

## تأثير تدريبات اليقظة الذهنية علي بعض المهارات الهجومية في رياضة المبارزة بسلاح الشيش

\*أ.د/ منى مختار المرسي

\*\*د/ مروة عمر الدهشوري

### المقدمة ومشكلة البحث :

أن التدريب الرياضى الحديث فى مجال رياضة المبارزة يحظى بأهتمام متزايد من أجل الارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى والخططى خلال السنوات الاخيرة لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية العقلية والنفسية ، فالتفوق الرياضى يتوقف على مدى أستفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية والنفسية على نحو لا يقل عن الاستفاده من قدراتهم البدنية والمهارية.

كما يرى كل من "ابراهيم نبيل (٢٠٠٥)، عباس عبد الفتاح" (٢٠٠٤) أن رياضة المبارزة واحدة من أهم الرياضات التي شقت طريقها في سبيل الوصول إلى المستويات العليا من خلال الاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة حيث تعد المبارزة بالسلاح من أقدم الألعاب المعروفة وهي أستخدام السلاح بطرق وأساليب مختلفة، كما أنها واحدة من الرياضات التي يتطلب أسلوب أدائها المهارى سرعة الهجوم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجئ (١١:٣)، (٥٥:٨).

ويؤكد كل من "رحيم حلوان، محمد ماجد" (٢٠١٢) أن رياضة المبارزة تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا، ويجب إن تتوفر فيه شروط خاصة كأن يتميز بلياقة بدنية عالية وقدره على الأداء المهارى المركب، إذ أن هذه الحركات

\* أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية كلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان

\*\* مدرس بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية بنات- جامعة حلوان.

تعتمد على الترابط البدني والمهاري في أداء الحركات الدفاعية والهجومية المركبة والتنوع في استعمال أساليبها وأنواعها ولهذا تتطلب اهتماماً أكبر بالأداء المهاري المركب والذي يؤثر في الأداء التنافسي، كما أن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتميز بعدم الثبات وفقاً لردود الأفعال بين المتبارزين، ولهذا تتطلب إلى أعاده واسترجاع الخبرة من العقل والقدرة على تكوين المواقف الجديدة والتغيير السريع الذي يحدث. (٦ : ١ - ٣)

فالعقل والجسم مترابطان ببعضهما البعض بشكل وثيق لذلك فإنه بإمكاننا العمل على تحسين تلك العلاقة والتي بدورها تنعكس على صحة الفرد بشكل عام، لذلك ظهرت مهارة اليقظة الذهنية في الآونة الأخيرة وخاصة بعد أن وضع "جون jhon" أسس استخدام تلك المهارة من خلال برامج لليقظة الذهنية التي تظهر العديد من الفوائد التي يحصل عليها الفرد من خلال المواقفة على استخدام تدريبات اليقظة الذهنية ومنها "التصور العقلي - الوعي العاطفي، تنظيم المشاعر، والمساعدة على توازن الجهاز العصبي" (٢٣).

كما يتفق كلا من "سمير الفقى، رمزي الطنبولى" (٢٠٠١) أن عامل القدرات البدنية والنفسية يساعد المبارز في التحرك لأداء الحركات الهجومية والدفاعية في الملعب وكما تعد عاملاً مهماً في إرباك المنافس مما يجعله غير قادر على التفكير أو التوقع الحركي لسلاح اللاعب المهاجم (٧ : ٢٢).

كما يشير كل من "إبراهيم نبيل (٢٠٠٥)، حسين حجاج ورمزي الطنبولى" (٢٠٠٧) إلى أن رياضة المبارزة تتطلب الجانب العقلي بدرجة أكبر من الجانب البدني، حيث أن الجانب العقلي يلعب الدور الأكبر في التبارز، لذا يجب أن يتصف المبارز بقدر عال من قوة الإرادة والصبر والتحكم في الانفعالات والقدرة على التصرف حيث انه لا يوجد مجال للتردد (٣ : ١٠)، (٦:٥).

ويرى كل من "ابراهيم نبيل" (٢٠٠٢)، جمال عابدين" (٢٠٠٠) أن رياضة المبارزة تحتاج لمن يمارسها قدرات وصفات معينة يكون لها الأولوية والأفضلية بالدرجة الأولى بحيث تتوافق مع طبيعة الأداء، وتجعل لممارستها أكثر فعالية وإنتاجية بما يعود على المبارز بالنتائج التي يرجو تحقيقها أثناء المنافسة (٢٠:٢) (٨٥:٤).

وقد أشار كل من "شابيرو وكارلسون، Shapiro & Carlson (٢٠٠٦)، كبات زين kabat- zinn (٢٠٠٠)، بير Bauer (٢٠١٠)، لوتز Lutz" (٢٠٠٨) الى اليقظة الذهنية "بأنها الوعي الذي ينشأ ويتشكّل من خلال مشهدٍ وحضورٍ قصديّ، بطريقةٍ منفتحة وبإهتمام، ودون أيّ أحكام مسبقة ويُنظر إلى يقظة الذهن على أنّها الشيء الأساسي الذي يتذكّره 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 نوعان 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 (١٩: ١٢٥) (١٤: ٣٦)، (٢٠: ١٦٣ - ١٦٩) (٢١: ٤).

كما يرى "ديفيز وهايز Davis & Hayes" (٢٠١١) اليقظة الذهنية بأنها درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام، إذ ينظر إليها على إنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل (١٥: ١٩٨).

كما عرفها "جينين Jennings" (٢٠١٤) "بأنها الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز علي الوعي في الوقت الحاضر، في حين الاعتراف بهدوء ، وقبول المشاعر، والافكار والاحاسيس الجسدية" (١٧: ٢٣).

