

تأثير برنامج إرشادي نفسي في التيقظ الذهني للاعبين الشباب بسلاح الشيش في المبارزة
*The effect of a psychological counseling program on the mental alertness
of young players for the foil fencer*

رجاء حسن إسماعيل

المديرية العامة لتربية محافظة ديالى

مديرية النشاط الرياضي والمدرسي

Dr. Raja Hassan Ismail

General Directorate of Education

of Diyala Governorate

Directorate of Sports and School Activities

dr.rajaa.hassan3@gmail.com

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي نفسي، التيقظ الذهني، لاعبو سلاح الشيش بالمبارزة.

Keywords: *psychological counseling program, mindfulness, fencing blinds.*

المخلص:

هدف البحث إلى إعداد مقياس التيقظ الذهني للاعبين المبارزة الشباب، وإعداد منهج إرشادي نفسي مستند للتيقظ الذهني بالمبارزة، وتعرف تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في التيقظ الذهني لدى لاعبي سلاح الشيش بالمبارزة، لتفترض الباحثة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للتيقظ الذهني لدى عينة البحث، وأعتمد المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة على عينة من لاعبي سلاح الشيش الشباب في رياضة المبارزة من أندية المبارزة الشباب للموسم الرياضي (2023/2022) البالغ عددهم الكلي (67) لاعباً الذين يتدربون جميعهم في مدرسة رعاية الموهبة الرياضية بالمبارزة، اختيرت هذه العينة عمدياً بالاسلوب الاجرائي بعد المسح بمقياس التيقظ الذهني للاعبين المبارزة، إذ بلغ عددهم (9) مبارزين بنسبة (13.433) من مجتمعهم الاصل، كما عمدت الباحثة بإعداد هذا المقياس على وفق إجراءات منهجية ومعالجات إحصائية ليلائم خصوصية البحث وعينته، ومن ثم اعداد البرنامج الارشادي النفسي المستند للتيقظ الذهني وتجريبه على المبارزين المحددين للمجموعة التجريبية الارشادية على مدى (6) اسابيع متتالية بواقع جلسة إرشادية واحدة في الاسبوع، إذ بدأ التجريب بتطبيق المقياس بالاختبارات القبلية في يوم الاحد الموافق (2023/3/5) ومن ثم تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي للمدة من (2023/3/7) ولغاية (2023/4/11)، وليوم الثلاثاء من كل اسبوع، وانتهاء التجريب بتطبيق المقياس بالاختبارات البعدية في يوم الاحد الموافق (2023/4/16)، من ثم معالجة النتائج بنظام (SPSS) لتكون الاستخلاصات والتطبيقات بان مقياس التيقظ الذهني للاعبين المبارزة يصلح لما أعد له ويتمتع بالاسس والمعاملات العلمية لاداة القياس السايكومتري في علم النفس الرياضي، وإن إعداد البرنامج الإرشادي المستند لتنمية التيقظ الذهني بالمبارزة يلائم

لاعبي سلاح الشيش الشباب في رياضة المبارزة لأندية المبارزة الشباب، ويساعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي في تحسين التيقظ الذهني لدى لاعبي سلاح الشيش الشباب، ومن الضروري الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي تعنى بتتمية مستوى النواحي الذهنية في الابحاث الأكاديمية في علم النفس الرياضي لما لها من مردودات إيجابية للاعبين.

Abstract

The research aimed to prepare a mental alertness scale for young fencing players, prepare a psychological counseling approach based on mental alertness in fencing, and identify the impact of the psychological counseling program on mental alertness among fencing players, so that the researcher assumes that there are no statistically significant differences between the results of pre- and post-tests for mental awakening among the research sample, and the experimental approach was adopted by designing one experimental group on a sample of young blinds players in fencing from young fencing clubs for the sports season (2022/2023) Their total number (67) players, all of whom train at the Fencing Sports Talent School, This sample was deliberately chosen in a procedural manner after the survey with the mental alertness scale for fencing players, as their number reached (9) fencers by (13.433%) of their original community, and the researcher also prepared this scale according to methodological procedures and statistical treatments to suit the privacy of the research and sampled, and then preparing the psychological counseling program based on mental alertness and experimental on the fencers specified for the experimental guidance group over a period of (6) consecutive weeks by one counseling session per week, as the experimentation began by applying the scale with pre-tests on Sunday (5/3/2023) and then the application of the sports psychological counseling program for the period from (7/3/2023) to (11/4/2023), and on Tuesday of each week, and the end of experimentation by applying the scale with post-tests on Sunday (16/4/2023), Then processing the results with the (SPSS) system to be the conclusions and applications that the mental alertness scale for fencing players is suitable for what was prepared for him and enjoys the foundations and scientific transactions of the psychometric measurement tool in sports psychology, and the preparation of the guidance program based on the development and improvement of mental alertness in fencing is suitable for young blind weapon players in the sport of fencing for young fencing clubs, and the application of the psychological counseling program helps in improving mental alertness among young blinds weapon players, and it is necessary to pay attention to counseling programs that are concerned with improving the level of Mental aspects in academic research in sports psychology because of their positive returns for players.

1-المقدمة:

