسات العربية والأجنبية أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى الكفاءة النفسية والعقلية ضروري بمستوى أقل من مستوى قدراتهم الحقيقية وأشارت بعض الدراسات الى أهمية دراسة متغيري الصلابة واليقظة لما لهما من دور كبير في الأداء الناجح وخاصة للاعب المبرز كدراسة جمال صالح، سليمان حاجي" (٢٠١٦) ، حسام محمد" (٢٠١٥) ، محمد ابراهيم" (٢٠١٥) ، تاكور شارما Thulkar "Sharma" (٢٠١٤) ، هاجيمان Hagemann" (٢٠١٠) ، أسامة عبد الرحمن ، عمر حمزه" (٢٠٠٩) ، ماجدة إسماعيل، أسامة علي (٢٠٠٧) ، كما لاحظ الباحثان من خلال متابعتهم نتائج البطولات في سلاح الشيش لعام ٢٠١٨ لبطولة الجمهورية عمومي الرجال والسيدات لماذا يتميز بعض اللاعبين واللعبات على أقرانهم بالفوز في البطولات على الرغم من أن هؤلاء اللاعبون يمتلكون الصفات البدنية والمهارية العالية مما دفع الباحثان للقيام بهذه الدراسة محاولة منهما الوصول إلى اهمية الجانب العقلي والنفسي والدور الذي يلعبانه في تحديد نتائج المسابقات و اهتمام المدربين بالنواحي البدنية والمهارية والخطية دون الاهتمام بالمهارات العقلية والنفسية على الرغم من أن الأداء الرياضي بصفه عامه يعتمد على ما لدي اللاعبين واللعبات من قدرات متنوعة كوحدة متكاملة ، وتعد كل من الصلابة النفسية واليقظة الذهنية احدى المهارات العقلية والنفسية التي قد تلعب دوراً جوهرياً في عمليات التفوق الرياضي والذي نريد أن نقيسه على أرض الواقع من خلال البطولات التنافسية التي تبرز أهمية هذه المتغيرات ومدى تأثيرها في الأداء سواء كان ذلك للاعبين أو اللعابات ، حيث أنها تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لتأكده من قدراته على تحقيق الفوز أثناء المباريات ، وذلك من خلال معرفته المحددات الرئيسية سواء من الناحية العقلية والنفسية وبناء على ما سبق وانطلاقاً من أهميه دراسة الدور الفاعل لكل من هذه المتغيرات ودورها في تحديد مستوى الأداء ، وهذا ما دفع للقيام بدراسة الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدي لاعبي المبارزة المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً (دراسة مقارنة) .

أهمية البحث:

- ١- الوقوف على أهمية الصلابة النفسية كمتغير ضروري للاعبين واللعبات في القدرة على مواجهه الضغوط التي يتعرض لها أثناء التنافس الرياضي وقدرة ذلك على التفوق الرياضي من عدمه.
- ٢- إلقاء الضوء على دور اليقظة الذهنية كعامل موجه نحو تحقيق التفوق الرياضي والارتقاء بمستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين واللعبات.
- ٣- توجيه نظر المدربين من خلال نتائج البحث والبحوث السابقة بالاهتمام في عملية التدريب والمنافسة على حد سواء للاعبين واللعبات بالمتغيرات النفسية وأهمها اليقظة الذهنية والصلابة النفسية.

- ٤- دراسة ومعرفة قدرة أفراد عينة البحث وما يمتلكون من صلابة نفسية وبقظة ذهنية ومدى امكانيتهم للتفوق الرياضي ومعرفة العلاقة بين جميع تلك المتغيرات.
- ٥- مقارنة أداءات اللاعبين واللاعبات من خلال متغيرات الصلابة النفسية والبقظة الذهنية وارتباط ذلك بالتفوق الرياضي.

-أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- ١- العلاقة بين الصلابة النفسية والبقظة الذهنية لدى لاعبي المباراة المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً.
- ٢- الفروق بين لاعبي المباراة المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً في الصلابة النفسية والبقظة الذهنية.

-فروض البحث:

في ضوء اهداف البحث يفترض الباحثان ما يلي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والبقظة الذهنية لدى لاعبين المباراة المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والبقظة الذهنية لدى لاعبات المباراة المتفوقات وغير المتفوقات رياضياً.
- ٣- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبين المباراة المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً في الصلابة النفسية.
- ٤- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات المباراة المتفوقات وغير المتفوقات رياضياً في البقظة الذهنية.

-مصطلحات البحث:

*البقظة الذهنية:

يعرفها "كريسلر، آخرون" Kristeller, l.gean & el (٢٠٠٧: ٣٩٣) هي شكل من أشكال الممارسة التأملية والتي تساعد اللاعب على تركيز الانتباه من خلال تحقيق الرؤية المستمرة والذي يميز اللاعب بالمرونة والانفتاح.

ويعرفها الباحثان اجرائياً بأنها قدرة عقلية تأملية يستطيع من خلالها اللاعب قراءة أفكار المنافسين وتحركاتهم وردود أفعالهم واستجاباتهم المختلفة داخل الموقف التنافسي، والتعامل مع المثيرات الخارجية بقدر عالي من المرونة والانفتاح على الجديد.

*الصلابة النفسية:

يقصد بها حسن عبده(٢٠١٤) نقلا عن شيبيرد (٢٠٠٩) انها تعبر عند كفاءة الشخص وثقته في أدائه وكذا التزامه والتحكم في المتغيرات النفسية والبيئية التي تؤثر على الأداء .

*مستوى التفوق الرياضي:

ويقصد به الباحثان درجة الانجاز العالية في بطولة الجمهورية ما بين الحاصلين على المراكز الثمانية الأولى وغيرهم من المراكز المتأخرة.

-الدراسات السابقة:

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي لتحديد أهم الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وتوصلا إلى عدد (6) سبع دراسات عربية، و(٢) دراستين أجنبيتين، وسوف يتم عرضها من الأحدث إلي الأقدم كما يلي:

١-دراسة "جمال صالح، سليمان حاجي" (٢٠١٦) والتي تهدف إلي التعرف علي "الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطلاب قسم التربية البدنية في رياضة سلاح الشيش"، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بواقع (٤٢) اثنين وأربعين مبارزاً ، وتمثلت أدوات جمع البيانات في اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية ، وأسفرت أهم النتائج على أن هناك فروق في درجة الصلابة العقلية لدي طلاب قسم التربية البدنية كما أن هناك علاقة إيجابية بين درجة الصلابة العقلية و مستوى الأداء في رياضة سلاح الشيش.

2-دراسة "حسام محمد" (٢٠١٥) والتي تهدف للتعرف على "تأثير استخدام بعض أنشطة الذكاءات المتعددة على تنمية المهارات النفسية وتعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في المباراة بسلاح الشيش"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية ، بواقع (٣٠) ثلاثين مبارزاً ، وتمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس أنشطة الذكاءات المتعددة ، واختبار المهارات النفسية ، وأسفرت أهم النتائج إلى أن أنشطة الذكاءات المتعددة التي يستخدمها الباحث لها تأثير ايجابي في تنمية بعض المهارات النفسية لدي المجموعة التجريبية كما تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تنميه بعض المهارات النفسية.