كما يرى "ابراهيم نبيل (٢٠٠٥)، عمرو السكري" (١٩٩٨) أن استراتيجيات الأداء في المبارزة تعتمد على القوة العضلية وقواعد ضبط النفس، فهي في الواقع مغامرة ذهنية، فاختيار التوقيت للهجوم هو أكثر عامل مؤثر على المنافس والمقصود هنا سرعة أداء الحركة في أقل زمن ممكن حتى تمكنه من أن يتميز على منافسة بهذه الصفة سواء في أداء الهجوم أو الدفاع (٣: ١٥)، (١١:١٠).

ويشير "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣) إلى أن البرامج التدريبية أتخذت شكلا وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية والتي أصبحت ضرورة من ضروريات الأعداد البدني والمهاري والوظيفي والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن أستخدم الوسائل العلمية في التدريب يؤدي إلى الوصول الأمثل الى الفورمة الرياضية (٩: ٩٨). وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث في إن هناك تذبذبا في أداء الهجمات المستأنفة "التكملة، التكرار، الايقاف" للاعبات المبارزة بسلاح الشيش والتي تعطي انعكاسات على واقع العملية التدريبية نفسها والقصور فيها قد يؤدي الي إنخفاض في التوافق الخاص لهذه الهجمات وعدم الوصول إلى المستوى المطلوب بسبب عدم قدره على أدائها بشكل جيد حيث تحتاج أداء تلك المهارات الي اليقظة الذهنية لكي تساعد اللاعبات في رياضة المبارزة بسلاح الشيش علي أختيار الوقت الملائم لتنفيذ المهارات بصوره دقيقه وناجحه، كما تسمح للاعبة بالتقدم في الافكار والشعور الايجابي نحو الاداء، كما يبعد الافكار والمشاعر السلبيه، ويعتمد ذلك علي قدرة اللاعبه وكيفية تقديرها للمواقف التنافسية ومن أهم الإمكانيات التي تساعد على رفع مستوى الأداء، هو الذي يسير المنهج الحركي من خلال اليقظة الذهنية اثناء اداء الواجبات الحركية المهاريه أو الخططية حتى تساعد على الإعداد لاتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة لذا أهتمت هذه الدراسة بمحاولة بناء برنامج تدريبي ومعرفة فاعلية

هذا البرنامج علي كل من الهجمات المستأنفة "التكلمة، التكرار، الايقاف" واليقظة الذهنية للاعبات المبارزة بسلاح الشيش.

### أهميه البحث والحاجه اليه :

١- يعد البحث إستقصاءً علمياً موجهاً للوقوف على اليقظة الذهنية التي لها علاقة بالمهارات الهجومية "الهجمات المستأنفة" للاعبات المبارزة سلاح الشيش.

٢- تفعيل دور التدريب على اليقظة الذهنية في مساعده اللاعبات على استخدام هذه المهارات جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي بصورة مقننة أثناء المنافسات.

٣- قد يسهم البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الهجمات المستأنفة "التكلمة، التكرار، الاستعاده" للاعبات سلاح الشيش.

### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين دور تدريبات اليقظة الذهنية وذلك لمعرفة تأثيرها على:

١- بعض المهارات الهجوميه "الهجمات المستأنفه" "التكلمة، التكرار، الاستعاده" للاعبات المبارزة سلاح الشيش.

٢- بناء مقياس اليقظة الذهنية للاعبات المبارزة سلاح الشيش.

### فروض البحث:

١- يؤثر البرنامج التدريبي لليقظة الذهنية تأثيراً إيجابياً في الهجمات المستأنفة للاعبات المبارزة بسلاح الشيش من خلال الفروق الداله إحصائياً للقياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

٢- يوجد فروق داله إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اليقظة الذهنية للاعبات المبارزة بسلاح الشيش لصالح القياس البعدي.

التعريف ببعض المفاهيم المستخدمة في البحث

- البرنامج التدريبي المقترح :- **Proposed Training Program**

"الخطوات التنفيذية المقترحة لمجموعة الخبرات والأنشطة التدريبية والزمين المخصص وأساليب التدريب التي تهدف إلى زيادة فاعلية الهجمات المستأنفة واليقظة الذهنية للاعبات سلاح الشيش (تعريف إجرائي).

### - اليقظة الذهنية :- " Mindfulness "

تشير "منى مختار المرسى" (٢٠٠٧) إلى أنها "حالة اللاعبة الذهنية في الملعب وتتمثل في التمييز اليقظ في الاداء، والانفتاح علي الجديد من طرق واساليب لتحسين قدراته ومهاراته، والتوجه نحو المستقبل الرياضي، والوعي بوجهات النظر المتعددة، وقبول مشاعر وافكار الاخرين (١٣ : ١١)

### الهجمات المستأنفة :

تشير "إيلي هدايت واخرون" (٢٠١٥) إلى أنها تلك الحركات الهجومية التي يقوم بها المبارز مباشرة بعد فشل هجمته الاصلية سواء بنجاح دفاع المنافس أو بأى طريقة أخرى أى أنها حركة مضافة لتوصيل الذبابة إلى الهدف فى محاولة لتسجيل لمسة وذلك عن طريق ثلاثة أنواع تختلف كل منها تبعا لطريقة تنفيذها وهى "التكلمة، التكرار، الاستعادة" (١١ : ٤٥).