يركز علم النفس الرياضي الذي هو فرع من فروع علم النفس العام على فهم تأثير العوامل النفسية والعقلية على الأداء الرياضي بغية تحقيق التفوق في المنافسات الرياضية، ويهدف الارشاد النفسي في علم النفس الرياضي إلى توفير الدعم والتوجيه النفسي للرياضيين والمدربين والفرق الرياضية، لتحسين الأداء والتفاعلات النفسية والعاطفية، كما أن لعبة المباراة شأنها كبقية الألعاب التي تتطلب من اللاعب التيقظ الذهني بحكم ما تتطلبه خصوصية هذه اللعبة من حركات التقدم والتقهقر وبخطوات مختلفة فضلاً عن ما يتطلبه الطعن من دقة مكانية ودقة توقيت للطعن، وبهذا فإن العامل النفسي يمكن أن يساهم في تعزيز التحفيز الذاتي للاعب المبارز لاتمام متطلبات لعبته، إذ يعرف التيقظ الذهني "بأنه استمرار لحاضر الذهن بشكل مقصود وهو يشمل جانبيين الأول منها الوعي والثاني الانتباه، إذ يزداد الوعي من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزداد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها، ويعرف بأنه حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقراً وحاضراً، من دون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء". (سعد، 2012، ص19)، ويعد التيقظ الذهني "حالة وعي مُركّزة وتتّبهُ يمكن الشخص من ملاحظة واستيعاب المعلومات والأحداث المحيطة به بشكل فعّال، ويعد جزءاً من وظائف الوعي وتشمل القدرة على تحليل المعلومات، واستيعاب الأفكار، وملاحظة التفاصيل، وتنظيم الفكر، واتخاذ القرارات السليمة". (Raz & Buhle, 2006, P:369)، كذلك يعد "التيقظ الذهني جزءاً من اهتمام قدرة الفرد على الانتباه والتركيز على مهمة أو نشاط معين، وهو أساسي للتفكير العميق والتحليل الدقيق والاتصال الفعّال". (Dosenbach & Other, 2006, P:802) ، فضلاً عن ذلك أن "بناء نفسية اللاعب في تغيير كثير من الأفكار اللاعقلانية الباعثة على التشاؤم ومساعدته في مواجهة المواقف والتهديدات النفسية تعتمد على مدى قدرته على التصور، أو يقوم بالتخيل بالتردد في مواجهة الموقف المخيف أو بناء موفق جديد أو دحض لفكرة غير عقلانية، سلبية تشاؤمية". (إيهاب، ب ت، ص19)، "وعندما يكون اللاعب في حالة التيقظ الذهني، فإنه يكون على اتصال واعي بتجاربه ومشاعره وأفكاره الحالية، يتميز بالقدرة على التركيز العميق والانتباه الشامل للتفاصيل والتفاعل بشكل مباشر مع الواقع، إذ يساعد التيقظ الذهني على تعزيز الوعي العام والمعرفة والتحكم في العواطف والتفكير، ويعد التيقظ الذهني في الممارسة الرياضية جزءاً هاماً من علم النفس الرياضي، حيث يساعد الرياضيين على الاستفادة الكاملة من إمكانياتهم البدنية والعقلية، بواسطة التركيز العميق والانتباه الشامل، يمكن للرياضيين تحسين الأداء، وزيادة التحكم في العواطف، وتعزيز التناغم بين الجسد والعقل، وتحسين الانتباه والتركيز إذ تُظهر الأبحاث أن التيقظ الذهني المنتاسق يساعد على تحسين القدرة على التركيز والانتباه لمهام محددة وملاحظة التفاصيل

الهامة، ويساهم في تحسين القدرة على التفكير العميق والتحليل الدقيق وحل المشكلات من خلال تعزيز الأداء العقلي". (Fan & Other, 2002, P:344)، إذ أنه "القدرة على إدراك المشاعر بالضبط خلال المواقف يشتمل البقاء في قمة ردود الأفعال لهذه المواقف والتحديات والأشخاص، ومن جهة أخرى فإن الوعي بالذاتي المرتفع يتطلب استعدادا لتحمل انعكاس المشاعر التي قد تكون سلبية". (عبد الرحمن، 2014، ص34)، وبذلك فإنه للتيقظ الذهني فوائد عدة من أهمها "المزيد من التركيز، والإستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر، والمزيد من اليقظة تجاه مشاعرنا، والشعور المتزايد بالغبطة، والإتصال بشكل أعمق مع الآخرين، وتفتح الذات تجاه البعد الروحي". (طوني، 2011، ص20-21)، ولتحسين العامل النفسي في التدريب الرياضي فإنه لا بد من برامج نفسية تتناول تشخيص نواح الضعف بغية معالجتها بجلسات إرشادية تقوم على أسس القياس بالاعتماد على الاطار المرجعي للظاهرة المطلوب تحسينها أو معالجتها، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى التقيد بمحددات علم النفس الرياضي في إعداد وتطبيق برامج الإرشاد النفسي، إذ يُعرف الإرشاد النفسي بأنه "علم وفن وممارسة فهو حديث النشأة إذ أنه ظهر بداية مرتبطاً بحركة التوجيه المهني في أوائل القرن العشرين لكنه لم يزدهر إلا في الثلاثينيات، وعملية الارشاد تهدف الى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي امكانياته وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرياً". (عامر واخرون، 2016، ص23)، ويعرف الإرشاد النفسي بأنه "يتضمن مقابلة في مكان خاص يستمع فيه المرشد ويحاول فهم المسترشد، ومعرفة ما يمكن تغييره في سلوكه بطريقة أو بأخرى يختارها ويقرها المسترشد ويجب أن يكون المسترشد لديه مشكله، ويكون لدى المرشد المهارة والخبرة للعمل مع المسترشد من أجل الوصول الى حل المشكلة". (إبراهيم، 2016، ص10)، كذلك فإنه من الممكن اخضاع الرياضيين إلى برامج تقوية التيقظ الذهني من خلال تعزيز الذاكرة واسترجاع المعلومات لتعزيز القدرة على استرجاع المعلومات وتحسين الذاكرة العاملة، وتحسين الاتصال الاجتماعي والتفاعل من خلال تعزيز القدرة على الانتباه والتركيز أثناء التفاعلات الاجتماعية وتعزز القدرة على التفاعل بشكل فعّال مع الآخرين (Dosenbach & Other, 2006, P:807)، كما أنه هنالك بعض الطرائق التي يمكن تحقيق التيقظ الذهني في الممارسة الرياضية تشمل كمل من التأمل وتمارين التركيز إذ يمكن للرياضيين ممارسة تقنيات التأمل وتمارين التركيز لتهدئة العقل وزيادة الوعي باللحظة الحالية في أثناء التمرين، والوعي الحسي إذ أنه يتعلق بتوجيه الانتباه بشكل متعمد إلى الحواس المختلفة مثل الشعور بالتنفس والحركة والحواس البصرية والسمعية في أثناء ممارسة الرياضة، وتحديد الأهداف إذ أنه تحديد أهداف واضحة وقابلة للقياس يمكن أن يساعد على التركيز والانتباه الذهني في أثناء التدريب والمنافسة، والممارسة الاعتيادية إذ أنه من خلال ممارسة متكررة ومنظمة، يصبح التيقظ الذهني عادةً واعية في الممارسة الرياضية، ومن ثمّ يصبح