3-دراسة "محمد ابراهيم" (٢٠١٥) والتي تهدف إلى التعرف على "تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على الصلابة العقلية ودقة اللمسات لدي ناشئ المباراة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، بواقع (١٠) عشرة مبارزين ، وتمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس القدرة على

الاسترخاء، مقياس التصور العقلي، مقياس الصلابة العقلية، وأسفرت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي على المهارات النفسية وعلى أبعاد الصلابة النفسية ودقه اللمسات لدي ناشئي المباراة.

4-دراسة "محمد عبد السلام، فرج مسعود" (٢٠١٥) والتي تهدف للتعرف على أساليب التفكير والنقد الرياضية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لمبارزي الأسلحة الثلاثة"، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ولاعبات الأسلحة الثلاثة بواقع (٣٠) ثلاثين لاعبا و(٣٠) ثلاثين لاعبة، وتمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس أساليب التفكير "سيزنبرج" ، وأسفرت أهم النتائج على وجود علاقة طردية بين أساليب التفكير و مستوى إنجاز اللاعبين ل سلاح الشيش وسلاح السيف وسلاح المباراة.

5-دراسة " تاكور شارما Thulkar Sharma" (٢٠١٤) والتي تهدف إلي التعرف على "تأثير الصلابة العقلية على الأعراض النفسية المختارة نتيجة زيادة التدريب"، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية بواقع (١٢٠) مائة وعشرين مبارزاً، وتمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس الصلابة العقلية وبعض المقاييس النفسية الأخرى، وأسفرت أهم النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الصلابة العقلية وبعض الأعراض النفسية و كذلك وجود علاقة إيجابية بين الصلابة العقلية والقدرة على مواجهة الضغوط.

6-دراسة "هاجيمان Hagemann" (٢٠١٠) والتي تهدف للتعرف على "الإدراك البصري في المبارزه"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية بواقع (١٥) خمسة عشر خبيراً، (١٥) خمس عشرة مبارزة، وتمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس الإدراك البصري، وأسفرت أهم النتائج على أن الهجمات تركز على منطقة الجذع والصدر ويتناسب مع الأداء المهاري للمبارزين كما إن حركات العين لم يكن لها تأثير إيجابي على التنبؤ بالأداء.

7-دراسة "أسامة عبد الرحمن ، عمر حمزة" (٢٠٠٩) والتي تهدف للتعرف على "تأثير تدريبات الصلابة العقلية على إستراتيجيات الأداء المهاري و مواجهة الضغوط و مستوى الأداء لدي المبارزين"، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية ، بواقع (٢٥) خمسة وعشرين مبارزاً ، تراوحت أعمارهم من ١٧ إلى ٢٠ عام ، وتمثلت أدوات جمع البيانات في اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية واختبار إستراتيجية الأداء وقائمة مهارات مواجهة الضغوط ، وأسفرت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في محددات الصلابة العقلية لصالح القياس البعدي، وجود فروق دالة إحصائية في محددات اختبار إستراتيجيات الأداء لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية كما أن هناك ارتباط دال بين محددات الصلابة العقلية و مهارات مواجهة الضغوط وإستراتيجيات الأداء.

8- قامت "ماجدة إسماعيل، أسامه علي (٢٠٠٧) بدراسة تهدف إلى التعرف على الصلابة العقلية وعلاقتها بإستراتيجيات الأداء لمبارزي منتخب مصر في الأسلحة الثلاثة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية، بواقع (٢٧) سبعة وعشرين مبارزاً مستوي عالي في الأسلحة الثلاثة و تمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس الصلابة العقلية وإستراتيجيات الأداء المهاري، وأسفرت أهم النتائج وجود فروق في محددات الصلابة العقلية بين مبارزي الأسلحة الثلاثة، ووجود علاقة ارتباط بين محددات الصلابة العقلية. ومستوي الأداء.

- الإفادة التطبيقية من الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة الاستدلال المعرفي تطبيقاً لخطوات المنهج العلمي لجمع البيانات المتعلقة بمشكلة البحث والتوقف على نتائجها واتخاذ القرارات المناسبة، ومن خلال العرض السابق للدراسات السابقة استطاع الباحثان:

- ١- تحديد هدف البحث ومتغيراته وماهية وأهمية مشكلة البحث وكيفية معالجتها بالأسلوب العلمي.
- ٢- وكذا اختيار المنهج العلمي المناسب والملائم لطبيعة وأهداف البحث حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي.
- ٣- الوقوف على حجم العينة المناسب، وصياغة والفروض، واختيار وسائل جمع البيانات المناسبة.
- ٤- تحديد أنسب الأساليب الإحصائية في معالجه البيانات.
- ٥- توجيه النظر لأهم المراجع المرتبطة بالبحث وكيفية بناء الإطار النظري، والتعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحثون أثناء إجرائهم لهذا البحث والتطرق لأهم النتائج السابقة ومقارنتها بنتائج البحث الحالي.

-إجراءات البحث:

تمثلت اجراءات البحث في توضيح المنهج المستخدم وتحديد مجتمع وعينة البحث وأدوات جمع البيانات المستخدمة، وكذا خطوات تنفيذ البحث وتطبيق أدواته والأساليب الإحصائية المناسبة لهدف البحث وفيما يلي توضيح هذه الاجراءات كما يلي:

-منهج البحث:

استخدم "الباحثان" المنهج الوصفي عن طريق المسح المرجعي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث.

-مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبين ولاعبات المباراة "سلاح الشيش" لمرحلة العمومي بالمستويات العليا المشاركين في بطولة الجمهورية بتاريخ ٢٠/٤/٢٠١٨ م والمقامة في صالات استاد القاهرة الدولي والبالغ

عدددهم (٦٠) ستون مبارزاً ومبارزة، بواقع (٣٥) خمسة وثلاثون مبارزاً ، و(٢٥) خمسة وعشرون مبارزة ، وقام الباحثان باختيار العينة بالطريقة العمدية من المتفوقين رياضياً بالدور الثامن وغيرهم ممن لم يحققوا مراكز متقدمة في هذه البطولة ، وقوامها (٨) ثمان مبارزين، (٨) ثمان مبارزات من المتفوقين رياضياً وعدد (٨) ثمان من المبارزين الذين لم يحصلوا على مراكز متقدمة ، وعدد (٨) مبارزة أيضاً من المبارزات لم يحققوا مراكز متقدمة خلال هذه البطولة .

