

" الطلاقة النفسية كسمة واليقظة العقلية لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا "

حسن حسن عبده
**ياسر احمد على
*احمد عبد المعبود إسماعيل

المقدمة ومشكلة البحث :

إن السمات النفسية والعمليات العقلية هي من أهم ما يميز لاعبي الرياضات الفردية والجماعية ، وخاصة الألعاب النزالية التي تعتمد على الاحتكاك والخشونة ، ويبدو ذلك واضحا في المنافسات الرياضية ذات الطابع الهام ، والرياضي الذي يتمتع بالقدر المعقول من الطلاقة النفسية واليقظة العقلية تجده متوجاً بالبطولات الرياضية ويحتل مركزا مرموقا بين الأبطال العالميين .

ويشير "أسامة كامل" (١٩٩٥-١ : ١٤٦) إلى الطلاقة النفسية تعد أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء ، وفي الغالب فإن هذه الطلاقة النفسية تحدث دون أثر للتوتر بأشكاله المختلفة وخاصة الناتجة عن الانفعالات السلبية مثل الخوف أو القلق أو الملل .

وتشير "أسمان عباس" (٢٠١٥ : ٣٤ - ٣٥) إلى أن اللاعب اليقظ عقليا يستغل الإمكانيات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدراته على الاستيعاب والتحليل والتطبيق والتركيب والتقويم والإبداع ، وبالتالي فهو لا يحصر نفسه في زاوية واحدة عند رؤيته للأمور فاللاعب اليقظ يلاحظ أوجه الترابط بين المواد الدراسية ، فهو يستعين بموقف معين في اللعب لفهمه مواقف وخبرات مشابهة يدرك أوجه التشابه والاختلاف .

**أستاذ علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
**مدرس علم النفس الرياض - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا
*معلم تربية رياضية بمدرسة المنارة الخاصة - محافظة المنيا

يذكر كل من "حسن عبده ، ممدوح محمدى" (٢٠٠٠ : ٢) بأن الرياضيين يعيشون خبرة الطلاقة لتكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر احتمالا ولديهم خبرات إنفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون

تلك الخبرة ومن ثم فكلما فهم المسئولون والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعرون الرياضيون بها كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدة الرياضيين على تحقيق المستوى المثالى لهذه الخبرة .

ومن خلال عمل الباحثين في مجال التدريب وخاصة فى رياضة المصارعة ، وجد أن لاعبي المصارعة ينقصهم التركيز فى أداء الحركات ، وينقصهم السرعة، وخاصة سرعة رد الفعل ، مما دفع الباحثون إلى القيام بإجراء هذا البحث في محاولة منه لتوعية المدربين بأهمية الطلاقة النفسية كسمة واليقظة العقلية للاعبين المصارعة وتوضيح الفروق في المتغيرين قيد البحث .

أهمية البحث :

يرى الباحثون أن دراسة الطلاقة النفسية لها أهمية كبرى في مجال علم النفس الرياضي عامة وللاعبين المصارعة خاصة حيث أن تلك اللعبة تقوم بإعداد نفسي مميز حيث أنها تعتمد على سرعة رد الفعل ، وما يترتب عليه من التفكير واستعادة الخبرات والمواقف المشابهة للاعبين أثناء المنافسة .

ومن خلال إطلاع الباحثين على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تمت فى مجال الطلاقة النفسية فى الطلاقة واليقظة العقلية على حد علم الباحثين ، ولكن اقتصرت هذه الدراسات على بناء مقياس للطلاقة النفسية وكذلك التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية وبعض المتغيرات النفسية الأخرى ، ومن هنا ظهرت أهمية البحث فى كونها محاولة للتعرف على الفروق بين الطلاقة النفسية كسمة واليقظة العقلية لدى لاعبي المصارعة بمحافظة المنيا .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :

١ - الفروق الإحصائية فى ابعاد الطلاقة النفسية كسمة وأبعاد اليقظة العقلية

لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا .

فروض البحث :

فى ضوء هدف البحث يفترض الباحثون ما يلى :

- ١ - توجد فروق دالة إحصائية بين أبعاد الطلاقة النفسية كسمة لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين إبعاد اليقظة العقلية لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا .

مصطلحات البحث :

الطلاقة النفسية Psychological fluency

يعرف " Jackson et all " (١٩٩٩ : ٦٧) الطلاقة النفسية بأنه خبرة ذاتية الهدف يصاحبها حالات فوق المتوسط من المشاعر والتي تبدأ عندما تدرك التحديات والمهارات على أنها متوازنة وفوق متوسط مستوى الفرد .

اليقظة العقلية Mental alertness

يعرف كل من " شان كينج شانج ، ونج شانج باك ، سي جانجان " (٢٠١٥) اليقظة العقلية الرياضية بأنها القدرة على الانتباه الذي يتسم بالتنظيم الذاتي بالنسبة للأداء الحالي وإدراك الخبرات الداخلية والخارجية لأحاسيس الجسم والانفعالات والأفكار والمعارف مع القبول والاتجاه غير النقدي تجاه هذه الخبرات في ظل الإطار العام للتدريب على اليقظة .

الإطار النظرى والدراسات السابقة .:

الطلاقة النفسية والرياضة Psychological Fluency and Sports :

قدم " كميك ، ستين Stein & Kimiecik " (١٩٩٢ : ٣٦٠) إطاراً عملياً يفترض أنه توجد عوامل نفسية معينة للأستعداد (أسلوب الإنتباه) والحالة (حالة الطلاقة) تتفاعل مع عوامل مختلفة فى البيئة الرياضية (نوع الرياضة) لتحديد ما إذا كان اللاعب من المحتمل أن يشعر بالطلاقة أم لا ، ويعتمد الفهم الأكبر للشخصية الـ

Autotelic (ذاتية الهدف) Csikszentmihalyi (١٩٩٠) على القدرة على تقييم عوامل الإستعداد التي قد تكون مرتبطة بخبرات الطلاقة .