أسهل تحقيقه". (Keng & Other, 2011, P:1048)، إذ أنه "من آثار قلة اليقظة الذهنية تتمثل بتأثيرات نفسية تظهر في على شكل إحباط وإكتئاب والشعور بقلّة الحيلة والظلم والأرق، وتأثيرات ذهنية تتمثل بعدم القدرة على التفكير الصحيح، وعدم القدرة على التركيز، وضعف الاستيعاب، والنسيان بصورة غير طبيعية ومن الواجب تدارك انخفاض هذا المستوى من لدن الافراد انفسهم او بمساعدة البرامج النفسية". (عبد الله، 2010)، من خلال هذا الاستطراد المختصر عن التفاعل ما بين الارشاد النفسي والتحسينات المطلوب تحقيقها في التيقظ الذهني من الممكن أستيضاح بأنه لا يمكن أغفال أهمية دور العامل النفسي في العملية التدريبية والمنافسات وما يمكن أن يؤثر هذا العامل في حالة المبارزين، مما حظي العامل النفسي والعقلي بالعديد من أهتمامات الابحاث الأكاديمية التي تسعى للوصول بهم إلى أفضل ما يمكن من السلامة النفسية والعقلية، مما أثمر ذلك بنتائج كثيرة لمختلف الظواهر المبحوثة ضمن البيئة الرياضية لتدريب المباراة، وكما هو معلوم أن بعض الظواهر لايمكن ملاحظتها بشكلٍ تكهني من لدن الباحثين ما لم يعمدوا إلى قياسها سايكومترياً، أي يستلزم تشخيصها بعملية القياس، ومن متابعة الباحثة لمبارزي الأندية الرياضية الذين يتدربون في مدرسة رعاية الموهبة الرياضية والمداولة مع بعض المدربين لهذه الأندية حول المشكلات النفسية التي يعاني منها لاعبي سلاح الشيش بحكم تماسهم المباشر مع هؤلاء المبارزين وجدت الحاجة إلى قياس ظاهرة التيقظ الذهني لما لها من دور في العامل المهاري والخططي في اثناء التدريب والمنافسة ومعرفة مستوى المبارزين في هذه الظاهرة، ليتم التجريب بالبرامج النفسية التي من الممكن أن تعكس تأثيراتها الايجابية تحسينات على العامل النفسي بالتدريب الرياضي، ليهدف بذلك البحث إلى:

✧ إعداد مقياس التيقظ الذهني للاعبي المباراة الشباب.

✧ إعداد منهج إرشادي نفسي مستند للتيقظ الذهني للاعبين الشباب بالمبارزة.

✧ تعرف تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في التيقظ الذهني لدى لاعبي سلاح الشيش بالمبارزة. وبذلك تقترض الباحثة الآتي:

✧ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للتقيظ الذهني لدى عينة البحث.

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية: في ضوءٍ مُتطلبات مشكلة البحث، وما فرضته على الباحثة أعتد منهج البحث التجريبي، وأختير التصميم التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة ذات الضبط شبه المحكم بالاختبارين القبلي والبعدي.

1-2مجتمع البحث وعينته: يتمثل مجتمع بلاعبي سلاح الشيش الشباب في رياضة المباراة من أندية المباراة الشباب للموسم الرياضي (2023/2022) البالغ عددهم الكلي (67) لاعباً الذين يتدربون جميعهم في مدرسة رعاية الموهبة الرياضية بالمبارزة، أختيرت عينة البحث منهم عمدياً

بأسلوب المسح الاجرائي ممن لم يتعدى وسطهم الحسابي الوسط الفرضي لمقياس التيقظ الذهني بالمبارزة الذين بلغ عددهم (9) مبارزين ليمثلوا عينة البحث بنسبة (13.433) من مجتمعهم الأصل، وبناءً على متطلبات البحث وخصوصيته أختير من هذا المجتمع (6) مبارزين للعينة الإستطلاعية يمثلون ما نسبته (8.955 %)، ولعينة التحليل الإحصائي لتعديل المقياس (30) لاعب يمثلون ما نسبته (44.776 %) من المجتمع الأصل.

2-2-القياس والاجراءات: عمدت الباحثة إلى مراجعة العديد من المصادر العلمية والدراسات التخصصية التي تعنى بقياس التيقظ الذهني وأعتمد منها على إعداد مقياس (أحلام، 2012) (ملحق (1) المبين هيكلته في الجدول (1) :

الجدول (1)

يبين وصف هيكلية مقياس التيقظ الذهني بصيغته الأولية كما ورد من مصدره

الأبعاد	تسلسل الفقرات	عدد الفقرات	بدائل إجابة الفقرات	مفتاح التصحيح	حدود الدرجة الكلية
التمييز اليقظ	17.13.9.5.1،	9	تنطبق علي دائماً ،	5	45 - 9
	33.29.25.21		تنطبق علي غالباً ،	4	
الانفتاح على الجديد	18.14.10.6.2،	9	تنطبق علي أحياناً ،	3	45 - 9
	34.30.26.22		تنطبق علي نادراً ،	2	
التوجه نحو الحاضر	19.15.11.7.3،	9	لا تنطبق علي أبداً	1	45 - 9
	35.31.27.23				
الوعي بوجهات النظر المتعددة	20.16.12.8.4،	9			45 - 9
	36.32.28.24				
المجموع	36	36	5	5	180-36

إذ أنه بما يلائم خصوصية البحث الحالي وعينته تم تعديل فقرات المقياس وعرضه على مجموعة من الخبراء (ملحق 2)، لاستحصال الصدق الظاهري لهذا الاعداد وكما تبينه نتائج الجدول (2):

الجدول (2)

يبين نتائج اتفاق الخبراء عن الصدق الظاهري لتعديل فقرات مقياس التيقظ الذهني للاعبين

المبارزة

ت	عدد المتفقون	نسبة الإتفاق	ت	عدد المتفقون	نسبة الإتفاق	ت	عدد المتفقون	نسبة الإتفاق
1	23	% 100	13	21	% 91.304	25	19	% 82.609
2	19	% 82.609	14	22	% 95.652	26	21	% 91.304

% 91.304	21	27	% 91.304	21	15	% 95.652	22	3
% 100	23	28	% 82.609	19	16	% 100	23	4
% 100	23	29	% 100	23	17	% 91.304	21	5
% 82.609	19	30	% 100	23	18	% 100	23	6
% 95.652	22	31	% 82.609	19	19	% 95.652	22	7
% 100	23	32	% 91.304	21	20	% 86.957	20	8
% 91.304	21	33	% 100	23	21	% 100	23	9
% 100	23	34	% 82.609	19	22	% 82.609	19	10
% 100	23	35	% 95.652	22	23	% 95.652	22	11
% 91.304	21	36	% 95.652	22	24	% 82.609	19	12