-الوصف الاحصائي:

قام الباحثان بالتأكد من مدي اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات اليقظة الذهنية والصلابة النفسية، لتحديد التوزيع الطبيعي بين أفراد عينة البحث وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء

في متغيرات البحث (ن = ٣٢)

المتغيرات		المتوسط		الوسيط		الانحراف		الالتواء	
		لاعبين	لاعبات	لاعبين	لاعبات	لاعبين	لاعبات	لاعبين	لاعبات
النفسية الصلابة	الثقة	١٨.٢٣	١٧	١٩	١٧	١.٠٥	١.٩١	-٢.٢٠	٠.٥٩
	الالتزام	١٨.١٢	١٦	١٨	١٦	١.٢١	١.٣٧	٠.٣٠	١.٩٢
	التحكم	١٣.٩٣	١٣	١٤	١٣	١.١٧	١.١٦	-٠.١٨	٠.٨١
الدرجة الكلية		٥٠.٢٨	٤٧.٣٧	٤٩	٤٨	٢.٢٣	٢.٣٤	١.٧٢	-٠.٨٠
الذهنية اليقظة	التميز الحسي اليقظة	٣٤.٢٥	٣٠.٧٥	٣٣	٢٩	٢.٣٥	٢.٢٤٥	١.٦٠	٢.٣٤
	التفاعل الواعي	٣٣.٥	٣٠.٢٥٥	٣٤	٢٨	٢.٢٦	٢.٨١٥	-٠.٦٦	٢.٤٠
	الانفتاح الحركي	٣٣.٠٦	٢٩.٣٧	٣٣	٢٩	٢.٠٢	٢.٨٨	٠.٠٩	٠.٣٩
	الدرجة الكلية	١٠٠.٨١	٩٠.٣٨	١٠٠	٨٩	٥.٧٥	٥.٣٣	٠.٤٢	٠.٧٨

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- تراوحت معاملات الالتواء لمتغيرات البحث ما بين (-٢.٢٠ ، ١.٧٢) ، وهي تتحصر بين (+٣) مما يشير إلى أنها تقع تحت المنحني الاعتدالي ، وبذلك تكون عينة البحث موزعة توزيعاً اعتدالياً في تلك المتغيرات للاعبين المبارزة .

- تراوحت معاملات الالتواء لمتغيرات البحث ما بين (-٠.٨٠ ، ٢.٤٠) ، وهي تتحصر بين (+٣) مما يشير إلى أنها تقع تحت المنحني الاعتدالي ، وبذلك تكون عينة البحث موزعة توزيعاً اعتدالياً في تلك المتغيرات للاعبات المبارزة .

-أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثان الأدوات الآتية:

١- مقياس الصلابة النفسية إعداد شيبيرد (٢٠٠٩) ترجمة حسن عبده (٢٠١٤).

٢- مقياس اليقظة الذهنية إعداد: "الباحثان.

أولاً-مقياس الصلابة النفسية ملحق (٢):

-وصف المقياس : قام بتصميم هذا المقياس شيبيرد (٢٠٠٩)، وقام حسن عبده بترجمته إلى العربية (٢٠١٤) وقام بتطوير مقياس الصلابة العقلية ويتكون المقياس من (٣) محاور (الثقة - الالتزام - التحكم) ويحتوى المقياس على (١٤) عبارة ويشمل المقياس (٨) عبارات إيجابية و (٦) سلبية يوجد أمام كل منها ميزان تقدير رباعي (مناسب تماما - مناسب على الأغلب - مناسب بشكل قليل -غير مناسب تماماً). والعبارات الإيجابية وهي تحمل الأرقام التالية: (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨) وتحصل الدرجات الإيجابية منها على الدرجات (٤-٣-٢-١) على التوالي. أما العبارات السلبية والتي تحمل الأرقام: (٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤) تحصل الدرجات السلبية منها على الدرجات (١-٢-٣-٤) على التوالي. لا يوجد وقت محدد للإجابة عن المقياس.

كما قام حسن عبده بالتأكد من صدق المقياس عن طريق صدق التحليل العاملي وقد حقق المقياس درجة مقبولة من الصدق ، وأما ثبات المقياس فقد استخدم التجزئة التصفية عن طريق معامل ألفا لكرونباخ لحساب ثبات المقياس وكانت قيم ألفا (٠.٨٠) للثقة و (٠.٧٤) للالتزام و (٠.٧١) للتحكم وجميع هذه القيم دالة إحصائياً وهذا يعنى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

-المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي: لحساب صدق وثبات المقياس استخدم الباحثان الطرق التالية:

أ-الصدق : لحساب صدق المقياس استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٥) خمسة عشر مبارزاً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تتدرج تحته ، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٢ ، ٣ ، ٤) توضح ذلك:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الصلابة النفسية

والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه (ن=١٥)

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
الثقة			الالتزام		
التحكم					
٠.٧٠	١	٠.٦٥	١	٠.٥٩	
٠.٦٧	٢	٠.٦٦	٢	٠.٧٧	
٠.٨٠	٣	٠.٥٨	٣	٠.٨٠	
٠.٨٩	٤	٠.٧٣	٤	٠.٧٦	
٠.٧٧	٥	٠.٧٢	٥	-	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد الثقة والدرجة الكلية له ما بين (٠.٦٧، ٠.٨٩)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تندرج تحته .
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد الالتزام والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥٨، ٠.٧٣)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تندرج تحته
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد التحكم والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥٩، ٠.٨٠)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تندرج تحته

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الصلابة النفسية

والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٥)

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
٠.٥٧	١	٠.٦٠	١	٠.٦٥	١
٠.٧٢	٢	٠.٥٨	٢	٠.٦٠	٢
٠.٧٤	٣	٠.٥٦	٣	٠.٧٢	٣
٠.٦٩	٤	٠.٥٥	٤	٠.٨٠	٤
-	-	٠.٦٤	٥	٠.٦٨	٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥٥، ٠.٨٠)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٤) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الصلابة

النفسية والدرجة الكلية له (ن = ١٥)

الارتباط	المتغيرات
٠.٧٧	الثقة
٠.٨٢	الالتزام
٠.٧٠	التحكم

يتضح من الجدول (٤) السابق ما يلي:

– أنه تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية له ما بين (٠.٧٠ ، ٠.٨٢)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس.

ب-الثبات: لحساب ثبات مقياس استخدم الباحثان التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا كرونباخ بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (١٥) خمسة عشر مبارزاً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية عن طريق معامل

ألفا -كرونباخ للصلابة النفسية (ن = ١٥)

المتغيرات	معامل - ألفا كرونباخ
الثقة	٠.٧٨
الالتزام	٠.٧٥
التحكم	٠.٦٩
الدرجة الكلية	٠.٧٢

يتضح من الجدول (٥) السابق ما يلي:

– تراوحت معامل ألفا-كرونباخ لأبعاد مقياس الصلابة النفسية ما بين (٠.٦٩ ، ٠.٧٨) ، وبلغ بينما بلغ معامل ألفا-كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (٠.٧٢)، وجميع هذه المعاملات تشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

ثانياً-مقياس اليقظة الذهنية ملحق (١):

قام الباحثان بتصميم المقياس وفقاً للخطوات التالية:

- ١-تم تحديد هدف المقياس ومراجعة الدراسات السابقة من خلال المسح المرجعي وكذلك مراجعة الخبراء والمراجع العلمية المتخصصة حيث تم تحديد هدف البحث لقياس اليقظة الذهنية للاعبين المبارزة.
- ٢-في ضوء الإطار النظري تم تحديد المكونات الخاصة بقياس اليقظة الذهنية للاعبين المبارزة والتي تمثلت في ثلاث أبعاد هي (التمييز الحسي اليقظ - التفاعل الواعي - الانفتاح الحركي) وتم صياغة عدد من العبارات ملحق (٣) والتي تقيس هذه الأبعاد لدى عينة البحث ثم عرضها بعد صياغتها على الخبراء لتحديد مدى مناسبة كل عبارة مع ابداء الرأي في تغيير صياغة أي عبارة أو إضافة عبارات أخرى مع تحديد الأهمية النسبية لها.
- ٣-تم مراجعة التعديلات التي أشار إليها الخبراء ملحق (١) لتحديد عبارات المقياس وصياغتها وتعديلها لتناسب غرض المقياس فيما يتوافق مع آراء الخبراء وفي ضوء الأهمية النسبية لها، وبلغت عدد عباراته (٣٥) خمس وثلاثون عبارة مبدئية للمقياس وجميعها في اتجاهه. واختيار العبارات التي تم الموافقة عليها بنسبة ٨٠ % فأكثر.