اليقظة العقلية Mindfulness

يذكر كل من "هوكر ، فودر Hooker & Fodor" (٢٠٠٨ : ٧٧) بأن أصول اليقظة العقلية ترجع إلى الفلسفة والتقاليد البوذية من خلال الممارسات الشرقية للمتأمل والتي بدأت في الهند ، وانتشرت في الشرق الأقصى منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة ، وهناك أدلة تشير إلى أصولها في الممارسات التأملية اليهودية والتعاليم الروحية المسيحية ، كما يعد التأمل وجوهر الإسلام والتقاليد الدينية الإسلامية ، ويتضمن مفاهيم " التفكير ، التدبير " وبالتالي فإن ممارسات التأملية وفقاً للتقاليد الروحية والدينية غالباً ما توفر نقطة انطلاق رئيسية نحو المعرفة الذات الإلهية .

تشير "مروة الزبيدي" (٢٠١٢ : ٤٧) بأن اليقظة العقلية ارتبطت قديماً بالحرية الروحية والاتجاه السائد في علم النفس ، ولا تتعارض اليقظة مع أي معتقدات أو تقاليد دينية أو ثقافية أو علمية ، بل هي مجرد وسيلة علمية للشعور بالأفكار والأحاسيس الجسدية والمشاهد والأحداث والروائح ، وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب إلى فعله .
مفهوم اليقظة العقلية :

يذكر "كريسلر وآخرون Kirsteller ,et. Al" (٢٠٠٧ : ٣٩٣) إن اليقظة العقلية هي شكل من أشكال الممارسة التأملية ، والتأمل هو البصيرة التي تؤدي دوراً كبيراً في العلاج النفسي ، وتقنيات التأمل تساعد على تركيز الفرد من خلال تحقيق الوعي المستمر ، ويجب أن يتميز الفرد بالمرونة والانفتاح بدون الخوض بتحليل الموقف (Kirsteller , et. al ، ١٩٩٩ : ٣٩٣) .

يضيف " جرينهاوس Greenhouse " (٢٠١٥ : ٢٤-٢٥) أنه بالرغم من تزايد الاهتمام باليقظة العقلية خلال العشري عاماً الماضية فإنها مازلت مفهوماً غير مألوف ، ويقظة العقل تتيح للأفراد أن يستجيبوا للعالم بصورة أكثر موضوعية ومرونة

، وهذا يعني أن الفرد يمكنه أن يتخذ خطوة للوراء ، ويرى من منظور أوسع الخبرات والأحداث بدلاً من اختيار التركيز على الانتباه لمثيرات محددة .

أهمية التدريب على اليقظة العقلية :

يحدد كل من "حمدي الفرماوي ، وليد حسن" (٢٠٠٩ : ١٧٠) أهمية

التدريب على اليقظة العقلية :

١ - الانطفاء الناتج عن ملاحظة الذات Self - Extension Observation

أكدت الدراسات أنه بالإمكان التحقيق من حدة الألم عندما يواجه الفرد انتباهه بصورة مباشرة إلى الإحساس الألم ، وإن متابعة اتجاه الألم بدون نقد يمكن أن يخفف من حده هذا الألم وأن الخوف الدائم من أن يتعرض الفرد لحالات مزاجية سلبية وشديدة قد يؤدي إلى سلوك تجنبى لا تكتفى يؤثر في تفاؤل الفرد الاجتماعى ، وأنه من الممكن عند ملاحظة الفرد لأفكاره وانفعالاته بدون محاولة تجنبها يؤدي به انطفاء استجابة الخوف والسلوك التجنبى .

٢ - التغيير المعرفى الايجابى Positive Cognitive Change

ممارسة اليقظة العقلية بوصفها إستراتيجية تؤدي بالفرد إلى تغيير فى أساليب التفكير التى يمارسها فى ضبط انفعالاته بحيث يدرك أن الأفكار السلبية اللاعقلانية التى تتزامن مع المزاج السيء ولا تمثل سوى أفكار وليست انعكاساً حقيقياً للموقف وان هذا الموقف لا يتطلب من الفرد سوى إرادة ذاته بصورة واعية .

٣ - تفعيل عمليات إدارة الذات Self - Management

تساعد اليقظة العقلية الفرد اكتساب القدرة على التفكير فى استنام بدائل متنوعة من إستراتيجيات تجمّل الضغوط الانفعالية وأنه يمكن واع تماماً بانفعالاته وعملياته المعرفية وما وراء المعرفة التى يمكن للفرد استخدامها فى إدارة انفعالاته .

٤ - التقبل Acceptance

تجعل الفرد متقبلاً لوضعه الراهن حتى وإن كان يتعرض للضغط الانفعالى والألم النفسى ، فهو يواجه الموقف بدلاً من تجنبه وهذا التقبل يساعد الفرد على حماية

نفسه من حدوث يقظة القلق المفرطة تجاه الحالات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات .

يحدد الباحثون أهمية التدريب على اليقظة العقلية للرياضيين في الآتي :

- قدرة اللاعب على تغيير أسلوب تفكيره .
- تعديل الأفكار السلبية (الانهزامية) حيث أن اللاعب قد يدخل المنافسة ومؤكد من هزيمته
- تحسين إرادة اللاعب وتعديلها لتصبح بصورة واعية .
- تعطي فرصة للاعب على إيجاد أفكار بديلة ومبدعة لحل مواقف في المنافسة تؤهله للفوز .
- تجعل اللاعب أكثر تقبلاً لوضعه الراهن (ما قبل المنافسة) وبالتالي حمايته من الإصابة بأمراض فسيولوجية مصاحبة للانفعالات .

ونستنتج مما سبق أن للطلاقة النفسية واليقظة العقلية أهمية كبرى في المجال الرياضي وخاصة لاعبي المصارعة حيث أنها تساعدهم علي زيادة التركيز وتدفق الأفكار والانتباه وحسن التصور العقلي كما أصبحت اهدافهم واضحة وإندماج الوعي بالفعل والبصيرة في أداء المهارة بدقة عالية مما أدى إلي نمو تركيز اللاعبين علي اداء المهمة وأصبح لديهم درجة عالية من الإحساس والتحكم في أداء المهارات مما يجعلهم متواجدين دائماً علي منصات التتويج ضمن الأبطال العالميين

ثانياً - الدراسات السابقة :

قام الباحثين بالاطلاع على عدد من القراءات النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وقد توصل إلى عدد (٣) ثلاثة دراسات ، (٢) دراستين منها عربية ، (١) دراسة أجنبية وسوف يقوم الباحثون بعرض هذه الدراسات حسب تاريخ إجرائها من الأحدث إلى الأقدم على النحو التالي:

١. دراسة " ياسمين احمد " (٢٠١٣) بعنوان : الطلاقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس للاعبين المستويات الرياضية العالية ، يهدف هذا البحث الى التعرف على

الطلاقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس للاعبى المستويات الرياضية العالية وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى المسحى وتم تحديد عينة البحث من المجتمع الاصلى وخارج العينة الاساسية بالطريقة العمدية قوامها ١٩ لاعب يمارسن (هوكى - سباحة) من المستويات الرياضية العالية من نادى (سموحة - سبورتنج - الاوليمبى - هليوبولس - الشمس - الزمالك - الاهلى - الزهور - الصيد - المعادى) بينما تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية قوامها ٧٩ لاعب من المستويات الرياضية العالية من الاندية السابق ذكرها ومن نتائج البحث ان هناك فروق معنوية بين لاعبى الهوكى والسباحين فى بعض ابعاد الطلاقة النفسية وهى اندماج الوعى بالاداء، التركيز على المهمة المتناولة، التغذية الراجعة الواضحة.

٢. دراسة " سكوت Scott " (٢٠٠٣) بعنوان : العلاقة بين الطلاقة والمتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين ، وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفى كما شملت عينة البحث على (٨٣) لاعب من منتخبات نيوزيلندا واستخدم الباحث مقياس (جاكسون Jackson) كذلك مقياس الدافعية الرياضية ومن أهم النتائج التى توصل إليها أن اللاعبين ذوى الخبرة العالية ارتفعت لديهم مستوى الدافعية الذاتية وأن حالة الطلاقة النفسية ارتفعت لدى اللاعبين ممن هم أقل خبرة .

٣. دراسة " عمرو السيد " (٢٠٠١) بعنوان : تقنين مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين ، وهدفت التعرف على الخصائص النفسية العقلية المرتبطة بتحقيق أفضل أنجاز رياضى لدى عينة البحث فى محاور المقياس ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى ، كما شملت عينة البحث على (٢٠٩) لاعبا فى مختلف الأنشطة الرياضية (جماعية وفردية) كما استخدم أدوات البحث ستة محاور لبناء المقياس وهى (الثقة بالنفس ، مواجهه القلق ، الاستمتاع ، التحكم والسيطرة ، آلية الأداء ، تركيز الانتباه) ومن أهم النتائج التى توصل إليها أن لاعبى السباحة ، والكاراتيه تميزوا بمواجهه القلق عن باقى الألعاب المختارة ، كما أن لاعبى اليد تميزوا بالثقة بالنفس ، والتحكم والسيطرة عن باقى اللاعبين .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

بعد العرض السابق للدراسات السابقة لوحظ أن البحث الحالي يتفق مع بعض هذه الدراسات والتي كشفت عن العلاقة بين الطلاقة النفسية كسمة واليقظة العقلية لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.

- تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من دراسة "ياسمين أحمد" (٢٠١٣)، " عمرو السيد " (٢٠٠١) ، " سكوت scott " (٢٠٠٣) في استخدامها المنهج الوصفي
- إن الدراسات السابقة قد ألفت الضوء على الكثير من المعالم التي أفادت البحث الحالي كما أنها ساعدت في إبراز العلاقة بين الدراسات بعضها والبعض الآخر وعلاقتها بالبحث الحالي مما أنار الطريق أمام الباحث فيما يتعلق بتحديد خطة البحث وعينته واختيار أدواته .
- أسفرت النتائج الي وجود فروق معنوية فى بعض ابعاد الطلاقة النفسية
- وبالنسبة لنتائج الدراسات السابقة فقد أوضحت معظمها العلاقة الارتباطية القوية بين الطلاقة النفسية كسمة واليقظة العقلية لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا .
- ولقد استفاد الباحثين من الدراسات السابقة، التأكيد على مدى الحاجة لضرورة القيام بهذا البحث، حيث وضحت للباحثين ندرة وجود دراسات في البيئة العربية تناولت موضوع الطلاقة النفسية كسمة وعلاقتها باليقظة العقلية لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا ، ودورهم في وضوح الأهداف وأداء المهارة بدقة عالية مما أدى الي نمو تركيز اللاعب وأصبح لديه درجة عالية من الإحساس والتواجد دائما علي منصات التتويج ضمن الأبطال العالميين .

اجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي " أسلوب المسح " حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث ، حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهرة المدروسة ، ووصف الوضع الراهن وتفسيره ، كما يعد هذا المنهج علي دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها بصورة دقيقة ويعبر عنها تعبيراً كفيماً أو كميّاً .
مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث علي لاعبي المصارعة بمحافظة المنيا ، والمشاركين في بطولة المحافظة للموسم التدريبي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ والبالغ عددهم (١٥٠) لاعب ، وقد قام الباحثين باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (١٠٠) لاعباً يمثلون نسبة (٦٦.٠ %) من مجتمع البحث كعينة أساسية ، وعدد (٢٠) لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لتطبيق التجربة الاستطلاعية .
أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثين ما يلي :

١ - مقياس الطلاقة النفسية كسمة إعداد / كسكز نتمهالى
Csikszentmihaly " (١٩٩٠) تعريب/ حسن عبده .

٢ - مقياس اليقظة العقلية إعداد / شان كينج شانج ، ونج شانج باك ، سي

جانجانChat King Chang, Wong Changback, Si Jangan

(٢٠١٥)

اولاً : مقياس الطلاقة النفسية كسمة ملحق (١)

قام بتصميم هذا المقياس " كسكز نتمهالى Csikszentmihaly " (١٩٩٠) وقام "حسن عبده" (٢٠٠١) بنقله إلى العربية ، ويتكون المقياس من نفس أبعاد مقياس حالة الطلاقة .

وقد تم تصميم مقياس سمة الطلاقة المكون من (٣٦) بند (TFS) على الأبعاد التسعة الخاصة بالطلاقة لقياس التكرار الذي يلاحظ به اللاعبون خبرات الطلاقة قائما على أساس صحة مقياس حالة الطلاقة (FSS) والذي وضعته " جاكسون ، مارش "

(١٩٩٦) والذي تم تصحيحه لتقييم خبرة الطلاقة في أى مسابقة رياضية ، وتم وضع بنود مقياس سمة الطلاقة (TFS) من بنود مقياس حالة الطلاقة مع تغيرات فى الصياغة والعبارات التى تم تصميمها لتقييم التكرار الذى يشعر من خلاله الخاضعون للبحث بأبعاد الطلاقة بصفة عامة بينما يشتركون فى رياضتهم أو نشاطهم ، وتكون تقديرات هذه الأداة على مقياس ليكرت المكون من خمس نقاط والتي تتراوح من (١) مطلقاً إلى (٥) دائماً .

المعاملات العلمية للمقياس :

أ - الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحثون باستخدام صدق التكوين الفرضى عن طريقة الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) عشرون لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، ثم قام الباحثين بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد المنتمية اليه ، كما قام أيضاً بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلى لدرجات المقياس ، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين المجموع الكلى للمقياس والجداول (١ ، ٢ ، ٣) توضح ذلك

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الطلاقة النفسية

(ن = ٢٠)

والمجموع الكلى المنتمية إليه

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المتمتية إليه					الأبعاد
٢٨	١٩	١٠	١	العبارات	توازن المهارة بالتحدى .
٠.٨٠	٠.٤٨	٠.٨٠	٠.٧٠	الارتباط	
٢٩	٢٠	١١	٢	العبارات	اندماج الوعى بالفعل .
٠.٥٠	٠.٧٨	٠.٦٦	٠.٦٧	الارتباط	
٣٠	٢١	١٢	٣	العبارات	الأهداف الواضحة .
٠.٦٩	٠.٦٦	٠.٧٠	٠.٤٩	الارتباط	
٣١	٢٢	١٣	٤	العبارات	التغذية الراجعة .
٠.٨٠	٠.٧٧	٠.٤٨	٠.٧٠	الارتباط	
٣٢	٢٣	١٤	٥	العبارات	التركيز على المهمة .
٠.٦٠	٠.٧٥	٠.٦٣	٠.٥٠	الارتباط	
٣٣	٢٤	١٥	٦	العبارات	الإحساس بالتحكم .
٠.٥٢	٠.٦٠	٠.٨٠	٠.٧٧	الارتباط	
٣٤	٢٥	١٦	٧	العبارات	فقدان الوعى بالذات .
٠.٦٩	٠.٨٠	٠.٨٥	٠.٥٥	الارتباط	
٣٥	٢٦	١٧	٨	العبارات	تغير الوقت .
٠.٧٤	٠.٥٧	٠.٥٠	٠.٦٧	الارتباط	
٣٦	٢٧	١٨	٩	العبارات	الخبرة ذاتية الهدف .
٠.٧٠	٠.٦٧	٠.٧٠	٠.٥٥	الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٢) ما يلى :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات أبعاد مقياس الطلاقة النفسية كسمة " والمجموع الكلى للبعد ما بين (٠.٤٨ : ٠.٨٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

" الطلاقة النفسية " والمجموع الكلى للمقياس (ن = ٢٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد المتمتية إليه					الأبعاد
٢٨	١٩	١٠	١	العبارات	توازن المهارة بالتحدى .
٠.٦٧	٠.٥٥	٠.٧٧	٠.٦٠	الارتباط	
٢٩	٢٠	١١	٢	العبارات	اندماج الوعى بالفعل .
٠.٥٠	٠.٧٠	٠.٤٦	٠.٦١	الارتباط	
٣٠	٢١	١٢	٣	العبارات	الأهداف الواضحة .
٠.٦٣	٠.٦٠	٠.٦٤	٠.٤٤	الارتباط	
٣١	٢٢	١٣	٤	العبارات	التغذية الراجعة .