عدد المتخصصين الأكاديميين (23)

بعد استحصال الصدق الظاهري والحصول على صورة المقياس المُعد للمبارزين تم تجريب المقياس على العينة الاستطلاعية ولم توجد اية ملاحظات تذكر، كما تطلب التحقق من القدرة التمييزية للفقرات بأعتماد درجات تطبيق صورة المقياس على عينة التحليل الاحصائي والمعالجة الاحصائية للمجموعتين الطرفيتين المحددتان بنسبة (27%)، وكما تبينه نتائج الجدول (3):

الجدول (3)

يبين نتائج القوة التمييزية لمقياس التيقظ الذهني للاعبين المباراة

ت الفقرات	ن	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)	(Sig)	دلالة الفروق	القبول
1	8	العليا	4.38	0.744	8.611	0.000	دال	مميزة
	8	الدنيا	1.25	0.707				
2	8	العليا	3.75	0.886	7.78	0.000	دال	مميزة
	8	الدنيا	1.13	0.354				
3	8	العليا	3.5	1.195	4.965	0.000	دال	مميزة
	8	الدنيا	1.25	0.463				
4	8	العليا	3	0.756	7.483	0.000	دال	مميزة
	8	الدنيا	1	0.000				
5	8	العليا	3.13	0.991	4.848	0.000	دال	مميزة
	8	الدنيا	1.25	0.463				
6	8	العليا	3.88	1.356	5.55	0.000	دال	مميزة
	8	الدنيا	1.13	0.354				
7	8	العليا	3.13	0.835	6.242	0.000	دال	مميزة

				0.354	1.13	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	8.881	0.756	4.50	العليا	8	8
				0.707	1.25	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	4.733	0.756	3.5	العليا	8	9
				0.926	1.5	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	7.392	0.518	4.38	العليا	8	10
				0.916	1.63	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	6.242	0.518	3.63	العليا	8	11
				0.744	1.63	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	5.667	0.744	3.63	العليا	8	12
				0.756	1.5	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	7.726	0.744	3.38	العليا	8	13
				0.354	1.13	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	6.148	0.926	3.5	العليا	8	14
				0.463	1.25	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	6.677	0.926	4	العليا	8	15
				0.707	1.25	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	5.167	0.518	3.63	العليا	8	16
				0.886	1.75	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	5.657	0.707	3.75	العليا	8	17
				0.707	1.75	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	5.194	0.886	3.75	العليا	8	18
				0.744	1.63	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	5.667	0.926	3.5	العليا	8	19
				0.518	1.38	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	5.805	1.035	3.75	العليا	8	20
				1.518	1.38	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	5.475	0.991	4.13	العليا	8	21
				0.926	1.5	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	6.591	0.744	4.38	العليا	8	22
				0.916	1.63	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	7.492	0.641	4.13	العليا	8	23
				0.756	1.5	الدنيا	8	

مميّزة	دال	0.000	10.286	0.641	4.13	العليا	8	24
				0.463	1.25	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	6.325	1.061	3.63	العليا	8	25
				0.354	1.13	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	6.099	1.165	3.75	العليا	8	26
				0.354	1.13	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	5.389	0.991	3.88	العليا	8	27
				0.756	1.5	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.004	3.389	0.926	3.5	العليا	8	28
				0.991	1.88	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.001	3.994	0.916	3.63	العليا	8	29
				0.835	1.88	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	4.793	0.916	3.63	العليا	8	30
				0.744	1.63	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	6.048	0.916	3.63	العليا	8	31
				0.518	1.38	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.000	5.805	1.035	3.75	العليا	8	32
				0.518	1.38	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.001	3.972	0.707	3.25	العليا	8	33
				0.916	1.63	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.002	3.862	0.926	3.5	العليا	8	34
				0.886	1.75	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.002	3.742	1.069	4	العليا	8	35
				1.069	2	الدنيا	8	
مميّزة	دال	0.001	3.972	0.744	3.38	العليا	8	36
				0.886	1.75	الدنيا	8	

درجة الحرية ن=2-14 مستوى الدلالة (0.05) دلالة التمييز إذا كانت درجة (Sig) \geq (0.05)

تبين نتائج الجدول بأنه أبقى على الفقرات جميعها لتحقيقها شروط قبول تمييز الفقرات، كما انه استكمالاً للتحقق من الصدق التكويني تمت معالجة نتائج التطبيق لاستخراج الاتساق الداخلي للفقرات بإيجاد معاملات ارتباط (بيرسون) البسيط، وكما تبينه نتائج الجدول (4):

الجدول (4)

يبين الإتساق الداخلي لمقياس التيقظ الذهني للاعبين المباراة

البعد	ت	بيرسون بين الفقرة والدرجة الكلية للبعد	درجة (Sig)	القبول	بيرسون بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	درجة (Sig)	القبول
التمييز اليقظ	1	0.658	0.000	مُتسقة	0.859	0.000	مُتسقة
	5	0.881	0.000	مُتسقة	0.822	0.000	مُتسقة
	9	0.799	0.000	مُتسقة	0.692	0.000	مُتسقة
	13	0.851	0.000	مُتسقة	0.885	0.000	مُتسقة
	17	0.662	0.000	مُتسقة	0.793	0.000	مُتسقة
	21	0.842	0.000	مُتسقة	0.759	0.000	مُتسقة
	25	0.856	0.000	مُتسقة	0.733	0.000	مُتسقة
	29	0.721	0.000	مُتسقة	0.682	0.000	مُتسقة
	33	0.904	0.000	مُتسقة	0.702	0.000	مُتسقة
الانفتاح على الجديد	2	0.753	0.000	مُتسقة	0.839	0.000	مُتسقة
	6	0.805	0.000	مُتسقة	0.744	0.000	مُتسقة
	10	0.843	0.000	مُتسقة	0.775	0.000	مُتسقة
	14	0.731	0.000	مُتسقة	0.853	0.000	مُتسقة
	18	0.819	0.000	مُتسقة	0.953	0.000	مُتسقة
	22	0.877	0.000	مُتسقة	0.801	0.000	مُتسقة
	26	0.761	0.000	مُتسقة	0.682	0.000	مُتسقة
	30	0.603	0.000	مُتسقة	0.799	0.000	مُتسقة
التوجه نحو الحاضر	34	0.824	0.000	مُتسقة	0.755	0.000	مُتسقة
	3	0.814	0.000	مُتسقة	0.914	0.000	مُتسقة
	7	0.794	0.000	مُتسقة	0.882	0.000	مُتسقة
	11	0.743	0.000	مُتسقة	0.618	0.000	مُتسقة
	15	0.712	0.000	مُتسقة	0.813	0.000	مُتسقة
	19	0.841	0.000	مُتسقة	0.751	0.000	مُتسقة
	23	0.832	0.000	مُتسقة	0.614	0.000	مُتسقة
27	0.847	0.000	مُتسقة	0.893	0.000	مُتسقة	