### خطة وإجراءات البحث :

### منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة.

### مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث ناشئات المبارزة بسلاح الشيش من نادى السلاح المصرى للموسم الرياضى (٢٠١٧/٢٠١٨)، نادى اتحاد الشرطه الرياضى، مدينة نصر الرياضى فى المرحلة العمرية من (١٤ - ١٨) سنة، فقد تم إختيار العينة بالطريقة الطبقيه العشوائية وأشتملت على (٤٨) ناشئة، بواقع (١٢) ناشئه لعينة البحث الاساسية التى طبق عليهن التدريبات المستخدمة قيد

البحث، و (٣٦) ناشئه لعينة البحث الاستطلاعية لحساب المعاملات العلمية لمقياس اليقظة الذهنية، و (١٠) للاعبات تم سحبهم من مجتمع عينة البحث الاستطلاعية لحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنيه والمهاريه قيد البحث.

### العينة الاستطلاعية :

تم تحديد عينة البحث الاستطلاعية بغرض تقنين أدوات البحث قبل التطبيق على عينة البحث الاساسية بواقع (٣٦) ناشئه فى سلاح الشيش برياضة المبارزة وممن يمثلون المجتمع الاصلى ومن خارج العينة الاساسية كما هو موضح بجدول (١).

### توصيف عينة البحث

#### جدول (١)

#### التوزيع العددي للناشئات فى سلاح الشيش (ن=٤٨)

ن	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	الإستطلاعية	٣٦	%٧٥
٢	الأساسية	١٢	%٢٥
٣	الكلية	٤٨	%١٠٠

يتضح من الجدول (١) توصيف عينة البحث الكلية والتي بلغت (٤٨) ناشئة من ناشئات رياضة المبارزة، وقد بلغ عدد عينة البحث الاساسية (١٢) لاعبة، في حين بلغ عدد افراد عينة البحث الاستطلاعية (٣٦) لاعبة لاجراء المعاملات العلمية لصدق وثبات المقياس كما تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهاريه على (١٠) لاعبات من مجتمع عينه البحث الاستطلاعية.

### اعتدالية عينة البحث :

قامت الباحثتين بإيجاد الاعتداليه بين أفراد مجموعة البحث في متغيرات النمو (الطول، الوزن، السن) وذلك بإيجاد المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث التي قد يكون لها تأثير في نتائج الدراسة وجدول (٢) يوضح ذلك.

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث الأساسية لناشئات سلاح الشيش (ن=٢٢)

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	١	الطول	سم	١٦٦١.٣٥	٣.٧٣	٠.٣٨٣
	٢	الوزن	كجم	٦٠.٦٥	٣.٣٠	٠.٦٦٧
	٣	السن	سنة	١٩.٧٢	٠.٧٨	- ٠.٤٧١

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو لمجموعة البحث (الإستطلاعية والأساسية) المشاركة بالإختبارات البدنية والمهارية تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في تلك المتغيرات.

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الألتواء للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن=٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	القدرة على التنظيم الحركي	درجة	3.96	0.49	-1.374
٢	القدرة على سرعة رد الفعل	سم	177.23	7.29	-0.828
٣	إختبار الجري متعدد الإتجاهات لقياس الرشاقة	ثانية	16.25	1.20	1.422
٤	إختبار التوازن الثابت للقدم اليمنى	ثانية	2.70	1.15	.340
٥	إختبار التوازن الثابت للقدم اليسرى	ثانية	2.36	1.38	1.744

### تابع جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات البدنية  
والمهارية قيد البحث ن=٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٦	إختبار سرعة التقدم ٧ متر		ثانية	7.27	0.93
٧	إختبار سرعة التقهقر ٧ متر		ثانية	7.62	0.93
٨	إختبار الأداء المتكرر على لوحة الطعن لقياس التوافق		ثانية	16.83	2.79
٩	مستوى الأداء المهاري		درجة	7.91	1.57
					-241

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء للاختبارات البدنية والمهارية قيد عينة البحث الكلية قد انحصرت بين (-١.٣٧٤، ١.٧٤٤) وذلك لأفراد عينة البحث، والتي إنحصرت بين ( $\pm 3$ ) مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث.

#### أسباب إختيار العينة :

- ١- الناشئات مسجلات بالاتحاد المصرى للسلاح للموسم الرياضى (٢٠١٧/٢٠١٨).
- ٢- مناسبة المرحلة السنية لطبيعة البحث.
- ٣- توافر العدد اللازم لتطبيق البحث.
- ٤- انتظام الناشئات بمواعيد التدريب.
- ٥- الاشتراك فى بعض بطولات الجمهورية.

#### أدوات جمع البيانات

إستندت الباحثتين فى جمع بيانات هذا البحث على الوسائل التالية :

- ١- تحليل المراجع العلمية والبحوث.
- ٢- المقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى ومجال رياضة المبارزة.
- ٣- مقياس "اليقظة الذهنية للاعبات سلاح الشيش "إعداد" مني مختار المرسى، مروة الدهشوري " مرفق (٥).

٤- الأختبارات البدنية والمهارية المستخدمه فى البحث. مرفق (٨)، مرفق (٩)

٥- أستمارة تقييم الهجمات المستأنفة أعداد "الباحثين" مرفق (٣)

١- خطوات بناء المقياس

\* الصورة الاولية للمقياس

أ- تحديد مواقف المقياس، تم من خلال دراسة وتحليل المراجع والدراسات والبحوث الى تحديد مجموعه من المواقف عددها ٧٦ عباره.

ب- الدراسة الإستطلاعية، تم اقتراح عدد من المواقف التخصصية مرفق (٤) ثم وضعت ثلاث اختيارات علي اللاعبة إختيار أجابة تناسب الموقف وذلك بوضع علامة (√) أمام الاجابة التي تنطبق عليها، وأعدت صفحة التعليمات وتم تطبيق المقياس على ٣٦ ناشئات مبارزة، بغرض إستخراج المعاملات العلمية.