٤- حساب المعاملات العلمية من صدق وثبات على العينة الاستطلاعية، حيث تم تطبيقه على عينة تجريبية قوامها (١٥) خمسة عشر مبارزاً ومبارزة .

٥- بعد حساب المعاملات العلمية تم وضع المقياس في صورته النهائية ملحق (٤) ويتكون المقياس ويتكون المقياس من (٣٠) ثلاثين عبارة موزعة على (٣) ثلاث أبعاد هي البعد الأول (التمييز الحسي اليقظ) ، ويشتمل على (١٠) عشرة عبارات ارقام (١٩/١٧/١٥/١٣/١١/٩/٧/٥/٣/١) وجميعها في اتجاه المقياس والبعد الثاني (التعاون الواعي) ويشتمل على (١٠) عشرة عبارات أرقام (٢٢/٢٤/٢٨/٢٦/٣٠/٢٩/٢٧/٢٥/٢٣/٢١) وجميعها في اتجاه المقياس والبعد الثالث (الانفتاح الحركي) ، ويشتمل على (١٠) عشرة عبارات ارقام (٢٠/١٨/١٦/١٤/١٢/١٠/٨/٦/٤/٢) وجميعها في اتجاه المقياس وفق ميزان تقدير رباعي (لا يحدث أبداً (١) درجة ، يحدث أحياناً (٢) درجتان ، يحدث نادراً (٣) ثلاث درجات ، يحدث كثيراً (٤) أربعة درجات ، بحيث يتيح ذلك للمفحوص التعبير عن رأيه وتتراوح درجات المقياس بين (٣٠ ، ١٢٠) ، وجميع العبارات في اتجاه المقياس.

٦- تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية وعددها (٣٢) اثنين وثلاثون مبارزاً ومبارزة وتفرغ البيانات وجدولتها ومعالجتها احصائياً، ثم عرض واستخلاص النتائج ومناقشتها.

-المعاملات العلمية للمقياس: قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية للمقياس من صدق وثبات وذلك على النحو التالي:

أ-الصدق: تم حساب صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

١-الصدق المنطقي: تم عرض المقياس على الخبراء في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي ملحق (١) بصورته الأولية والتي تكونت من (٣٥) خمس وثلاثين عبارة، وبعد التعديل تم حذف (٥) خمس عبارات، فأصبح المقياس يتكون من (٣٠) ثلاثين عبارة للمقياس مع ملاحظة تعديل بعض العبارات في صياغتها حتى تتناسب مع هدف المقياس وما وضع لأجله.

٣- صدق الاتساق الداخلي: لحساب صدق المقياس استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٥) خمسة عشر مبارزاً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تدرج تحته ، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٦ ، ٧ ، ٨) توضح ذلك:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات اليقظة الذهنية
والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه (ن=١٥)

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
	الانفتاح الحركي		التفاعل الواعي		التمييز الحسي اليقظ
٠.٦٠	١	٠.٦٥	١	٠.٦٧	١
٠.٧٠	٢	٠.٧٢	٢	٠.٧٠	٢
٠.٨٨	٣	٠.٦٦	٣	٠.٨٨	٣
٠.٧٧	٤	٠.٦٦	٤	٠.٧٨	٤
٠.٧٤	٥	٠.٦٠	٥	٠.٦٩	٥
٠.٧٣	٦	٠.٧٢	٦	٠.٧٠	٦
٠.٨٨	٧	٠.٨٠	٧	٠.٦٦	٧
٠.٧٥	٨	٠.٩٠	٨	٠.٧٠	٨
٠.٨٩	٩	٠.٨٨	٩	٠.٨٠	٩
٠.٧٨	١٠	٠.٨٢	١٠	٠.٨٤	١٠

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد التمييز الحسي اليقظ والدرجة الكلية له ما بين (٠.٦٦، ٠.٨٨)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته .
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد التفاعل الواعي والدرجة الكلية له ما بين (٠.٦٥، ٠.٩٠)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته .
- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد الانفتاح الحركي والدرجة الكلية له ما بين (٠.٦٠، ٠.٨٩)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تدرج تحته .

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات اليقظة الذهنية والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٥)

الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
٠.٥٥	١	٠.٥٨	١	٠.٥٩	١
٠.٦٤	٢	٠.٦٨	٢	٠.٦٧	٢
٠.٨١	٣	٠.٥٨	٣	٠.٧٩	٣
٠.٦٨	٤	٠.٦٠	٤	٠.٧٢	٤
٠.٧٠	٥	٠.٥٨	٥	٠.٥٩	٥
٠.٦٧	٦	٠.٦٩	٦	٠.٦٧	٦
٠.٧٦	٧	٠.٧٣	٧	٠.٥٨	٧
٠.٦٩	٨	٠.٨١	٨	٠.٦٣	٨
٠.٧٢	٩	٠.٧٨	٩	٠.٧٤	٩
٠.٦٧	١٠	٠.٧٧	١٠	٠.٧٥	١٠

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥٥، ٠.٨١)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تندرج تحته .

جدول (٨) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية له (ن = ١٥)

الارتباط	المتغيرات
٠.٨٠	التمييز الحسي اليقظ
٠.٧٦	التفاعل الواعي
٠.٧٧	الانفتاح الحركي

يتضح من الجدول (٨) السابق ما يلي:

- أنه تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية له ما بين (٠.٧٦، ٠.٨٠)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط البعد بالمقياس ككل.