متسقة	0.000	0.737	متسقة	0.000	0.884	31
متسقة	0.000	0.711	متسقة	0.000	0.619	35
متسقة	0.000	0.719	متسقة	0.000	0.814	4
متسقة	0.000	0.881	متسقة	0.000	0.755	8
متسقة	0.000	0.708	متسقة	0.000	0.729	12
متسقة	0.000	0.755	متسقة	0.000	0.813	16
متسقة	0.000	0.882	متسقة	0.000	0.814	20
متسقة	0.000	0.901	متسقة	0.000	0.891	24
متسقة	0.000	0.824	متسقة	0.000	0.659	28
متسقة	0.000	0.754	متسقة	0.000	0.887	32
متسقة	0.000	0.836	متسقة	0.000	0.774	36

الوعي
بوجهات النظر المتعددة

$n = 30$ درجة الحرية $n - 2 = 28$ مستوى الدلالة (0.05) ، الإرتباط معنوي إذا كانت درجة $(Sig) \geq (0.05)$

وتم التحقق من الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعالجة النتائج إحصائياً بمعامل بيرسون البسيط بين الجزئين والذي بلغ (0.837) ومن ثم تصحيحه بمعامل (سبيرمان براون) والذي بلغ (0.911) عند درجة الحرية (28) مستوى الدلالة (0.05) ، وتطلب التأكد من ملائمة المقياس للعينة الحالية تم التحقق التوزيع الطبيعي للمقياس، وكما تبينه نتائج الجدول (5):

الجدول (5)

يُبين المعالم الإحصائية النهائية وقيم التوزيع الطبيعي لمقياس التيقظ الذهني للاعبين المباراة

المقياس الكلي	عدد العينة	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
التيقظ الذهني للاعبين المباراة	30	36	180	124.07	6.982	-0.719

التوزيع الإعتدالي الطبيعي إذا كانت قيمة معامل الإلتواء محددة بين (± 1)

بعد أستمثال الباحثة للإجراءات الميدانية والمعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى الصورة النهائية للمقياس وكما موضح في الملحق (3)، والمبين في الجدول (6):

الجدول (6)

يبين وصف هيكلية لمقياس التيقظ الذهني للاعبين المباراة بصورته النهائية بعد الإعداد

الأبعاد	تسلسل الفقرات	عدد الفقرات	بدائل إجابة الفقرات	مفتاح التصحيح	الدرجة الكلية	الوسط الفرضي
التمييز اليقظ	17.13.9.5.1	9	تنطبق علي دائماً ،	+	9-45	108

- 5- كانت الجلسة الإرشادية مصاحبة للتدريبات المُتَبعة للاعبين المبارزين وخارج وقتها (أي قبل هذه الوحدات التدريبية المُتَبعة) بدون إدخال أية تجريب على تدريبهم المُتَبع، وتتضمن خصائص الارشاد النفسي للتيقظ الذهني جوانب ومميزات عدة، وفيما يأتي بعض منها:
- ✧ التركيز العالي: القدرة على توجيه الانتباه بشكل مركز ومتواصل نحو المهمة أو النشاط الحالي.
 - ✧ الوعي الحسي: القدرة على ملاحظة الحواس والتفاصيل الحسية بدقة ووعي.
 - ✧ المرونة العقلية: القدرة على التحول بين الأفكار والمهام بسهولة ومرونة دون الانغماس في التفكير التكراري أو التشتت.
 - ✧ الوعي الذاتي: القدرة على مراقبة الأفكار واستدراكها والمشاعر والتجارب الداخلية بدون الانغماس فيها أو الاندماج الكامل بها.
 - ✧ الانتباه المستمر: القدرة على الاستمرار في الانتباه لفترات طويلة من الزمن دون التشتت أو فقدان الانتباه.

وبدأ التجريب بتطبيق المقياس بالاختبارات القبلية في يوم الاحد الموافق (2023/3/5) ومن ثم تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي للمدة من (2023/3/7) ولغاية (2023/4/11)، وبحسب الخطة المذكوره مسبقاً وليوم الثلاثاء من كل اسبوع، والانتهاء التجريب بتطبيق المقياس بالاختبارات البعدية في يوم الاحد الموافق (2023/4/16)، من ثم تمت معالجة نتائج البحث ألياً بنظام الحقيبة الإحصائية الأتجتماعية (SPSS) بحساب كل من قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الإلتواء، ومعامل الإرتباط البسيط (Person)، ومعامل إرتباط سبيرمان بروان، واختبار (t-test) للعينات المترابطة، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.

- الدرجة الكلية للمقياس = عدد الفقرات في المقياس × أعلى وزن في بدائل الفقرات

- الدرجة الكلية للبعد = عدد الفقرات في البعد المحدد × أعلى وزن في بدائل الفقرات

مجموع أوزان البدائل

الوسط الفرضي = $\frac{\text{عدد الفقرات} \times \text{مجموع أوزان البدائل}}{\text{عدد البدائل}}$

عدد البدائل

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (7)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية بمقياس التيقظ الذهني بالمبارزة

وحدة القياس	المقارنة	أوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	(t)	(Sig)	دلالة الفرق
(الدرجة)	قبلي	96.89	10.717	33.556	10.52	9.564	0.00	دال
	بعدي	130.44	1.333		5		0	

دال: (Sig) \geq (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن) - (1) .