\* المعاملات العلمية لمقياس اليقظة الذهنية:

معامل الصدق :

إستعانت الباحثتان بعدة طرق لحساب الصدق هي :

أ- صدق المحتوي:

حيث اطلعت الباحثين علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة لتحديد محاور المقياس والعبارات التي يحتوي عليها محاور المقياس.

ب- صدق الإتساق الداخلي:

قامت الباحثتين بحساب معاملات الإرتباط علي عينة إستطلاعية قوامها (٣٦) لاعبة من نادي مدينة نصر الرياضى، ونادى إتحاد الشرطة الرياضى للتحقق من مدي إرتباط درجة كل عبارة بالمحور التابعة له موضحة في جدول (٤) ومدي إرتباط المحاور بالدرجة الكلية للمقياس كما يوضحه جدول (٥)

جدول (٤)

الإحصاء الوصفي لمقياس اليقظة الذهنية (ن=٣٦)

م	س	±م	الإلتواء	م	س	±م	الإلتواء	م	س	±م	الإلتواء
١	2.50	0.53	0.00	٢٧	2.30	0.48	1.04	٥٣	1.90	0.88	0.22
٢	2.50	0.53	0.00	٢٨	2.00	0.67	0.00	٥٤	2.00	0.82	0.00
٣	2.40	0.70	-0.78	٢٩	1.90	0.74	0.17	٥٥	2.30	0.82	-0.69
٤	2.70	0.48	-1.04	٣٠	1.90	0.74	0.17	٥٦	2.20	0.42	1.78
٥	2.50	0.85	-1.36	٣١	1.90	0.88	0.22	٥٧	1.80	0.63	0.13
٦	2.50	0.71	-1.18	٣٢	2.10	0.57	0.09	٥٨	2.10	0.32	3.16
٧	2.10	0.74	-0.17	٣٣	1.80	0.63	0.13	٥٩	2.40	0.52	0.48
٨	2.70	0.67	-2.28	٣٤	2.10	0.74	-0.17	٦٠	2.50	0.53	0.00
٩	2.50	0.53	0.00	٣٥	2.00	0.94	0.00	٦١	2.60	0.52	-0.48
١٠	2.80	0.42	-1.78	٣٦	2.20	0.92	-0.47	٦٢	2.20	0.42	1.78
١١	2.70	0.48	-1.04	٣٧	2.30	0.82	-0.69	٦٣	2.00	0.47	0.00
١٢	2.70	0.48	-1.04	٣٨	2.60	0.52	-0.48	٦٤	2.70	0.48	-1.04
١٣	2.80	0.42	-1.78	٣٩	2.30	0.82	-0.69	٦٥	2.80	0.42	-1.78
١٤	2.50	0.71	-1.18	٤٠	2.30	0.82	-0.69	٦٦	2.60	0.52	-0.48
١٥	2.10	0.57	0.09	٤١	2.00	0.67	0.00	٦٧	2.40	0.52	0.48
١٦	2.20	0.42	1.78	٤٢	1.80	0.42	-1.78	٦٨	2.30	0.48	1.04
١٧	2.60	0.52	-0.48	٤٣	1.90	0.57	-0.09	٦٩	2.30	0.48	1.04
١٨	2.60	0.70	-1.66	٤٤	1.80	0.63	0.13	٧٠	2.40	0.52	0.48
١٩	2.10	0.99	-0.24	٤٥	2.20	0.79	-0.41	٧١	2.10	0.74	-0.17
٢٠	1.80	0.79	0.41	٤٦	2.50	0.53	0.00	٧٢	2.10	0.74	-0.17
٢١	1.70	0.67	0.43	٤٧	2.60	0.52	-0.48	٧٣	2.00	0.82	0.00
٢٢	1.80	0.79	0.41	٤٨	2.70	0.48	-1.04	٧٤	2.20	0.42	1.78
٢٣	1.90	0.74	0.17	٤٩	2.50	0.53	0.00	٧٥	1.70	0.48	-1.04
٢٤	2.30	0.82	-0.69	٥٠	2.30	0.48	1.04	٧٦	2.20	0.42	1.78
٢٥	2.10	0.99	-0.24	٥١	2.00	0.82	0.00				
٢٦	2.10	0.32	3.16	٥٢	2.00	0.67	0.00				

يتضح من جدول (٤) ان المتوسط الحسابي لإستجابات العينة ما بين (٢.٨٠ - ١.٧٠) والإلتواء المعياري ما بين (٠.٩٩ - ٠.٣٢)، وأنه لا بد من حذف العبارات رقم (٢٦ - ٥٨) للحفاظ علي اعتدالية العينة حتي تقع جميع الإستجابات بين (٣±)، وبذلك يصبح عدد عبارات المقياس (٧٤) عبارة.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور التي ينتمي إليها مقياس اليقظة  
الذهنية (ن=٣٦)