٠.٧٧	٠.٧٢	٠.٤٨	٠.٦٧	الارتباط	التركيز على المهمة .
٣٢	٢٣	١٤	٥	العبارات	
٠.٥٧	٠.٧٢	٠.٥٩	٠.٤٧	الارتباط	الإحساس بالتحكم .
٣٣	٢٤	١٥	٦	العبارات	
٠.٤٨	٠.٥٥	٠.٧٥	٠.٧٢	الارتباط	فقدان الوعي بالذات .
٣٤	٢٥	١٦	٧	العبارات	
٠.٥٥	٠.٧٣	٠.٧٧	٠.٥٥	الارتباط	تغير الوقت .
٣٥	٢٦	١٧	٨	العبارات	
٠.٧٠	٠.٥٢	٠.٤١	٠.٦٠	الارتباط	الخبرة ذاتية الهدف .
٣٦	٢٧	١٨	٩	العبارات	
٠.٦٣	٠.٥٨	٠.٦٧	٠.٤٨	الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات المقياس ككل قد تراوحت ما بين (٠.٤١ : ٠.٧٧) وهى معاملات ارتباط دالة احصائيا مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد لمقياس

الطلاقة النفسية كسمة والمجموع الكلى له (ن = ٢٠)

الارتباط	الأبعاد	م
٠.٧٠	توازن المهارة بالتحدى	١
٠.٦٠	اندماج الوعي بالفعل	٢
٠.٧٥	الأهداف الواضحة	٣
٠.٨٠	التغذية الراجعة	٤
٠.٦٨	التركيز على المهمة	٥
٠.٧٥	الإحساس بالتحكم	٦
٠.٨٤	فقدان الوعي بالذات	٧
٠.٦١	تغير الوقت	٨

٠.٧٥	الخبرة ذاتية الهدف	٩
------	--------------------	---

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول السابق (٣) ما يلي :

– تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين المجموع الكلى لدرجات المقياس ما بين (٠.٦٠ ، ٠.٨٤) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

ب - الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحثون باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا-كرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) عشرون لاعباً من لاعبي المصارعة بمحافظة المنيا للتحقق من معامل ثبات المقياس وجدول (٤) يوضح ذلك :

جدول (٤)

معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

لمقياس الطلاقة النفسية كسمة " " (ن = ٢٠)

معامل ألفا	الأبعاد
٠.٦٧	توازن المهارة بالتحدى
٠.٦٠	اندماج الوعى بالفعل
٠.٧٥	الأهداف الواضحة
٠.٨٠	التغذية الراجعة
٠.٧٠	التركيز على المهمة
٠.٥٩	الإحساس بالتحكم
٠.٦٦	فقدان الوعى بالذات
٠.٨٠	تغير الوقت

٠.٦٠	الخبرة ذاتية الهدف
٠.٧٧	المجموع الكلي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ٠.٤٤٤

ويتضح من جدول (٤) ما يلي :

– تراوحت معاملات ألفا لأبعاد مقياس خبرة الحدث ما بين (٠.٥٩ : ٠.٨٠) ، كما بلغ معامل ألفا للمقياس ككل (٠.٧٧) وهي معاملات دالة إحصائياً ويعنى ذلك ان المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

ثانياً : مقياس اليقظة العقلية (ملحق ٢)

المعاملات العلمية للمقياس:

أ - الصدق :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحثون بحساب صدق التكوين الفرضى عن طريقة الاتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) عشرون لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، ثم قام الباحثين بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلى لدرجات البعد المنتمية اليه ، كما قام أيضاً بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلى لدرجات المقياس ، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين المجموع الكلى لدرجات لمقياس والجداول (٥ ، ٦ ، ٧) توضح ذلك :

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

اليقظة العقلية والمجموع الكلى للبعد المنتمية إليه (ن = ٢٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للبعد						الأبعاد
٥	٤	٣	٢	١	العبارات	التركيز
٠.٥٥	٠.٦٠	٠.٧٧	٠.٦٦	٠.٧٠	الارتباط	

						الادراك
٥	٤	٣	٢	١	العبارات	
٠.٧٠	٠.٤٩	٠.٨٠	٠.٧٧	٠.٥٩	الارتباط	
						القبول
٥	٤	٣	٢	١	العبارات	
٠.٥٥	٠.٦١	٠.٥٨	٠.٧٠	٠.٦٤	الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات أبعاد مقياس الطلاقة النفسية كسمة " " والمجموع الكلي للبعد ما بين (٠.٤٩ : ٠.٨٠) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى ان المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

اليقظة العقلية والمجموع الكلى له (ن = ٢٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للمقياس						الأبعاد
٥	٤	٣	٢	١	العبارات	التركيز
٠.٧٤	٠.٧٠	٠.٤٨	٠.٥٥	٠.٧٠	الارتباط	
						الادراك
٥	٤	٣	٢	١	العبارات	
٠.٥٥	٠.٤٥	٠.٦٠	٠.٧٠	٠.٦٠	الارتباط	
						القبول
٥	٤	٣	٢	١	العبارات	
٠.٥٥	٠.٤٩	٠.٦٨	٠.٦٦	٠.٤٨	الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

– تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلى لدرجات المقياس ما بين (٠.٤٥ : ٠.٧٤) وهى معاملات ارتباط دالة احصائيا مما يشير الى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد لمقياس