تبين نتائج الجدول (7) التحسن الواضح في مستوى التيقظ الذهني لدى لاعبي المبارزة في الاختبارات البعديّة عن ما كانت عليه هذه النتائج في الاختبارات القبلية، والتي تعطي مدلولاً بأنه يمكن تحقيق التيقظ الذهني بوساطة ممارسة الأهتمام الشامل بالتجارب وعملية الوعي الذاتي، بمعنى أن تكون يكون المبارز مُدرّكاً لتفاصيل اللحظة الحالية وما يدور في ذهنه ومشاعره وجسده، وأنه من الممكن أن تساعد بعض التقنيات والممارسات في البرامج الإرشادية النفسية مثل التأمل واليقظة والاسترخاء والتمارين العقلية على تحقيق المستوى المطلوب من التيقظ الذهني، ومن الجدير بالذكر أن التيقظ الذهني بالمبارزة ليس حالة ثابتة بل يمكن أن يتأثر بعوامل مثل التوتر والقلق وعدم التركيز، لذلك فإنه من المهم ممارسة الصبر والاستمرار في تطوير التيقظ الذهني من خلال الممارسات المناسبة في البرامج الإرشادية التي تقوم على أساس القياس المباشر والمعالجة بالجلسات التي تدعم نواح الضعف ورفع مستوى هذه التيقظ، من خلال حسن ما تتضمنه من محتوى ملائم لخصوصية لاعبي المبارزة في بيئتهم التدريبية، إذ أن "التيقظ الذهني يدعم الانتباه العالي والوعي الشامل، تتميز بتركيز عميق وحساسية متزايدة للتفاصيل والتجارب الحسية والعواطف والأفكار، يتم تحقيق التيقظ الذهني بوساطة التركيز على اللحظة الحالية وممارسة الانتباه الشامل للتجارب الداخلية والخارجية". (Tanay & Other, 2013, 192) ، وأنه "تعد مناهج الإرشاد النفسي حالياً واحداً من الأساليب المستخدمة في التدريب لأجل إيجاد اتجاهات جديدة لدى الرياضيين من خلال تعديل السلوك لأنه عملية تعليمية تقوم على نظريات ومبادئ التعلم ليصبح الشخص متوافقاً مع المتطلبات الاجتماعية الحالية والمستقبلية من خلال علاقة تتألف بين المرشد وهو الشخص الذي تم اعداده وتدريبه على طرائق واساليب الإرشاد النفسي والمسترشد وهو الشخص او العميل الذي يتلقى عملية الإرشاد". (إبراهيم، 2005، ص24)، إذ إن "الجلسات الإرشادية تلعب دوراً حاسماً في دعم التيقظ الذهني وتعزيزه ، حيث توفر الدعم والتوجيه اللازمين

لتطوير المهارات والاستراتيجيات المرتبطة بالتيقظ الذهني، إذ تعمل الجلسات الإرشادية على تمكين الأفراد من الوعي بأنماط الانتباه والتفكير والتصرفات غير الفعّالة التي قد تؤثر سلباً على التيقظ الذهني، وتوفر الأدوات والتقنيات لتحسينها". (Evans & Reeves, 2008, 348)، وأنه "ممكن للارشاد النفسي أن يساعد الأفراد في تعلم تقنيات الاسترخاء والتأمل والتركيز، وتحسين مهارات التنظيم الذهني والتفكير الإيجابي، وتطوير استراتيجيات التعامل مع التشتت الذهني والضغط النفسية". (Piet & Hougaard, 2011, 1335)، كذلك فإنه "يؤدي الارشاد النفسي دوراً مهماً في تعزيز اليقظة الذهنية بوساطة تزويد الأفراد بالمهارات والاستراتيجيات اللازمة لتحسين الوعي والانتباه والتركيز. يعمل الارشاد النفسي على تعزيز الوعي بالعوامل التي قد تؤثر سلباً على اليقظة الذهنية وتوفير الأدوات اللازمة لتحسينها". (Rempfer & Wang, 2017, 1561)، كذلك أن "التيقظ الذهني له فوائد عدة منها تقليل التشتت الذهني على اعتبار انه أداة فعالة في التحكم في التشتت الذهني وتحسين التركيز على المهمة المطلوبة، وتحسين القدرة على اتخاذ القرارات غي أنه يلعب دوراً حاسماً في تحسين القدرة على اتخاذ القرارات السليمة والمدروسة، إذ أن الأشخاص الأكثر يقظة عقلياً يكونون عادةً أكثر قدرة على تحليل الحقائق وتقييم الخيارات المتاحة، وتقليل التوتر وتعزيز الاستقرار العاطفي على اعتبار ان تطوير التيقظ الذهني يعزز الوعي العاطفي ويُمكن الفرد من التعامل بشكل أفضل مع التحديات العاطفية وتقليل التوتر والقلق. (Tang & Other, 2015, 215)

4-الخاتمة :

إنّ مقياس التيقظ الذهني للاعبين المباراة يصلح لما أعد له ويتمتع بالاسس والمعاملات العلمية لاداة القياس السايكومتري في علم النفس الرياضي، وإن إعداد البرنامج الإرشادي المستند لتنمية التيقظ الذهني بالمبارزة يلائم لاعبي سلاح الشيش الشباب في رياضة المبارزة لأندية المبارزة الشباب، ويساعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي في تنمية التيقظ الذهني لدى لاعبي سلاح الشيش الشباب، ومن الضروري الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي تعنى بتنمية مستوى النواحي الذهنية في الابحاث الأكاديمية في علم النفس الرياضي لما لها من مردودات إيجابية للاعبين.

المصادر:

- إبراهيم سلمان؛ الارشاد النفسي اسسه وتطبيقاته : اريد ، عالم الكتب الحديثة، 2010.
- أحلام مهدي عبد الله، الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة: إطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية للعلوم الإنسانية (أبن رشد)، 2012.

- إيهاب البيلاوي؛ أساليب التوجيه والإرشاد النفسي المدرسي: مصر جامعة الزقازيق، كلية التربية، مصر، (ب، ت).
- سعد أنور بطرس السندي؛ اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، جامعة بغداد، كلية الاداب، رسالة ماجستير، 2010.
- طوني صغيبي، تطوير اليقظة في الحياة اليومية ، مجلة الإسكندرية الالكترونية العدد (415) ، المقال مترجم عن مقال بالانكليزية لطوني صغيبي، منشور في مجلة ميستيرا، العدد الثالث، آذار 2011 ، ص20-21.
- عامر سعيد الخيكاني وآخرون؛ الدليل في الارشاد النفسي .. تطبيقاته في الرياضة : العراق، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2016.
- عبد الرحمن الخالدي، الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية: المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، 2014.
- عبد الله صالح الحصين؛ الضغط النفسي (محاولة للفهم .. وللتعامل)، مقالة منشورة على الموقع الالكتروني(2010) : <http://www.cksu.com/vb/uploaded>
- محمد إبراهيم عيد؛ مقدمة في الارشاد النفسي : القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 2005.
- Dosenbach, N. U., Visscher, K. M., Palmer, E. D., Miezin, F. M., Wenger, K. K., Kang, H. C & Petersen, S. E. (2006). A core system for the implementation of task sets. *Neuron*, 50(5), 799-812.
- Dosenbach, N. U., Visscher, K. M., Palmer, E. D., Miezin, F. M., Wenger, K. K., Kang, H. C., & Petersen, S. E. (2006). A core system for the implementation of task sets. *Neuron*, 50(5), 799-812.
- Evans, D. R., & Reeves, R. (2008). Mindfulness and the counseling process. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(4), 341-355.
- Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. I. (2002). Testing the efficiency and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(3), 340-347.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Piet, J., & Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major

depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. Clinical psychology review, 31(6), 1032-1040.