معامل الارتباط					المحاور العبارات
المحور الخامس قبول مشاعر الاخوين	المحور الرابع الوعي بوجهات النظر المتعددة	المحور الثالث التوجه نحو الحاضر	المحور الثاني الانفتاح على الجديد	المحور الأول التمييز اليقظة	
**٠.٦٠٠	**٠.٦٣٨	٠.١٠٥	٠.٢٩٠	**٠.٥٥٦	١
**٠.٧٢٠	٠.٣٢٥	٠.٠٧٢	*٠.٣٣٩	**٠.٥٥٦	٢
*٠.٤١٦	٠.١١٧	٠.١٩٥	**٠.٧٧٣	**٠.٧٨١	٣
٠.١٩٧	٠.٠٠٢	**٠.٤٦٩	٠.٢٩٠	**٠.٧٧٠	٤
٠.١٤٨	٠.١٠١	**٠.٧٨١	٠.١٩١	**٠.٨٠٥	٥
٠.٣٢١	*٠.٤٠٧	**٠.٧١٦	٠.١٧٥	**٠.٥١٦	٦
**٠.٧١٢	**٠.٧٣٨	**٠.٥٣٥	٠.٠٥٠	**٠.٦٨٨	٧
**٠.٥٣٥	**٠.٧٤٠	**٠.٨٦٧	**٠.٥٧٣	**٠.٨٤٠	٨
٠.١٠٦	**٠.٩١٦	**٠.٨٨٢	**٠.٨٤٥	**٠.٥٥٦	٩
٠.٣٢١	٠.٢٤٣	*٠.٣٧٧	*٠.٤١٩	**٠.٧٤٥	١٠
*٠.٣٧٠	٠.٣٥٣*	**٠.٦١١	**٠.٥٤٩	**٠.٦٦٢	١١
**٠.٥٤٦	٠.٠١٨	**٠.٨٦٤	**٠.٥٣٣	٠.١٠١	١٢
**٠.٦٠٦	٠.٢٤٤	**٠.٨٨٧		٠.٢٤٥	١٣
٠.١٣٣		**٠.٨٨٩	**٠.٥٠٩		١٤
٠.١٠٥	٠.٠٣٠	٠.٣١٢	**٠.٤٣٠		١٥
٠.١٥٩	٠.١٩٨	**٠.٦٨٣			١٦

\* قيمة (ر) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = \*٠.٣٢٩

يتضح من جدول (٥) انه بحساب صدق الإتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط بين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها تبين عدم وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين العبارة (١٢،١٣) بالمحور الأول، العبارات (١،٤،٥،٦،٧) بالمحور الثاني، العبارات (١،٢،٣،١٥) بالمحور الثالث، العبارات (١٥،١٦،١٣،١٢،١٠،١٠،٤،٥،٣،٢) بالمحور الرابع والعبارات (١٦،١٥،١٤،١٠،٩،٦،٥،٤) بالمحور الخامس، مما يتطلب حذفهم للحفاظ

علي إتساق المحور وعباراته، وبذلك يصبح عدد عبارات المقياس (٤٦) عبارة مرفق (٥).

**ثبات المقياس:**

للتحقق من معامل الثبات تم حساب معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس بإستخدام معادلة ألفا كرونباخ حيث كلما أقتربت درجة المعامل من الواحد الصحيح زاد ثبات المقياس.

### جدول (٦)

حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة الذهنية للاعبين المبارزة (ن = ٣٦)

معامل ألفا كرونباخ	عدد العناصر
٠.٨٥٦	٤٦

يتضح من جدول (٦) أن قيمة الفا للعبارات ٠.٨٥٦ وهذه لقيم مناسبة لحساب ثبات المقياس وتجعله مقبولا للتطبيق.

١- تم أستخدام بعض الاختبارات البدنية والمهارية:

ثانيا: المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

### الصدق Validity

للتحقيق من صدق الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث استخدمت الباحثان صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة (ن=٥) والأخري غير مميزة (ن=٥) من العينة الإستطلاعية المتمثلة بنادي مدينة نصر الرياضي للموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨.

جدول (٧)  
دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة  
للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=٥		المجموعة الغير مميزة ن=٥		قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف	
١	القدرة على التنظيم الحركي	درجة	4.28	.05	3.08	.08	٢.٦٣٥*
٢	القدرة على سرعة رد الفعل	سم	183.97	1.72	165.60	2.70	٢.٦٢٧*
٣	إختبار الجري متعمد الإتجاهات لقياس الرشاقة	ثانية	15.48	.27	18.22	.83	٢.٦٢٧*
٤	إختبار التوازن الثابت للقدم اليمنى	ثانية	3.04	.38	1.20	.12	٢.٦٣٥*
٥	إختبار التوازن الثابت للقدم اليسرى	ثانية	2.75	.35	1.14	.13	٢.٦٦٠*
٦	إختبار سرعة التقدم ٧ متر	ثانية	6.36	.15	8.73	.08	٢.٦٢٧*
٧	إختبار سرعة التقهقر ٧ متر	ثانية	6.60	.17	8.82	.08	٢.٦٣٥*
٨	إختبار الأداء المتكرر علي لوحة الطعن لقياس التوافق	ثانية	14.66	1.00	19.50	.65	٢.٦٢٧*
٩	مستوي الأداء المهاري	درجة	9.60	.55	5.80	.45	٢.٧٣٩*

ن=١ ن=٢=٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة =٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٧) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في المتغيرات قيد البحث، مما يدل علي صدق الإختبارات.

٢- الثبات **Reliability** لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية إستخدمت الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest)، حيث قامت الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث قوامها (١٠) لاعبات.