ب-الثبات: لحساب ثبات مقياس استخدم الباحثان التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا كرونباخ بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (١٥) خمسة عشر مبارزاً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩) معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا -كرونباخ لليقظة الذهنية (ن = ١٥)

المتغيرات	معامل - ألفا كرونباخ
التمييز الحسي اليقظ	٠.٨٥
التفاعل الواعي	٠.٧٠
الانفتاح الحركي	٠.٦٩
الدرجة الكلية	٠.٧٢

يتضح من الجدول (٩) السابق ما يلي:

- تراوحت معامل ألفا-كرونباخ لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية ما بين (٠.٦٩ ، ٠.٨٥) ، وبلغ بينما بلغ معامل ألفا-كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (٠.٧٢)، وجميع هذه المعاملات تشير الى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

-خطوات تنفيذ البحث: اتبع الباحثان في تنفيذ البحث مجموعة من الخطوات كما يلي:

أ- الدراسة الاستطلاعية:

حيث قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية بغرض توضيح الهدف من البحث، ومناسبة الأدوات المستخدمة من حيث الصياغة اللغوية والمعنى والاجابة على الاستفسارات لبعض الأسئلة الغير مفهومة ولتطبيقها على عينة تجريبية خلال الفترة من ١-١٥/٣/٢٠١٨ من لاعبي المباراة بنادي المعادي الرياضي واليخت بالقاهرة وعددهم (١٥) خمسة عشر مبارزاً ومبارزة بالمستويات العليا والمشاركين بالبطولة ، ومن غير العينة الأساسية للتحقق من المعاملات العلمية للمقاييس، وقد أسفرت نتائجها على:

- مناسبة الأدوات المستخدمة لقياس اليقظة الذهنية.

- تم الوقوف على بعض من جوانب القصور في الأدوات المستخدمة وتقييمها.

- تم الاجابة على كل الاستفسارات لكل الأسئلة التي لم تكن واضحة المعنى.

- مناسبة الأدوات من حيث صدقها وثباتها.

ب- تطبيق أدوات جمع البيانات:

بعد تحديد العينة واختبار أدوات البحث التي تم تصميمها لجمع البيانات الخاصة بموضوع البحث، والتأكد من صدقها وثباتها، تم التطبيق بتاريخ ٢٠/٤/٢٠١٨ م بعد انتهاء اللاعب من الدور الذي خرج منه على جميع أفراد العينة الأساسية وعددهم (32) مبارزا ، ومبارزة ، ببطولة الجمهورية لسلاح الشيش فردى .

ج- تصحيح أدوات جمع البيانات:

بعد الانتهاء من التطبيق قام الباحثون بتصحيح المقياس وتفرغ درجاته طبقاً لميزان التقدير الخاص به، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح تم رصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

د- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثان في معالجة النتائج الإحصائية المتوسط، والوسيط، والانحراف المعياري، وألفا-كرو نباخ، ومعامل الاتواء، الارتباط وتم استخدام برنامج Spss 25 ، لحساب المعاملات الإحصائية السابقة، وارتضى الباحثان مستوى معنوية عند (٠.٠٥) .

- عرض نتائج البحث:

وسوف يقوم الباحثان بعرض نتائج البحث في ضوء أهدافه وفروضه كما يلي:

١- نتائج الفرض الأول: والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبين المبارزة المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً .
، وجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبين المبارزة

المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً (ن+١=٢=١٦)

اليقظة الذهنية							المتغير					
اللاعبين غير المتفوقين (٨)			اللاعبين المتفوقين (٨)									
الدرجة الكلية	الانفتاح الحركي	التفاعل الواعي	التمييز الحسي اليقظ	الدرجة الكلية	الانفتاح الحركي	التفاعل الواعي	التمييز الحسي اليقظ	الثقة	الصلابة النفسية			
		٠.٥٠	٠.٤٠		٠.٥٤		٠.٨٣			٠.٧٥	٠.٨٠	الالتزام
		٠.٣٩	٠.٤٧		٠.٦٦		٠.٨٠			٠.٨٠	٠.٧٧	التحكم
٠.٤٩	الدرجة الكلية			٠.٧٩	الدرجة الكلية							

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٦) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

-توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد الصلابة النفسية وجميع أبعاد اليقظة الذهنية للاعبين المتفوقين رياضياً في رياضة المبارزة حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٥) ، (٠.٨٥) ، وبلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية (٠.٧٩) وجميع معاملات الارتباط دالة احصائياً، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تلك المتغيرات.

-لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جميع أبعاد الصلابة النفسية وجميع أبعاد اليقظة الذهنية للاعبين الغير متفوقين رياضياً في رياضة المبارزة حيث جاءت جميع معاملات الارتباط غير دالة احصائياً، مما يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين تلك المتغيرات.

٢-نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبات المبارزة المتفوقات وغير المتفوقات رياضياً .

، وجدول (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١) معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبات المبارزة

المتفوقات وغير المتفوقات رياضياً (ن=١٦+٢=١٦)

اليقظة الذهنية								المتغير
اللاعبات غير المتفوقات (٨)				اللاعبات المتفوقات (٨)				
الدرجة الكلية	الانفتاح الحركي	التفاعل الواعي	التمييز الحسي اليقظ	الدرجة الكلية	الانفتاح الحركي	التفاعل الواعي	التمييز الحسي اليقظ	
	٠.٤٤	٠.٢٩	٠.٤٩		٠.٨٠	٠.٧٠	٠.٧٤	الثقة
	٠.٦٠	٠.٣٧	٠.٣٩		٠.٧٧	٠.٧٥	٠.٧٢	الالتزام
	٠.٤٩	٠.٤٠	٠.٥٠		٠.٧٥	٠.٧٨	٠.٧٣	التحكم
٠.٥١	الدرجة الكلية			٠.٧٣	الدرجة الكلية			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (٦) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

-توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد الصلابة النفسية وجميع أبعاد اليقظة الذهنية للاعبات المتفوقات رياضياً في رياضة المبارزة حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٢) ، (٠.٨٠) ، وبلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية (٠.٧٣) وجميع معاملات الارتباط دالة احصائياً، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تلك المتغيرات.

-لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جميع أبعاد الصلابة النفسية وجميع أبعاد اليقظة الذهنية للاعبات الغير متفوقات رياضياً في رياضة المبارزة حيث جاءت جميع معاملات الارتباط غير دالة احصائياً، مما يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين تلك المتغيرات.

٣- نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على "أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبين المباراة المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً في الصلابة النفسية واليقظة الذهنية، وجدول (١٢) يوضح ذلك:

جدول (١٢) دلالة الفروق الإحصائية بين لاعبين المباراة المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً

في الصلابة النفسية واليقظة الذهنية (ن+١=٢=١٦)

قيمة "ت"	الغير متفوقين رياضياً (٨)		المتفوقين رياضياً (٨)		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
2.96	1.58	17.25	0.53	١٩.٢٢	الثقة
2.35	1.59	17.37	0.83	18.87	الالتزام
4.6	1.60	12.5	0.74	15.37	التحكم
4.57	3.60	47.12	1.16	53.25	الدرجة الكلية
5.13	3.52	30.88	1.19	37.63	التميز الحسي اليقظ
5.28	3.99	29.25	2.19	37.75	التفاعل الواعي
7.72	3.11	28.63	0.93	37.50	الانفتاح الحركي
7.15	8.78	88.75	3.72	112.88	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٤) = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

- أنه توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبين المباراة المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً في الصلابة النفسية حيث تراوحت قيم (ت) ما بين (٢.٣٥ ، ٤.٦٠) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٥) وهذه الفروق في اتجاه اللاعبين المتفوقين رياضياً في جميع أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لها .