اليقظة العقلية والمجموع الكلى له (ن = ٢٠)

الارتباط	الابعاد
٠.٨٠	التركيز
٠.٧٧	الادراك
٠.٦٧	القبول

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٧) ما يلى :

– تراوحت معاملات الارتباط بين المجموع الكلى لدرجات كل بعد وبين مجموع درجات المقياس ككل تراوحت ما بين (٠.٦٧ ، ٠.٨٠) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

ب - الثبات :

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحثون باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا-كرونباخ ، وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) عشرون لاعباً من لاعبي المصارعة بمحافظة المنيا للتحقق من معامل ثبات المقياس وجدول (٨) يوضح ذلك :

جدول (٨)

معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

لمقياس اليقظة العقلية (ن = ٢٠)

الأبعاد	معامل ألفا
التركيز	٠.٧٧
الادراك	٠.٦٨
القبول	٠.٦٠
المجموع الكلي	٠.٥٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ٠.٤٤٤

ويتضح من جدول (٨) ما يلي :

- تراوحت معاملات ألفا لأبعاد مقياس خبرة الحدث ما بين (٠.٦٠ : ٠.٧٧) ، كما بلغ معامل ألفا- كرونباخ للمقياس ككل (٠.٥٥) وهي معاملات دالة إحصائياً ويعنى ذلك ان المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

خطوات البحث :

أ - الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات " المقاييس المستخدمة فى البحث " حيث قام الباحثون بتطبيقها على (٢٠) عشرون لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك بغرض التعرف على مدى وضوحها وملاءمتها للتطبيق على عينة البحث فى الفترة من (٢٠١٧-٢٠١٨)

ب - تطبيق أدوات البحث :

بعد تحديد العينة واختبار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها ، قام الباحثون بتطبيق أدوات البحث على جميع أفراد العينة قيد البحث ، وتم تطبيق أدوات البحث (، مقياس الطلاقة النفسية كسمة ، مقياس اليقظة العقلية) ، حيث تم توزيع مقياس الطلاقة النفسية كسمة ومقياس اليقظة العقلية على عينة البحث أثناء البطولة .

ج - تصحيح المقاييس :

بعد الانتهاء من التطبيق قام الباحثون بتصحيح المقاييس طبقاً للتعليمات الموجودة والموضحة سابقاً ، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح قام الباحثون برصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحثين فى معالجة النتائج إحصائياً الأساليب الإحصائية التالية :
المتوسط الحسابى - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط -
التجزئة النصفية باستخدام معامل ألفا لكرونباخ - اختبار (ت) .
وقد ارتضى الباحثين مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم الباحثين برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

نتائج البحث:

سوف يقوم الباحثون بعرض نتائج البحث على النحو التالي :
- دلالة الفروق الإحصائية بين أبعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا .
- دلالة الفروق الإحصائية بين أبعاد اليقظة العقلية لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا .

التحقق من صحة الفرض الأول :

" أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين ابعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا " . وجدول (٩) يوضح ذلك :

جدول (٩)

تحليل التباين للدرجات المتكررة بين أبعاد الطلاقة النفسية لدى

لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا (ن = ١٠٠)

ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
"8.17	38.18	99	3780.10	بين الموضوعات
	5.44	800	4352.44	داخل الموضوعات
	41.51	8	332.11	بين العناصر
	5.07	792	4020.32	البواقي
		899	8132.54	المجموع

*مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين ابعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبي المصارعة بمحافظة المنيا ، مما يستلزم اجراء أحد أختبارات المقارنة لتحديد إتجاه هذه الفروق ولذا سوف يستخدم الباحثون إختبار أقل فرق معنوى (l.s.d) و جدول (١٠) يوضح ذلك :

جدول (١٠)

إختبار أقل فرق معنوى (L.S.D) بين ابعاد الطلاقة النفسية لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا (ن=١٠٠)

المتغيرات	توازن المهارة بالتحدى	اندماج الوعى بالفعل	الأهداف الواضحة	التغذية الراجعة	التركيز على المهمة	الشعور بالتحكم	فقدان الوعى بالذات	تحول الوقت	الخبرة ذاتية الهدف
	١٤.٥٠	١٣.٨٣	١٥.٤٣	١٣.٨٤	١٤.٥٨	١٤.٩٣	١٣.٩٣	١٣.٥١	١٤.٩٣
توازن المهارة بالتحدى		0.08	*0.03	0.08	0.96	0.38	0.13	*0.01	0.37
اندماج الوعى بالفعل			*0.00	0.98	0.07	*0.00	0.81	0.44	*0.00
الأهداف الواضحة				*0.00	*0.04	0.22	*0.00	*0.00	0.23
التغذية الراجعة					0.07	*0.01	0.82	0.43	*0.00
التركيز على المهمة						0.41	0.12	*0.01	0.40
الشعور بالتحكم							*0.01	*0.00	0.98
فقدان الوعى بالذات								0.31	*0.01
تحول الوقت									*0.00
الخبرة ذاتية الهدف									