### جدول (٨)

معاملات الإرتباط بين التطبيقين الاول والثاني للإختبارات البدنية والمهارية  
قيد البحث (ن = ١٠)

٥	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	القدرة على التنظيم الحركي	درجة	3.68	0.63	4.24	0.10
٢	القدرة على سرعة رد الفعل	سم	174.79	9.91	179.80	4.61
٣	إختبار الجري متعدد الإتجاهات لقياس الرشاقة	ثانية	16.85	1.56	16.44	0.78
٤	إختبار التوازن الثابت للقدم اليمنى	ثانية	2.12	1.01	2.35	0.61
٥	إختبار التوازن الثابت للقدم اليسرى	ثانية	1.95	0.89	2.34	0.66
٦	إختبار سرعة التقدم ٧ متر	ثانية	7.55	1.26	6.95	0.37
٧	إختبار سرعة التمهيد ٧ متر	ثانية	7.71	1.18	7.45	0.78
٨	إختبار الأداء المتكرر علي لوحة الطعن لقياس التوافق	ثانية	17.08	2.67	17.01	2.68
٩	مستوي الأداء المهاري	درجة	7.70	2.06	8.30	1.64

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٧) ان معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني للإختبارات قد تراوحت بين (٠.٦٨٨، ٠.٩٥٧) مما يدل على ان الإختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية للإختبارات البدنية والمهارية واليقظة الذهنية قيد البحث (ن=١٢)

ن	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		القيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤.١٩	٠.٠٤	٤.٨٩	٠.٠٥	٤٦.٧٣٥	دال *
٢	القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٧٩.٢٦	٣.٣٤	١٩٠.٣٢	٢.٦٧	١٣.٨٨٢	دال *
٣	إختبار الجري متعدد الاتجاهات لقياس الرشاقة	ثانية	١٥.٧٥	٠.٤٢	١٤.٩٨	٠.٦٧	٧.١٠٠	دال *
٤	إختبار التوازن الثابت للقدم اليمنى	ثانية	٣.١٩	١.٠٦	٤.٧٥	١.٣١	١٠.٧٣٧	دال *
٥	إختبار التوازن الثابت للقدم اليسرى	ثانية	٢.٧٠	١.٦٥	٣.٦٩	١.٧٥	٧.٠٢٥	دال *
٦	إختبار سرعة التقدم ٧ متر	ثانية	٧.٠٤	٠.٥٠	٦.٥٢	٠.٤٤	٦.٣٠٥	دال *
٧	إختبار سرعة التقهقر ٧ متر	ثانية	٧.٥٥	٠.٧١	٧.١٢	٠.٥٧	٨.٤٤٨	دال *
٧	إختبار الأداء المتكرر علي لوحة الطمن لقياس التوافق	ثانية	١٦.٦٢	٢.٩٩	١٢.٦٥	١.٢٨	٦.٤٨٤	دال *
٩	مستوي الأداء المهاري	درجة	٨.٠٨	١.٠٨	١٣.٢٥	١.٢٢	١١.٢٨٥	دال *
	مقياس اليقظة الذهنية	درجة	١٠٢.٥٠	١٠.٦٠	١١٢.٩٢	١٠.٢٥	١٠.٧٠٨	دال *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٠١  
 يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي  
 دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث  
 الأساسية في جميع المتغيرات قيد البحث ، كما يوضح الجدول أن قيمة "ت"  
 المحسوبة للاختبار الجري المتعدد واختبار سرعة التقدم ٧ متر والتقهقر ٧ متر  
 كأن اتجاهها ايجابي كما أظهرت اختبارات القدرة على تنظيم الحركي والقدرة  
 على سرعة رد الفعل واختبار التوازن الثابت للقدم اليمنى والقدم اليسرى ومقياس  
 اليقظة الذهنية اتجاه سلبي ولكنها داله إحصائيا .

### جدول (١٠)

نسب التحسن (معدلات التغير) لمجموعة البحث التجريبية في الإختبارات  
 البدنية والمهارية واليقظة الذهنية قيد البحث (ن=١٢)

نسبة التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ن
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
%١٦.٧٨	٠.٠٥	٤.٨٩	٠.٠٤	٤.١٩	درجة	القدرة على التنظيم الحركي	١
%٦.١٧	٢.٦٧	١٩٠.٣٢	٣.٣٤	١٧٩.٢٦	سم	القدرة على سرعة رد الفعل	٢
%٤.٩١	٠.٦٧	١٤.٩٨	٠.٤٢	١٥.٧٥	ثانية	إختبار الجري متعدد الإتجاهات لقياس الرشاقة	٣
%٤٨.٩٦	١.٣١	٤.٧٥	١.٠٦	٣.١٩	ثانية	إختبار التوازن الثابت للقدم اليمنى	٤
%٣٦.٨١	١.٧٥	٣.٦٩	١.٦٥	٢.٧٠	ثانية	إختبار التوازن الثابت للقدم اليسرى	٥
%٧.٤١	٠.٤٤	٦.٥٢	٠.٥٠	٧.٠٤	ثانية	إختبار سرعة التقدم ٧ متر	٦
%٥.٦٨	٠.٥٧	٧.١٢	٠.٧١	٧.٥٥	ثانية	إختبار سرعة التقهقر ٧ متر	٧
%٢٣.٨٨	١.٢٨	١٢.٦٥	٢.٩٩	١٦.٦٢	ثانية	إختبار الأداء المتكرر علي لوحة الطعن لقياس التوافق	٧
%٦٣.٩٢	١.٢٢	١٣.٢٥	١.٠٨	٨.٠٨	درجة	مستوي الأداء المهاري	٩

مقياس اليقظة الذهنية	درجة	١٠٢.٥٠	١٠.٦٠	١١٢.٩٢	١٠.٢٥	١٠.١٧%
----------------------	------	--------	-------	--------	-------	--------

يتضح من جدول (١٠) ترواحت نسب التحسن (معدلات التغير) بين ٦٣.٩٢ % كأعلي نسبة تحسن و ٤.٩١% كأقل نسبة تحسن، وذلك لأفراد عينة البحث الأساسية في الإختبارات البدنية والمهارية ومقياس اليقظة الذهنية قيد البحث.