- أنه توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبين المباراة المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً في اليقظة الذهنية حيث تراوحت قيم (ت) ما بين (٥.١٣ ، ٧.٧٢) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٥) وهذه الفروق في اتجاه اللاعبين المتفوقين رياضياً في جميع أبعاد اليقظة الذهنية والدرجة الكلية لها .

٤- نتائج الفرض الرابع: والذي ينص على "أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات المبارزة المتفوقات وغير المتفوقات رياضياً في متغيري الصلابة النفسية واليقظة الذهنية، وجدول (١٣) يوضح ذلك:

جدول (١٣) دلالة الفروق الإحصائية بين لاعبات المبارزة المتفوقات وغير المتفوقات رياضياً في الصلابة النفسية واليقظة الذهنية (ن+١=٢=١٦)

قيمة "ت"	اللاعبات غير المتفوقات (٨)		اللاعبات المتفوقات (٨)		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٢.٦٢	2.78	16.00	1.04	18.75	الثقة
٤.٣٣	1.98	15.25	0.76	18.50	الالتزام
٥.١٨	1.49	11.75	0.83	14.88	التحكم
٧.٠٠	3.20	43.00	1.48	51.75	الدرجة الكلية
6.91	1.67	26.75	2.82	34.75	التمييز الحسي اليقظ
6.22	2.75	25.88	2.88	34.63	التفاعل الواعي
5.69	3.20	25.25	2.56	33.50	الانفتاح الحركي
9.33	5.87	77.88	4.79	102.88	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٤) = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٣) ما يلي:

- أنه توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبات المبارزات المتفوقات وغير المتفوقات رياضياً في الصلابة النفسية حيث تراوحت قيم (ت) ما بين (٢.٦٢ ، ٧.٠٠) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٥) وهذه الفروق في اتجاه اللاعبات المتفوقات رياضياً في جميع أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لها .

- أنه توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبات المبارزات المتفوقات وغير المتفوقات رياضياً في اليقظة الذهنية حيث تراوحت قيم (ت) ما بين (٥.٦٩ ، ٩.٣٣) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٥) وهذه الفروق في اتجاه اللاعبات المتفوقات رياضياً في جميع أبعاد اليقظة الذهنية والدرجة الكلية لها .

-مناقشة وتفسير نتائج البحث:

من خلال جدولي (١٠، ١١) والذي يوضح أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد الصلابة النفسية وجميع أبعاد اليقظة الذهنية للاعبين واللاعبات المتفوقين رياضياً في رياضة المبارزة ، وجميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تلك المتغيرات وأنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد الصلابة النفسية وجميع أبعاد اليقظة الذهنية للاعبين واللاعبات الغير متفوقين رياضياً في رياضة المبارزة حيث جاءت جميع معاملات الارتباط غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين تلك المتغيرات.

يعزو الباحثان هذه النتيجة الى ان درجة الصلابة النفسية لدى اللاعبين واللاعبات المتفوقين رياضياً عن غير المتفوقين رياضياً ممن لم يحققوا مراكز متقدمة في بطولة الجمهورية ٢٠١٨ م في كل من الثقة والالتزام والتحكم مع التمييز الحسي اليقظ والتفاعل الواعي والانفتاح الحركي نتيجة التفوق الرياضي لتلك الفئة عن غيرهم يجعل لديهم قدرة على الأداء بشكل اعلى لتمتعهم بقدر من الصلابة النفسية وتأثير درجة المستوى العالي في الأداء على شكل الصلابة النفسية وارتباطها إيجابياً باليقظة الذهنية ودرجة التنبيه العقلي الواعي في مواقف التنافس لكل منهم كما أن هناك علاقة إيجابية بين درجة الصلابة العقلية و مستوى الأداء في رياضة سلاح الشيش ويتفق ذلك مع دراسة جمال صالح، سليمان حاجي" (٢٠١٦) ، محمد ابراهيم" (٢٠١٥) ، محمد عبد السلام، فرج مسعود" (٢٠١٥) ، تاكور شارما Thulkar Sharma" (٢٠١٤) ، هاجيمان Hagemann" (٢٠١٠) ، أسامة عبد الرحمن ، عمر حمزه" (٢٠٠٩) ، ماجدة إسماعيل، أسامة علي (٢٠٠٧) ، وجميع هذه الدراسات تتفق مع هذه النتيجة حيث ان الصلابة النفسية لها دور هام وضروري في الأداء التنافسي حيث وضح ذلك من خلال نتائج البحث الحالي وانخفاض مستوى الصلابة انما أدى الى احتلال بعض اللاعبين غير المراكز المتقدمة ترتيباً متأخراً في هذه البطولة .

وكما يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن المتفوقين رياضياً والمتفوقات على حد سواء مع اختلاف درجة الارتباط بالمبارزة يحاولون دائماً الوصول إلى أعلى درجات الإنجاز وبالتالي يوجهون كل امكانياتهم من أجل ذلك الهدف وأن ذلك لن يحدث إلا بالوقوف على هذه الإمكانيات وتحويل ذلك إلى أداء فعلي ناجح فهذه اللعبة من الألعاب التي تميز لاعبيها عقلياً وبدنياً على حد سواء وإيماناً منهم بذلك تجدهم قادرين على الصلابة النفسية ضد النفس أو الغير أو حتى ضد العوامل الطبيعية التي تعوق أداءهم ودرجة اليقظة الذهنية التي تعكس درجة التركيز والاستعداد العقلي السليم لمواجهة الضغوط الخارجية او حتى الداخلية التي تؤثر بشكل سلبي على هذا الأداء

واتقان المدربون لهؤلاء المتفوقين رياضياً عن غيرهم على كافة المجالات والمستويات الاهتمام بقدرات اللاعب العقلية والنفسية والمهارية الخططية وهذا سبب وراء النجاح والتفوق الرياضي توافراً مع دراسات علم النفس الرياضي في مجال المنافسات الرياضية بأن الاعداد النفسي من العوامل الضرورية أو نستطيع القول بأنها الوجه الآخر لقوة اللاعب لإظهار القدرات البدنية بشكل رائع أثناء التنافس الرياضي كما يتفق ذلك مع بيث اساناس "BeathAthanas" (٢٠٠٦) ، "جون ليفكويستس John Lefkowitz" ، آخرون (٢٠٠٣) ، عزة الرفاعي (٢٠٠٣) الذي يري أن المهارات النفسية تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كمتطلب أساسي مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية. وقد أشار ايضاً أن التفوق الرياضي يميز اللاعبين واللاعبات ببعض الخصائص النفسية الهامة للاعب حيث يتمتع بالصلابة النفسية كأحد المتغيرات الهامة لتحديد شكل الأداء وإتقانه والاستمرار فيه وتحقيق التفوق الرياضي، وأن امتلاك اللاعب للمهارات النفسية يساهم في الارتقاء بمستواه الرياضي ومراجعة الضغوط النفسية والدافعية والثقة بالنفس حيث يتسم اللاعب بالثبات الانفعالي الذي يعكس مدى الصلابة النفسية والانتباه العقلي اليقظ اثناء المنافسة وأن الصلابة تساعد على اظهار الموهبة والمهارة عند الحاجة وعند تطوير الصلابة النفسية يمكن انجاز الكثير من الأداء الرياضي .