*مستوى الدلالة لأقل فرق معنوى

يتضح من جدول (١٠) ما يلى :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين بعدى توازن المهارة بالتحدى والاهداف الواضحة وهذه الفروق فى اتجاه بعد الاهداف الواضحة لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين بعدى توازن المهارة بالتحدى وتحول الوقت بمحافظة المنيا وهذه الفروق فى اتجاه بعد توازن المهارة بالتحدى لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين بعد اندماج الوعى بالفعل وابعاد (الأهداف الواضحة والشعور بالتحكم و الخبرة ذاتية الهدف) وهذه الفروق فى اتجاه ابعاد (الأهداف الواضحة والشعور بالتحكم و الخبرة ذاتية الهدف) لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين بعد الاهداف الواضحة وابعاد (التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، فقدان الوعى بالذات ، تحول الوقت) وهذه الفروق فى اتجاه بعد الاهداف الواضحة لدى لاعبي المصارعة بمحافظة المنيا.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين بعد التغذية الراجعة وابعاد (الشعور بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف) وهذه الفروق فى اتجاه بعدى (الشعور بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف) لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين بعدى التركيز على المهمة وبعد (تحول الوقت) وهذه الفروق فى اتجاه بعد (التركيز على المهمة) لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين بعد الشعور بالتحكم وبعدى (فقدان الوعى بالذات ،تحول الوقت) وهذه الفروق فى اتجاه بعد (الشعور بالتحكم) لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين بعد فقدان الوعي بالذات وبعد (الخبرة ذاتية الهدف) وهذه الفروق فى اتجاه بعد (الخبرة ذاتية الهدف) لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين بعد تحول الوقت وبعد (الخبرة ذاتية الهدف) وهذه الفروق فى اتجاه بعد (الخبرة ذاتية الهدف) لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- لا توجد فروق دالة احصائية بين باقى المقارنات .
مناقشة نتائج الفرض الاول:

التحقق من صحة الفرض الثانى:

" أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين ابعاد اليقظة العقلية لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا ". وجدول (١١) يوضح ذلك :

جدول (١١)

تحليل التباين للدرجات المتكررة بين ابعاد اليقظة العقلية لدى

لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا (ن = ١٠٠)

ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
*34.32	31.39	99	3108.43	بين الموضوعات
	9.12	200	1825.33	داخل الموضوعات
	234.99	2	469.98	بين العناصر
	6.84	198	1355.35	البواقي
		299	4933.77	المجموع

* يتضح من جدول (١١) مستوى الدلالة ما يلى :

توجد فروق دالة احصائية بين ابعاد اليقظة العقلية لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا ، مما يستلزم اجراء أحد أختبارات المقارنة لتحديد إتجاه هذه الفروق ولذا سوف يستخدم الباحثين إختبار أقل فرق معنوى (L.S.D)، جدول (١٢) يوضح ذلك :

جدول (١٢)

إختبار أقل فرق معنوى (L.S.D) بين ابعاد اليقظة العقلية

لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا (ن=٣٠٠)			
المتغيرات	التركيز	الادراك	القبول
	١٨.٩٨	١٦.٣١	١٦.٣٤
التركيز		*0.00	*0.00
الادراك			0.95
القبول			

*مستوى الدلالة لأقل فرق معنوى

ينتضح من جدول (١٢) ما يلى :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين بعد التركيز وأبعاد (الادراك ، القبول) وهذه الفروق فى اتجاه بعد التركيز لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- لاتوجد فروق دالة احصائياً بين بعدى الادراك والقبول لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا .

الاستخلاصات والتوصيات:

اولاً: الاستخلاصات:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين بعدى توازن المهارة بالتحدى والاهداف الواضحة وهذه الفروق فى اتجاه بعد الاهداف الواضحة لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين بعدى توازن المهارة بالتحدى وتحول الوقت بمحافظة المنيا وهذه الفروق فى اتجاه بعد توازن المهارة بالتحدى لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين بعد اندماج الوعى بالفعل وابعاد (الاهداف الواضحة والشعور بالتحكم و الخبرة ذاتية الهدف) وهذه الفروق فى اتجاه ابعاد (الاهداف الواضحة والشعور بالتحكم و الخبرة ذاتية الهدف) لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين بعد الاهداف الواضحة وابعاد (التغذية الراجعة ، التركيز على المهمة ، فقدان الوعي بالذات ، تحول الوقت) وهذه الفروق فى اتجاه بعد الاهداف الواضحة لدى لاعبي المصارعة بمحافظة المنيا.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين بعد التغذية الراجعة وابعاد (الشعور بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف) وهذه الفروق فى اتجاه بعدى (الشعور بالتحكم ، الخبرة ذاتية الهدف) لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين بعدى التركيز على المهمة وبعد (تحول الوقت) وهذه الفروق فى اتجاه بعد (التركيز على المهمة) لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين بعد الشعور بالتحكم وبعدى (فقدان الوعي بالذات ، تحول الوقت) وهذه الفروق فى اتجاه بعد (الشعور بالتحكم) لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين بعد فقدان الوعي بالذات وبعد (الخبرة ذاتية الهدف) وهذه الفروق فى اتجاه بعد (الخبرة ذاتية الهدف) لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين بعد تحول الوقت وبعد (الخبرة ذاتية الهدف) وهذه الفروق فى اتجاه بعد (الخبرة ذاتية الهدف) لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين بعد التركيز وابعاد (الادراك ، القبول) وهذه الفروق فى اتجاه بعد التركيز لدى لاعبين المصارعة بمحافظة المنيا.

