

اليقظة الذهنية وعلاقتها بتركيز الانتباه لدى حكام البومزا في رياضة التايكوندو

(*) أ.د./نشوى محمود نافع(**) أ.د./عفاف السيد شعبان (***) أ.م.د./ دعاء فاروق محمد ، زينب سمير على

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث :

تمثل اليقظة الذهنية هدفاً أساسياً للتأمل الذي يمكن تنمية المقدرات على ممارسة الأنشطة اليومية فالتأمل ليس مجرد طريقة للتخلص من الضغوط للوصول إلى حالة الإسترخاء و تحسين الصحة بل هو في الأساس طريقة ذهنية وروح نحو التحرر من القيود على الرغم من أن الإسترخاء وتحسن الصحة هم من النتائج الإيجابية للتأمل والانتباه الذي يكون بأسلوب معين لتحقيق هدف محدد حالياً ويشمل الانتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة ما يحصل ويحدث في اللحظة الحالية وينشأ الوعي من خلال الانتباه المتعمد بطريقه منفتحة ويتكون من بعدين هما حب الإستطلاع أو الفضول وعدم التمرکز واليقظة الذهنية تساعد على تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمره إلى حالة الوعي للأفعال وتمكن من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح الأفق لرؤية العالم والآخرين بشكل أفضل . (١٥ : ١٤٤٥)

وتشير "لانجر" (٢٠٠٢ م) إلى أن اليقظة الذهنية " حالة مرنة من العقل تتمثل في الإفتاح للجديد وهي عملية من النشاط التميزى لإبتكار الجديد . (١٤ : ٢٢٥)

ويعتبر الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد فى أى نشاط رياضى ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه فى المساهمة للوصول إلى الأداء الأمثل فضياع الانتباه يعد أحد العوامل الرئيسية فى الأداء الضعيف ويؤثر بطريقة مباشرة فى عدم تحقيق الفوز والإقتراب من الهزيمة .

وقد إتفقت آراء بعض العلماء على أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود الرياضى فى المنطقة النفسية المثلي وأن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه موجه إلى أداء المهارة . (٧ : ٢٤٧)

ويعتبر التركيز والتحكم فى الانتباه من المتغيرات النفسية المرتبطة بإنجاز ونجاح الأداء فى المهارات الرياضية ويبدو ذلك واضحاً فى المستويات الرياضية العالية حيث يتطلب تركيز الرياضى أدائه للمهارات دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئه اللعب ومن جهةأخرى فإن عدم التحكم فى الانتباه يأتي بنتائج سلبية على الأداء . (١٠ : ٥٥)

حيث يشير "محمد العربى شمعون" (٢٠٠١م) أن تركيز الانتباه هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفته من الزمن . (٦ : ٢٦٥)

وأيضاً يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامه و هو الأساس لنجاح عملية التدريب والمنافسة .

(*) أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والإجتماعية ووكيل الكلية للدراسات العليا بكلية التربية الرياضية

بنات-جامعة الزقازيق

(**) أستاذ التايكوندو بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

(***) أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

ويعد تركيز الانتباه بالنسبة للحكم مؤشر على مقدرته على الإحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن، وغالباً ما تسمى تلك الفترة بمدى الانتباه "Attention Span" وتتباين تلك المقدرة على التركيز بين الحكام، فبعضهم يكون مدى إنتباهه أطول من الآخر، كما أن البعض منهم أكثر تشتت من غيره ، كما يعتبر التركيز مهارة يمكن تطويرها وتحسينها بالتدريب وذلك بتكرار المثيرات الموجهة، و يتأثر تركيز الانتباه بإستعداد الحكم وقدرته على معالجة المعلومات التي يحصل عليها عن طريق

الحواس المختلفة تجاه القرارات المطلوب إتخاذها في مواقف اللعب المختلفة . (١٧)
ومن خلال ما درسته الباحثة في مجال تخصص التايكوندو وإطلاعها على البطولات المحلية والدولية وملاحظتها للمشكلات التي تنتج أداء اللاعبين والحكام فيما يتعلق بتركيز انتباههم وقدرتهم على إتخاذ القرار كان دافع للباحثة لإنتقاء أهم العوامل النفسية لكي تكون من ضمن أساسيات إنتقاء الحكام أو تأهيلهم عقب الإنتقاء .

ثانياً :هدف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام البومزا في رياضة التايكوندو من خلال مايلي :

- تصميم مقياس اليقظة الذهنية لدى حكام البومزا في رياضة التايكوندو .

- التعرف علي العلاقة بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام البومزا في رياضة التايكوندو .

ثالثاً: فروض وتساؤلات البحث :-

- هل توجد علاقة داله إحصائية بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام البومزا في رياضة التايكوندو ؟

رابعاً :مصطلحات البحث :-

اليقظة الذهنية Mindfulness:

هي درجة وعى الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام ، إذ ينظر إلى اليقظة الذهنية على أنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل . (١٣ : ١٩٩)

تركيز الانتباه AttentionConcentration :-

الإنتباه في المجال الرياضي فعرفه "محمد العربي شمعون" (١٩٩٦) على أنه القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة الرياضية . (٥)