وكل ذلك يشير الى ان الصلابة النفسية تجعل اللاعب واللاعبة دائماً مستعدان عقلياً ومتيقظين وواعيين بكل الاحداث المحيطة وبكل تحركات المنافسين واستغلال الإمكانيات بشكل يحسن من الأداء والاستيعاب الحركي ، ويتفق ذلك مع اسمهان عباس" (٢٠١٥) ، ديفيد وهايز s Davis & Haye (٢٠١١) ، شابيرو، كارسون Shapiro & Carlson (٢٠٠٦)، بير Bauer (٢٠١٠) جينين Jenning (٢٠١٤) حيث تعكس اليقظة درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام، من خلال ممارسة أنشطة مثل التفكير والتأمل .

وكما يشير الباحثان الى ان الصلابة النفسية كلما زادت أدت الى تركيز وانتباه عقلي أكثر ينعكس على مستوى الأداء المهارى والتفوق الرياضي فان ارتباط الصلابة بدرجة اليقظة إيجابياً لدى اللاعبين واللاعبات المتفوقين رياضياً عن غيرهم ممن لم يحققوا نجاحاً رياضياً او إنجازاً في هذه البطولة انما يعكس درجة ارتباط كل من الصلابة واليقظة بمستوى التفوق الرياضي للاعبين حيث لم تظهر العلاقات ارتباطاً بين هذين المتغيرين لدى اللاعبين الذين لم يحققوا أي تقدماً في هذه البطولة.

وكما يتضح من جدول (١٢ ، ١٣) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين اللاعبين واللاعبات المبارزة المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً بطولة الجمهورية ٢٠١٨ في الصلابة النفسية واليقظة الذهنية حيث جاءت جميع قيم (ت) دالة احصائياً ، وهذه الفروق في اتجاه اللاعبين واللاعبات المتفوقين رياضياً عن غير المتفوقين رياضياً ، وبهذا يكون هناك تشابهاً في ان كل من اللاعبين واللاعبات المتفوقين رياضياً

يتميزون بدرجة أعلى في الصلابة النفسية واليقظة الذهنية عن اللاعبين واللاعبات الغير متفوقين رياضيا في رياضة المبارزة .

ويعزو الباحثان هذه النتيجة حيث تفوق اللاعبين واللاعبات المتفوقين رياضياً في كل من الصلابة النفسية واليقظة الذهنية عن غيرهم ممن لم يحققوا تقدماً في هذه البطولة وهذا يعكس ان التفوق الرياضي ومستوى الأداء العالي يتوقف على درجة الصلابة النفسية واليقظة العقلية فكلما تقدم اللاعبون أو اللاعبات رياضياً وارتقى مستوى الأداء كلما كانت لديهم القدرة على الصلابة النفسية من حيث درجة الثقة والالتزام والتحكم والوقوف ضد الضغوط الخارجية وغيرها مما قد يعوق الأداء ويؤثر سلباً وأن الافراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يكونون على قدر عال من اليقظة الذهنية حيث التميز الحسي اليقظ والتفاعل الواعي والانفتاح الحركي والانتباه العقلي والتركيز في مجريات وأحداث المنافسة الرياضية .

ويتميز الرياضيون من الجنسين من يمتلكون مستوى تفوق رياضي عالي بقدر عالي من الصلابة النفسية حيث التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للضغوط والاستمرار في الأداء بشكل جيد وهذه النتيجة تتفق مع عزة الرفاعي (٢٠٠٣: ٢٧) ، "كريس ويل Creswell" (٢٠٠٧: ٢٢) محمد العربي" (٢٠٠٧: ٥٢) ، وينبرج بيوت، كيولب Weinberg Butt & Culp (٢٠١١: ٧٥) ، مادريجال، آخرون (٢٠١٣:٣٨). Madrigal L,et.al جولي راي Jolly" (٢٠١٧: ٩) ، جمال صالح، سلمان حاجي" (٢٠١٦: ١) حيث أن امتلاك اللاعب الرياضي للمهارات النفسية التي تسهم في الارتقاء بمستوى أدائه المهاري ودرجة انتباهه ومراجعة الضغوط والدافعية والثقة بالنفس التي ينبغي أن يتسم بها اللاعب الرياضي من ثبات انفعالي وتركيز وقدرة على مواجهه الضغوط. ويتوقف التفوق الرياضي على مدى استعادة اللاعب من قدراته النفسية على نحو لا يقل أهمية عن الاستعادة من قدراته البدنية والمهارية والخطية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ممكن من خلال تدريبات لذلك الغرض وهي البرامج النفسية وهذا ما نلاحظه في مقارنة أداء المتفوقين رياضيا وغير المتفوقين رياضيا من اللاعبين واللاعبات نرى ذلك متفقا مع ما سبق ذكره حيث المستوى الرياضي العالي انما يؤثر في متغير الصلابة النفسية بدرجة كبيرة والعكس ومما للاعبين واللاعبات الغير متفوقين رياضيا لم يكونوا بقدرة اللاعبين واللاعبات المتفوقين في درجة الصلابة النفسية .

وكما يظهر نفس جدول (١٢ ، ١٣) أنه توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة الذهنية وجميع ابعادها وهذه الفروق في اتجاه اللاعبون واللاعبات المتفوقين رياضيا حيث تعكس هذه النتيجة الى القدرة الرياضية العالية لها تأثير على درجة الانتباه العقلي الواعي والسليم في الأداء التنافسي لكل من اللاعبون واللاعبات المتفوقين رياضيا ، ويتفق ذلك مع شابيرو، كارسون Shapiro & Carlson (٢٠٠٦) (٢٠٥: ١٢٥)، بيرر Bauer (٢٠١٠: ٣٦-٤٠) ، ديفيد وهايز Davis & Hayes (١٩٨:٢٠١١) ، مسعد السندي" (٢٠١٠: ٣) ، اسمهان عباس" (٢٠١٥: ٣٤) ، "هاجيمان Hagemann" (٢٠١٠) ، وكما تشير نتائج البحث أيضا الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الصلابة النفسية واليقظة الذهنية وعليه

فان امتلاك اللاعبون واللاعبات للصلاية النفسية يجعلهم على قدر عال من اليقظة الذهنية ولا يختلف في ذلك المتفوقون عن المتفوقات رياضيا على حد سواء فجميع المستويات المنفوقة تحاول دائما ان تكون الأفضل والاحسن والفائز وهذا يتفق مع نتيجة البحث الحالي :

-استنتاجات البحث: في ضوء نتائج البحث يستخلص الباحثان ما يلي:

١- تلعب الصلاية النفسية دورا حيويا وضروريا في يقظة اللاعب واللاعبة ممن يمتلكون مستوى تفوق رياضي عالي.

٢- يؤثر مستوى التفوق الرياضي والتدريب في كل من الصلاية النفسية واليقظة الذهنية لكل من اللاعبين واللاعبات.