ثانياً: التوصيات

- ١ - إدراج موضوعى الطلاقة النفسية واليقظة العقلية ضمن المقررات الدراسية بالكليات لما لهما من أهمية بالنسبة للرياضيين ودورهما الايجابى فى رفع مستوى أداء اللاعبين نفسياً .
- ٢ - عقد دورات وورش عمل دورية لتوضيح أهمية أن يكون اللاعب ذو طلاقة نفسية عالية ومدى اسهامها فى عمليات اليقظة العقلية .
- ٣ - اجراء مزيد من الدراسات والبحوث التى تتناول مفهوم الطلاقة واليقظة العقلية لفئات عمرية اخرى واجراء مقارنات بين المستويات الرياضية لمختلف الرياضات الجماعية والفردية .
- ٤ - الاهتمام باللاعبين منخفضى الطلاقة النفسية ومعرفة الأسباب الحقيقية لحدوث هذا الانخفاض وعلاجها من خلال برامج نفسية وارشادية لتنمية وتطوير الأداء وتوجيه الطاقات الشبابية بالشكل الأمثل .
- ٥ - توفير الأخصائي النفسي الجيد للاعبين لما لها تاثير نفسي جيد على اللاعب تثير فى نفسه التحدى والالتزام والتركيز والدافعية .
- ٦ - الاهتمام بتدريب اللاعبين من خلال متخصصين نفسيين على كيفية أن يمتلك اللاعب طلاقة نفسية ويقظة عقلية طوال أداء المهام الصعبة .
- ٧ - تصميم وبناء مقاييس للطلاقة النفسية واليقظة العقلية واختبار صدقها وثباتها فى المجال الرياضى على كافة انشطته ومستوياته .
- ٨ - الاسهام فى خلق جو مناسب للاعبى المصارعة لكى يشعر بالتحكم والضبظ فى كافة الامور والتدريب على ذلك من خلال عمليات التهيئة النفسية السليمة .
- ٩ - تدريب لاعبى المصارعة على بعض المهارات النفسية كالتصور العقلى والاسترخاء والتعامل مع القلق والضغوط وحديث النفس الايجابى .

قائمة المراجع :

- ١ - شان كينج شانج ، ونج شانج باك ، سي جانجان : تقييم القبول و اليقظة مع البنود التي تم صياغتها بشكل مباشر - تصميم واثبات الصحة الأولية لاستبيان يقظة اللاعب ، إدارة التربية البدنية ، جامعة هونج كون ، الصين ، ٢٠١٥ م .
- ٢ - أسامة كامل راتب (١٩٩٥) : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣ - أسمهان عباس يونس (٢٠١٥) : اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية ، جامعة واسط .
- ٤ - حسن حسن عبده عبد الله ، ممدوح محمود محمدى (٢٠٠٠) : توجه المهمة والأنا وعلاقتها بالمعتقدات الخاصة بأسباب النجاح للاعب كرة القدم الدرجة الأولى ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الثاني عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٥ - حمدي علي الفرماوي ، وليد خوان حسن (٢٠٠٩) : الميتا الانفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية ، دار الصفاء ، عمان
- ٦ - عمرو أحمد السيد (٢٠٠١) : تقنين مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ٧ - مروة شهيد الزبيدي (٢٠١٢) : الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى .
- ٨ - ياسمين عبادى احمد (٢٠١٣) : الطلاقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس للاعبى المستويات الرياضية العالية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

- 9- Csikszentmihalyi, M (1990) : Flow the psychology of optimal experience , New york , Harper and row publishers .
- 10- Greenhouse, p. (2015) :The Impact of Trait Mindfulness upon Self-Control in Children, Doctorate in Educational Psychology, Cardiff University .
- 11- Hooker, K. & Fodor, I. (2008) : Teaching mindfulness to children. Gestalt Review, 12(1), 75-91.
- 12- Jackson . S .A., Kimiecik .J.C., Ford .S .K., & Marsh H . W (1998) : psychological correlates of flow in sport Jornal of sport & Exercise psychology . 20 .358 – 378 .
- 13- Kristeller , L. Jean & Marlatt , G. Alan (2007) : Mind fullness AHD Meditation , Amrican Psychology Association , Washington D. C .
- 14- Kimiecik , J . C & Stein G . L (1992) : Examining flow experiences in sport contexts , conceptual issues and methodological concerns , journal of applied sport psychology , 4 . 144 – 160

لاعين المصارعة بمحافظة المنيا"

***حسن حسن عبده

**ياسر احمد على

*احمد عبد المعبود إسماعيل

***أستاذ علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

**مدرس علم النفس الرياض - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

*معلم تربية رياضية بمدرسة المنارة الخاصة - محافظة المنيا

"Differences in psychological fluency as a feature and mental alertness Players wrestling in Minya "

* Hassan Hassan Abdo

** Yasser Ahmed Ali

*** Ahmed Abdel-Mabood Ismail

The current research aimed to identify the statistical differences in the dimensions of psychological fluency as a feature and the dimensions of mental alertness of wrestling players in Minya Governorate, the researcher used the descriptive method "survey method" as it is the appropriate approach to the nature of the research. The researcher community included the wrestling players in Minya governorate, (150) players. The researcher chose the random sample of (100) players

1-The inclusion of the subjects of psychological fluency and mental alertness within the curricula of the colleges because of their importance for athletes and their positive role in raising the level of performance of players psychologically.

2-Conduct periodic sessions and workshops to clarify the importance of the player to be highly psychic and the extent of their contribution to the processes of mental alertness.

3-Attention to players with low psychological fluency and know the real reasons for the occurrence of this decline and treatment through psychological programs and guidance for the development and development of performance and to target youth energies in an optimal manner.

-
- ***Professor of Sports Psychology - Faculty of Physical Education - Minia University**
 - **Teacher of Psychology Riyadh - Faculty of Physical Education - Minia University**
 - *Teacher of sports education at Al Manara Private School - Minia Governorate**