## ٢- المجال المكانى للتطبيق :

قامت الباحثتين بإجراء الدراسة الاستطلاعية بنادى مدينة نصر الرياضى، ونادى إتحاد الشرطة الرياضى" كما قامت الباحثتين بإجراء القياسات القبليّة والبعديّة وتطبيق البرنامج المقترح والمقياس بنادى السلاح المصرى للاعبات سلاح الشيش بصالة المبارزة، وقامت الباحثتين بتهيئة الاجواء المناسبة لأخذ القياسات القبليّة للمقياس والاختبارات البدنية والمهارية لناشئات سلاح الشيش.

## ٣- المجال الزمنى :

تم تطبيق جميع القياسات والتدريبات قيد البحث خلال الموسم التدريبي ٢٠١٧/٢٠١٨، تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة ٢٠١٨/٥/١٠ - ٢٠١٨/٥/١٠ تم تطبيق القياسات القبليّة فى الفترة من ٢٠١٨/٥/١٦ - ٢٠١٨/٥/١٦ تم تطبيق الدراسة الاساسية للتدريبات قيد البحث خلال الفترة من ٢٠١٨/٥/٢٠ الى ٢٠١٨/٧/٢٤ لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا تم تطبيق القياسات البعديّة (٢٥ - ٢٠١٨/٧/٢٨).

د-التطبيق الاساسى لمقياس اليقظة الذهنية والاختبارات البدنية والمهارية  
تم تطبيق المقياس والاختبارات البدنية و المهارية فى صورتها النهائية.  
\* خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح لليقظة الذهنية والهجمات المستأنفة  
للاعبات سلاح الشيش :

**المحور الاول : مدة البرنامج :**

- مدة البرنامج (٨) أسابيع.

\* عدد الوحدات التدريبية:

- عدد الوحدات الأسبوعية (٣) وحدات أسبوعية وذلك بواقع (٢٤) وحدة بالبرنامج المقترح. كما تم بناء البرنامج المقترح كما يلي:

**الهدف العام:**

يركز البرنامج علي تحسين الهجمات المستأنفة "التكملة- التكرار- الاستعادة" واليقظة الذهنية للاعبات سلاح الشيش.

**أسس بناء البرنامج المقترح :**

- قابلية محتوى البرنامج للتقييم.

- ملائمة للمرحلة السنوية لأفراد العينة.

- التدرج من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.

- أن يتناسب محتواه وأهداف البرنامج المقترح.

**المعالجة الإحصائية للبيانات :**

**إستعانت الباحثة في هذا البحث بالمعالجات الإحصائية التالية :**

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS V.20) لمعالجة

البيانات إحصائياً واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation coefficient (person)

- مُعامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha.

- اختبار "ت" لدلالة الفروق "T" test .

- معدل التغيير.

## مناقشة النتائج :

من خلال عرض جدولى (٩)، (١٠) تم التحقق من صحة الفرض الاول والثانى الذى ينص على " يؤثر البرنامج التدريبى لليقظة الذهنية تأثير إيجابيا فى الهجمات المستأنفة للاعبات المباراة بسلاح الشيش من خلال الفروق الدالة إحصائيا للقياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي. كما توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اليقظة الذهنية للاعبات المباراة بسلاح الشيش لصالح القياس البعدي، وقد ترجع الباحثين ذلك الى تعدد التدريبات البدنيه والمهاريه واليقظه الذهنية الخاصة بتتمية مهارات رياضة المباراة بصوره شيقه ومبتكره الامر الذى أدى الى أثاره دافعية الناشئات نحو تحقيق أفضل أداء وعدم الاحساس بالملل، هذا إلى جانب التدرج فى أداء التدريبات جعل الناشئات يشعرون بالتفوق والتميز وهذا يدل على أن البرنامج التدريبى المقترح أثر ايجابيا على المجموعه التجريبية كما ساعد على تنمية العناصر البدنية والمهارية واليقظة الذهنية الخاصة بالمبارزة.

كما تشير الباحثين الى ضرورة إهتمام المدربين خلال فترات التدريب بالتركيز على اليقظة الذهنية بجانب تنمية القدرات البدنية والمهارية حيث يساعد اللاعبات على تصور أداء الحركة بدون أن يرتبط بفعل ظاهرى قبل القيام بالأداء الفعلى، وهذه المراجعه يكون لها أهمية كبيره أثناء تنفيذ جميع المهارات الهجومية والدفاعية والهجمات المستأنفة فى رياضة المباراة من أجل التركيز على الاداء الجيد بدون أخطاء.

ويتفق هذا مع مايشير اليها "وينبرج، جولد Weinderg,RCould D (١٩٩٥) إلى ضرورة أن يعلم المدربين أهمية الاستعداد الذهني للاداء الجيد واعطاء الوقت الكافى خلال التدريب لمساعدة الرياضيين على الاستعداد الذهني (٢٢: ١٢٣)

وفى ضوء يرى "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣) أن البرامج التدريبية أخذت شكلا وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية والتي أصبحت ضرورة من ضروريات الإعداد البدني والمهاري والوظيفي والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام الوسائل العلمية في التدريب يؤدي إلى الوصول الأمثل إلى الفورمة الرياضية (٩٨:٩).

كما يرى "أبراهيم نبيل" (٢٠٠٨) أن رياضة المبارزة غنية بالحركات الهجومية والدفاعية التي تتطلب من اللاعب قرارات حاسمة وحركات سريعة وسرعة استجابة وقوة ملاحظة من أجل استغلال الثغرات بمجرد ظهورها (١): (٢٨).