٣- يؤثر مستوى الرياضة العالي والمنخفض في كل من الصلاية النفسية واليقظة الذهنية واتضح ذلك من خلال عدم ارتباط الصلاية النفسية باليقظة الذهنية للاعبين واللاعبات الغير متفوقين رياضيا.

٤- يتميز اللاعبون واللاعبات المتفوقين رياضيا بدرجة عالية من الثقة والالتزام والتحكم كعوامل ضرورية للصلاية النفسية عن اللاعبون واللاعبات الغير متفوقين رياضيا.

٥- يتميز اللاعبون واللاعبات المتفوقين رياضيا بدرجة عالية من التمييز الحسي اليقظ والتفاعل الواعي والانفتاح الحركي كعوامل ضرورية لليقظة الذهنية عن اللاعبون واللاعبات الغير متفوقين رياضيا.

-توصيات البحث: في ضوء استنتاجات البحث يوصى الباحثان بما يلي:

١- الاهتمام بالتدريب العقلي في التدريب لمتغيرات الصلاية النفسية واليقظة الذهنية مع قطاعات الناشئين والمبتدئين ولا يقتصر التدريب على مستوى معين.

٢- وضع برامج إعداد نفسي في عمليات التخطيط للتدريب في إطار جلسات تدريبية منفردة أو جماعية.

٣- القيام بدراسات تحليلية للأداءات النفسية التي يتعامل بها اللاعبون واللاعبات مع المواقف المختلفة أثناء التدريب والمنافسة.

٤- أن يتم التدريب بنفس ظروف المنافسة الرياضية حتى يتمكن اللاعبون واللاعبات من السيطرة على المثيرات والضغوط الخارجية للأداء بشكل جيد.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- ابراهيم نبيل عبد العزيز: "الاسس الفنية للمبارزة" دار الفكر العربي، ط٣، القاهرة، ٢٠٠٥ .
- ٢- اسامه عبد الرحمن علي ، عمرو صابر حمزه: "تأثير تدريبات الصلابة العقلية على بعض الخصائص النفسية و مستوى الاداء للمبارزين"، المؤتمر العلمي لعلم النفس الرياضي الثاني عشر، مراكش، المغرب، ٢١:١٧، ٢٠٠٩
- ٣- اسمهان عباس يونس: "اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدي طلبة المرحلة الاعدادية"، رساله ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعه العراق، ٢٠١٥
- ٤- جمال محمد صالح ، سليمان حسن جامي: "الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري لطلاب قسم التربية البدنية في رياضة سلاح الشيش"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مج٧٧، ٢٤، كلية التربية الرياضية الهرم، جامعه حلوان، ١٠٦ - ١٢٦، ٢٠١٦
- ٥- حسام السيد محمد: "تأثير استخدام بعض انشطه الذكاءان المتعددة على تنميه المهارات النفسية وتعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة بسلاح الشيش"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج٧٥، ٦٢٤، ٤٧٩:٥٠١، ٢٠١٥
- ٦- حسني عبد الحي بدوي: "تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض النواحي مهارية والخطوية لناشئي سلاح الشيش"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١١
- ٧- حسين احمد حجاج ورمزي عبد القادر الطبول: "المبارزة سلاح الشيش (تعليم مهارات شرح بعض مواد القانون)، دار ما هي خدمات الكمبيوتر، القاهرة، ٢٠٠٧
- ٨- عزة محمد الرفاعي : الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك احداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة حلوان، كلية الآداب ، ٢٠٠٣م.

٩- ماجدة محمد إسماعيل، أسامه عبد الرحمن علي: الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات الأداء لمبارزي منتخب مصر في الأسلحة الثلاثة " المجلد الثاني العدد الثاني كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان ، ٢٠٠٧

١٠- محمد العربي شمعون: "الصلابة العقلية والانجازات الرياضية"، المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي الرعاية النفسية للرياضيين، كلية تربيته رياضيه الهرم، جامعه حلوان، ٢٠٠٧

١١- محمد حسن علاوي ، احمد صلاح الدين: "تقنين مقياس الصلابة العقلية للرياضيين في البيئة المصرية"، بحث منشور، مجله كلية التربية الرياضية للبنين، ع٥٥، القاهرة، ٢٠٠٨

١٢- محمد عبد السلام ابو ريه ، رشا فرج مسعود: "أساليب التفكير والثقة الرياضية وعلاقتهم بالإنجاز الرياضي لمبارزي الأسلحة الثلاثة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج٧٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان، ٤٢٨:٤٦٠، ٢٠١٥

١٣- محمد عبد العزيز ابراهيم: "تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على الصلابة العقلية ودقه اللمسات لدي ناشئي المبارزة"، مجله بحوث التربية الرياضية، مج٥٢، ع٩٨، كلية التربية الرياضية، جامعه الزقازيق، ١٣٩:١٦٢، ٢٠١٥

١٤- مسعد انور السندي: "اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزهة الاستهلاكية لدي موظفي الدولة"، رساله ماجستير غير منشوره، كلية الآداب، جامعه بغداد، ٢٠١٠

١٥- منى مختار المرسي ، مروه عمر الدهشوري: "تأثير تدريبات اليقظة الذهنية على بعض المهارات الهجومية في رياضه المبارزة بسلاح الشيش"، مجله اسيوط للعلوم وفنون التربية الرياضية، مج٢، ع٤٩، كلية التربية الرياضية، جامعه اسيوط، ٤٤:٦٨، ٢٠١٩

ثانياً: المراجع باللغة الاجنبية:

16 - Beth athanasy (2006): fencing to win or fencing to don't lose human kinetic book, England.

17- .S ،Wu-Bauer (2010) :٢٤ (١٠): Mindfulness Meditation. Integrative Oncology, ٣٦.

- 18 - Creswell, s: key question on mental toughness, university of western, Australia, 2007
- 19 - Golly ray(2017): mental toughness, level 111 Hockey coaching course Karnataka state hockey association Bangalore
- 20 - Hagemann, N: university of Kassel, Kassel Germany: 2010
- 21- John Lefkowitz, David R, Mc Duff, Corina Rii Smands (2003): Mental Training Manual For Soccer, United Kingdom ArticleSp
- 22- Jennings, S, & J. (2014) Peer-directed, brief mindfulness training with adolescents; A pilot study. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. 8(2), 23-25.
- 23 - Kristeller, l. gean & marlatt: mind fullness and meditation, american psychology association, Washington D,C 2007
- 24- Madrigal L, Hamill S, Gill D Mind over Matter(2013): The Development of The Mental Toughness Scale (MTS). The Sport Psychologist, 27,
- 25- Mechanisms of .(٢٠٠٦) Shapiro, S.L. Carlson, L. Astin, J.A. Feedman, B mind fullness" Journal of Clinical psycholog
- 26 - Thukar J. s ., sharma s,(2014) Influence of mental toughness on selected psychological overtraining symptoms, European, academic research, vol 11, Issue3, 4443-4454,
- 27- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B Coaches'(2011) views of mental toughness and how it is built. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 9, 156-172