- Raz, A, & Buhle, J. (2006). *Typologies of attentional networks. Nature Reviews Neuroscience, 7(5), 367-379.*
- Rempfer, M. V., & Wang, S. C. (2017). *A systematic review of mindfulness-based interventions for college students: Mindfulness skills for emotional well-being, mental health, and prevention of risky behaviors. Mindfulness, 8(6), 1559-1574.*
- Tanay, G., Bernstein, A., & Van Beek, I. (2013). *Adaptive and maladaptive attentional focus in distress: The role of mindfulness. Emotion, 13(1), 187-197.*
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). *The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213-225.*

ملحق (1) يوضح المقياس بصورته الأولية كما ورد من مصدره

ت	فقرات (قبل التعديل)	الحكم والملاحظات
		تبقى كما هي تصلح بهذا تحتاج تُدمج مع تُحذف قبل التعديل التعديل تعديل آخر فقرة أخرى
1	أجد نفسي قادراً على الاصغاء الى أحد الأشخاص وأن أعمل اشياء اخرى في الوقت نفسه.	
2	أنا محب للاستطلاع .	
3	ينشغل جزء من تفكيري بعيداً عن العمل الذي أقوم به.	
4	أستخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.	
5	أحاول حل المشكلات سواء أكانت سارة أم مزعجة.	
6	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات .	
7	أميل إلى القيام بعدد من الاشياء في الوقت نفسه.	
8	أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني .	
9	استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.	
10	لا أرى جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها.	
11	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل .	
12	اشعر اني أوجه اليا دون ان اكون على وعي بما افعله .	
13	من السهل ان اصاب بالشروء الذهني.	
14	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة .	

15	أمتك القدرة على التنبؤ بالاحداث.
16	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للاشياء التي تثير انتباهي.
17	من الصعب ان أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.
18	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.
19	أجد نفسي بانه يجب ان أفكر بطريقة (أنا أفكر إذن أنا موجود).
20	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقل الآخرين .
21	اندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكداً اني منتبه اليهم.
22	أنا شخص مرن أتجاه اي مشكلة حياتية .
23	لا استطيع الحكم فيما إذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة.
24	أودي وظائف والمهام الموكلة الي بشكل آلي دون أن أعني ما افعله.
25	أتحدث عن أخطائي وأجدها سبيلاً لأتعلم منها.
26	أميل إلى تقييم ما أنجزه من عمل.
27	لا استطيع مواجهة المشكلات دون أن يتدخل أي شخص معي لحلها.
28	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.
29	لا أميل إلى التخطيط للاشياء التي سأقوم بها .
30	أميل الى تجريب كل ما هو جديد.
31	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خبرتي.
32	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.
33	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي .
34	لا أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي.
35	أنتقل كل الأفكار السارة وغير السارة.
36	أمتك أفكار غير عقلانية.

ملحق (2) يوضح اسماء الخبراء

ت	الاسم	اللقب العلمي والتخصص	مكان العمل الرسمي
1	عصام محمد عبد الرضا	أ.د علم النفس الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
2	علي يوسف البياتي	أ.د علم النفس الرياضي	متقاعد/جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
3	سلمان عبد الواحد كيوش	أ.د علم النفس العام	جامعة بغداد /كلية التربية ابن رشد

4	علي حسين الحلو	أ.د علم النفس العام	جامعة بغداد /كلية التربية ابن رشد
5	فارس سامي يوسف	أ.د. اختبارات	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	عزه عبد الرزاق حسين	أ.د علم النفس العام	جامعة بغداد/كلية التربية للبنات
7	عبد الكريم فاضل	أ.د. تدريب مبارزة	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
8	شيماء عبد العزيز اصعيد	أ.د علم النفس التربوي	جامعة بغداد/كلية التربية ابن رشد
9	ضياء عبد الله النعيمي	أ.د طرائق تدريس	جامعة بغداد/كلية التربية ابن رشد
10	زهرة شهاب أحمد	أ.د اختبارات وقياس	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	مصطفى حسن عبد الكريم	أ.د. تدريب مبارزة	الجامعة المستنصرية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية
12	إيمان حمد شهاب الجبوري	أ.د علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية
13	علي سلمان عبد	أ.د اختبارات وقياس	الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	مؤيد عبد الرزاق حسو	أ.د علم النفس الرياضي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
15	هويدة علي اسماعيل	أ.د علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
16	رحيم حلو الزبيدي	أ.د علم النفس الرياضي	جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
17	سوسن هدود عبيد	أ.د علم النفس الرياضي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
18	علي عودة محمد	أ.م.د علم نفس العام	الجامعة المستنصرية /كلية الاداب/قسم علم النفس
19	علي هاشم الوائلي	أ.م.د علم النفس الرياضي	جامعة القادسية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
20	ايمان عباس علي	أ.د علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية
21	سدلي جاسم عضيد	أ.د علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية
22	سعد عباس عبد الجابري	م.د علم النفس الرياضي	جامعة تكريت - كلية التربية الرياضية
23	فلاح حسن	م.د علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية

ملحق (3) يوضح التيقظ الذهني للاعبين المبارزة بصورته النهائية

ت	عبارات الفقرات	تنطبق	تنطبق	تنطبق	لا تنطبق
		علي دائماً	علي غالباً	علي احياناً	علي نادراً
1	أحسن الإصغاء للآخرين في الوقت نفسه لتدريباتي بالمبارزة.				
2	أحب إستطلاع مهارات جديدة تدعم أدائي بالمبارزة.				
3	ينشغل تفكيري بمسارات أداء المهارات بالمبارزة بعيداً عن المشتتات.				
4	أميل لاستعمال الأدوات المساعدة لتحسين أدائي بالمبارزة.				
5	أجد الحلول لمختلف المشكلات التي تعترض أدائي بالمبارزة.				
6	أبتكر تشكيلات حركية تثبت حركة الذراع الحرة تساعدني على أدائي بالمبارزة.				