ويتفق مع ذلك كلا من "سمير الفقى، رمزي الطنبولى" (٢٠٠١) على أن عامل القدرات البدنية والنفسية يساعد المبارز في التحرك لأداء الحركات الهجومية والدفاعية في الملعب وكما تعد عاملاً مهماً في إرباك المنافس مما يجعله غير قادر على التفكير أو التوقع الحركي لسلاح اللاعب المهاجم، ومفاجأة المنافس بأداء حركات سريعة وتسجيل لمسة عليه، وكما يجب أن تتسم الحركات بالدقة والتوقيت الجيد لكي يكتب لها النجاح (٢٢:٧).

لذا يؤكد "جولى راي, Jolly Ray" (٢٠٠٣) على أن التدريبات العقلية هي القدرة على إثبات الاداء المثالى عندما تشتد ضغوط المنافسة، وهذه تتطلب تقنيه جيدة ومهارات عقلية، وأن عدم ثبات الاداء فى المنافسات يعزى بالدرجة الاولى إلى المتغيرات النفسية فاللاعب الذى يخلق جو خاص به يستطيع أن يؤدي بثبات مع مراعاة أن التدريبات العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها (١٨).

نكما يذكر "محمد العربى شمعون" (٢٠٠٣) أن التحدث الذاتى من متطلبات الاداء حيث يعد التحدث الذاتى بعدا حيويًا فى مجالات التدريب

والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضى على توظيف التحدث الذاتى الايجابى من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على اداء المهارات الرياضية المختلفة (١٢).

وفى هذا الصدد يشير "جيرى كمان Gary Kamen" (٢٠٠١) إلى أن العمليات العقلية تفيد الى حد كبير فى نقل المعلومات عن طريق المسارات العصبية المتوازنة إلى القشرة المخية للصور الصحيحة اللاداء الجيد (١٦). كما يتفق كل من "ابراهيم نبيل" (٢٠٠٢)، "عمرو السكرى" (١٩٩٨) إلى أن التفكير الدقيق الموضوعى يسهم فى دقة الاداء الحركى، وأن قمة الاثارة للمبارزين تكمن فى التفوق على تفكير المنافس نظرا لطبيعة المباراة التى تتميز بالسرعة فى الاداء ومواقف اللعب المتباينة لذلك فعلى المبارز أن يكون على درجة عالية من الاستعداد الكامل بدنى ومهارى ونفسى وعقلى بحيث تؤهلهم لتحليل المواقف واتخاذ القرار المناسب فى الوقت المناسب (٢)، (١٠).

### الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث وفى حدود العينة أمكن التوصل الى الاستنتاجات الاتية :

- ١- بناء مقياس اليقظة الذهنية للاعبات المباراة بسلاح الشيش والذى يتضمن ٥ محاور هم التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعى بوجهات النظر المتعدده، قبول مشاعر الاخرين، ٤٦ عبارته، عدد ٣٦ عبارته ايجابية اتجاهها ٣، ٢، ١ فى ١٠ عبارات سلبية اتجاهها ١، ٢، ٣ وتم التحقق من صدق وثبات المقياس حيث تميز بصدق وثبات عالى يمكن الاعتماد عليه كمقياس مقنن.
- ٢- تميز ناشئات رياضة المباراة بسلاح الشيش بالقدرات البدنية والمهارية
- ٣- تميز ناشئات رياضة المباراة بسلاح الشيش باليقظة الذهنية.



- ٧- سمير الفقى، رمزى الطنبولى (٢٠٠١): المبارزة- تعلم المهارات الاساسية، كلية التربية الرياضية للبنين، الفتح للطباعة، جماعة الاسكندرية.
- ٨- عباس عبد الفتاح الرملى (٢٠٠٤): المبارزة لسلاح الشيش، ط٥، دار الفكر، القاهرة.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣): التدريب الرياضى نظريات- تطبيقات. الطبعة الحادية عشر، منشأة المعارف، الألكندرية.
- ١٠- عمرو حسن السكرى (١٩٩٨): دليل المبارزة، القاهرة، دار المعارف للنشر.
- ١١- لىلى هدايت وأخرون (٢٠١٥): الحديث فى رياضة المبارزة، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٢- محمد العربى شمعون، ماجدة اسماعيل (٢٠٠٣): التوجيه والارشاد النفسى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٣- منى مختار المرسى (٢٠٠٧): بروفيل اساليب التفكير لكل من الرياضيين والمدرّب فى بعض الانشطة الفردية الرياضية " المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، انتاج علمى، جامعة حلوان.

### ثانيا : المراجع الاجنبية :

1. Bauer-Wu, S., 2010. Mindfulness Meditation. Integrative Oncology, 24 (10): 36-40.
2. Davis ,D.M. & Hayes ,J.A.(2011). What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research, *Psychotherapy*, 48 (2), 198-208.

3. **Gary Kamen (2001):** Foundations of Exercise Science, lippincott Williams &wilkins , A. Waiters Klwer company , Baitimore .u.s.n.
4. **Jenning, S, & J. (2014)** Peer-directed,brief mindfulness training with adolescents;Apilot study. Intertional Journal of Behavioral Consulation and Therapy.8(2),23-25.
5. **Jolly Ray (2003)** Mental toughness , Level Hockey Cooching Course, Karnataka state Hockey Association, Bangalore.
6. **kabat-zinn (2000):** Mindful learning. Current directions in psychological science 9 (6).
7. **Lutz, A., Slagter, H. A. and Dunne, J. D. 2008.** Attentionregulation and monitoring in meditation. Trends of Cognitive Sciences, 12 (4): 163–169.
8. **Shapiro, S.L. Carlson, L. Astin, J.A. & Feedman, B (2006).** Mechanisms of mind fullness" **Journal of Clinical psycholog**
9. **Weinderg, R., & Could D. (1995):** foundations of sport and Exercise Psychology, Champaiagn ,Ill: Human Kinetics.
10. <http://juhaina.in/?act=artc&id=4449>