7	أتقن حركات متعددة من أوضاع مختلفة لتدريباتي بالمبارزة.
8	أحدد نفسي باداء تشكيلة حركية محددة عند أدائي بالمبارزة.
9	أستدعي معلوماتي السابقة عند أدائي بالمبارزة.
10	أربط مهارات المبارزة بعضها مع بعض عند أدائي.
11	أربط خبراتي السابقة مع المواقف المشابهة لأدائي الآتي بالمبارزة.
12	أعي بما أوديه خلال مراحل أدائي بالمبارزة.
13	أسيطر على تشتتي الذهني خلال أدائي بالمبارزة.
14	أستفيد من أداء زملائي لتصحيح أدائي بالمبارزة.
15	أنتبأ بنتائج دقة الطعن بسلاح الشيش في المبارزة.
16	أتشوق لمعرفة توقعي بنتائج دقة الطعن بسلاح الشيش في المبارزة.
17	أعبر بتمكن عن تيقظي بما أفكر فيه عن أدائي بالمبارزة.
18	أميز بين مشاعري تجاه كل من زملائي المبارزين.
19	أحدد نفسي بوجوب التفكير بطريقة توصلني لأفضل أداء بالمبارزة.
20	أهمني إستطلاع رأي زملائي عن أدائي بالمبارزة.
21	أندمج مع زملائي على بساط المبارزة بالانتباه إليهم.
22	أتميز بالمرونة في حل مشكلاتي المختلفة في بساط المبارزة.
23	أتمكن من تقييم تشكيلي الحركية لأدائي بالمبارزة.
24	أعي بتطبيق كل مهمه محددة خلال أدائي بالمبارزة.
25	أشخص أخطائي لأتجاوزها في المراحل القادمة من أدائي بالمبارزة.
26	أميل إلى تقييم كل مرحلة من أدائي بالمبارزة.
27	أواجه مشكلات أدائي بالمبارزة بدون مساعدة أي شخص.
28	أعي بنوع تشجيع مدربي لأدائي بالمبارزة.
29	أخطط لرسم التشكيلة الحركية الخاصة بأدائي بالمبارزة.
30	أميل الى تجريب التكنولوجيا المساعدة في إتقان دقة الطعن بسلاح الشيش في المبارزة.
31	أهتم بتقييم ما له صلة بأدائي في المبارزة.
32	أشعر بقبول زملائي لي على بساط المبارزة.
33	أثق بتمكني من مواجهة أي تطورات قد تحدث على بساط المبارزة.
34	أجيد وصف إحساسي عن نجاح دقة الطعن بسلاح الشيش في المبارزة.
35	أقبل مختلف الأفكار التي تساعدني في إتقان دقة الطعن بسلاح الشيش في المبارزة.
36	أمتلك أفكار عقلانية حول طبيعة ادائي بالمبارزة.

ملحق (4) إنموذج من مخطط البرنامج الإرشادي النفسي المستند إلى تنمية التيقظ الذهني

للاعبي المبارزة

الجلسة الثانية : تحسين القدرة على التمييز اليقظ مدة الجلسة : (45) دقيقة

ت	الموضوع	تنمية وتحسين التمييز اليقظ لدى لاعبي المبارزة
1	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الحاجة إلى تنمية الشعور بالتمييز اليقظ لدى لاعبي المبارزة بطريقة صحيحة .
2	هدف الجلسة والأهداف	تعريف طلاب كلية الشرطة بمعنى وأهمية التمييز اليقظ، أي ان يتمكن لاعبي المبارزة في المجموعة الإرشادية من الاتي:

السلوكية	معرفة كيفية تنمية التمييز اليقظ لديهم.	
	معرفة كيفية تقدير تحسين التمييز اليقظ بدون الوصول إلى تشتتهم الذهني من خلال التحكم بالانتباه والتركيز لما هو مهم للواجب المطلوب بدون إفراط أو مبالغة في طاقة التركيز.	
3	الاستراتيجيات والفتيات	التمييز اليقظ وتأثيره في إتمام المهمات المطلوبة من لاعب المباراة، (مناقشة مستفيضة عن الجوانب التطبيقية لفائدته لهم)
4	النشاطات المُقدمة	تعتمد الباحثة إلى تقديم التفسيرات والتوضيحات اللازمة لمفهوم التمييز اليقظ، ويقصد به بأن اللاعبين اليقظون ذهنياً يبدون عند التمييز إبداعاً عند توليدهم للأفكار الجديدة أو الفعالة وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الإنجاز في المباراة والتي نتج عنها نوعاً معيناً من النشاط والفاعلية والمثابرة. تعرض الباحثة للاعبين في المجموعة الإرشادية مقطع فيديو لمحاضرة علمية لمدة (15) دقيقة، ثم يُطلب منهم تدوين المعلومات المهمة والمعلومات غير المهمة التي شاهدوها في ورقة لغرض معرفة كيفية تنمية التمييز اليقظ بأسلوب واقعي، من ثم تعتمد الباحثة إلى مناقشة هذه المعلومات معهم. تعرض الباحثة مجموعة من الصور المُعبّرة بوساطة برنامج (Power Point)، من ثم يوضح أهمية وفائدة التمييز اليقظ إذا عمد لاعب سلاح الشيش في المباراة في التمكن من تنميته وتحسينه لمواجهة الأحداث والمواقف المختلفة سيما في تنفيذ مختلف التمرينات في الوحدة التدريبية أو المواقف الخطئية وتطبيق المهارات في المنافسة .
5	التقويم	تطلب الباحثة من لاعبي المجموعة الإرشادية تلخيص أهم ما جاء بمحاور الجلسة ومناقشة مدار فيها، ومن ثمّ تشخيص السلبيات والإيجابيات في الجلسة.
6	التطبيقات	تطلب الباحثة من لاعبي المجموعة الإرشادية ذكر أهم الفوائد التي يمكن أن تتحقق في تنفيذ مختلف التمرينات في الوحدة التدريبية أو المواقف الخطئية وتطبيق المهارات في المنافسة عند تنمية وتحسين التمييز اليقظ.