البومزا Boomza:-

هو معركة فعلية مع خصوم متخيلين وفق خطاطة مجالية محددة، وعبر بنية من الوضعيات والحركات الدفاعية والهجومية المشفرة (codifiés) وعندما نقول معركة فعلية، فهذا يعني أنه يجب أن تعاش لكن تعاش كموقف دفاعي عن النفس(on doit vivre le poomse). (٤)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة وتاريخها	العنوان	الهدف	إجراءات البحث		أهم النتائج
					المنهج	العينة	
١	نهال سعد السيد مرسي (١١)	(٢٠١٤م) رسالة ماجستير	تأثير حالة القلق على الثقة بالنفس وتركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكاراتيه	التعرف على تأثير حالة القلق على الثقة بالنفس وتركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكاراتيه.	المنهج الوصفي	(١٧٠) حكماً بجميع درجاتهم موسم (٢٠١٣/٢٠١٤)	أن متغير حالة القلق له تأثير عكس الاتجاه على متغير الثقة بالنفس، بينما يؤثر على كل من متغيري تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل.
٢	معاد عارف يوسف عوفي (٩)	(٢٠١٦م) رسالة ماجستير	العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية	التعرف إلى العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية والتعرف الى الفروق في مستوى العلاقة بين القلق وتركيز الانتباه تبعاً لمتغيرات الخبرة في التحكيم.	المنهج الوصفي	(٧٥) حكماً من الحكام المعتمدين لدى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية	أن مستوى القلق لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم كان منخفضاً وبلغت نسبته (٤٢,٤%) وقد ساهم في زيادة مستوى تركيز الانتباه فكانت العلاقة بينهما عكسية ايجابية، وأن مستوى تركيز الانتباه لدى الحكام كان مرتفعاً وبلغت نسبته (٧٧,٨%) وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الحكام المساعدين وحكام الساحة في تركيز الانتباه.

م	اسم الباحث	نوع الدراسة وتاريخها	العنوان	الهدف	إجراءات البحث		أهم النتائج
					المنهج	العينة	
٣	محمود محمد السعيد الشحات (٨)	(٢٠١٩م) إنتاج علمي	تأثير استخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة على اليقظة العقلية و تعلممهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية	التعرف على تأثير استخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة على اليقظة العقلية ومستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية فى الجمباز	المنهج التجريبي	عينة أساسية ٦٠ طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق	يؤثر إستخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة تأسرا ايجابيا على اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية
٤	سهير رعد يحي (١)	(٢٠١٩م) إنتاج علمي	اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحره ٢٥ م لطالبات المرحلة الثالثة	التعرف على اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثالثة وعلاقتها بالسباحة الحره ٢٥ م	المنهج الوصفي	أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (١٤٦) طالبة	وجود ارتباط طردى بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى الأداء للطالبات فى رياضة السباحة الحره ٢٥ م

م	اسم الباحث	نوع الدراسة وتاريخها	العنوان	الهدف	إجراءات البحث		أهم النتائج
					المنهج	العينة	
٥	Chun – Qing Zhang , et. El (١٢)	(٢٠١٦م)	العلاقة بين اليقظة العقلية والاحترق النفسى للناشئين ذوى المستويات العليا ودور المعد النفسى فى الحد من الوصول للاحترق	دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والاحترق النفسى ودور المعد النفسى فى تجنب الأثار السلبية للاحترق النفسى	المنهج التجريبي	أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (٣٨٧) من الناشئين والنشئات النخبة من الصين بمتوسط عمر (١٥) سنة	وجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية ودور المعد النفسى وبين أبعاد الاحترق النفسى ولا يوجد اختلاف بين الجنسين فى متغيرات الدراسة
٦	Nathan J.Wolch, et. El (١٦)	(٢٠٢٠م)	أثار تدخل اليقظة العقلية على مستوى أداء الرمية الحرة فى كرة السلة تحت تأثير الضغوط	التعرف على تأثير تدريبات اليقظة العقلية على مستوى أداء الرمية الحرة فى كرة السلة	المنهج الوصفي	أجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (٣٢) لاعبا من لاعبي كرة السلة	تدريبات اليقظة العقلية تؤثر على الحالة العقلية للرياضيين تحت تأثير الضغوط المختلفة ، تدريبات اليقظة العقلية القصيرة تؤدي الى تحسين نسبة الرمية الحرة احصائيا تحت تأثير الضغوط المختلفة مثل القلق والتوتر .

إجراءات البحث أولاً: منهج البحث:

إتساقاً مع موضوع الدراسة ونوعها وتحقيقاً لأهدافها فقد إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي حيث يعد هذا المنهج الأنسب والملائم لموضوع الدراسة والمناسب للدراسات التي تتناول قياس آراء وإتجاهات المبحوثين نحو قضية معينة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع وعينة البحث حكام البومزا فى رياضة التايكوندو المسجلين فى الإتحاد المصرى للتايكوندو للعام ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ والبالغ عددهم (٤٨) حكم بومزا تم إختيار عدد (٢٤) حكم بجميع درجاتهم (دولى -أولى -ثانية - ثالثة) بطريقة عشوائية كعينة إستطلاعية وذلك لإجراء المعاملات العلمية عليهم ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٢٤) حكم والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول (٢)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

العينة	العدد	النسبة المئوية
العينة الأساسية	٢٤	%٥٠
العينة الإستطلاعية	٢٤	%٥٠
الإجمالى	٤٨	%١٠٠

يوضح جدول (٢)مجتمع البحث وتقسيمه على عينات البحث.

شروط اختيار عينة البحث:

- أن يكون الحكام مسجلين ومن العاملين بالإتحاد المصرى للتايكوندو.

توصيف عينة البحث:

قامت الباحثة بإيجاد الإعتدالية للعينة من خلال المعاملات الإحصائية

جدول (٣)

اعتدالية عينة البحث في المتغيرات

المختارة قيد البحث ن= ٤٨

م	المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
اليقظة الذهنية	القدرة على حل المشكلة	١٩,٨٤	٤,٩٩	19.50	.074
	الثبات الانفعالي	22.24	5.72	22.00	.085
	الانفتاح على الجديد	13.58	3.57	13.50	.026
	الوعى	15.32	4.39	15.00	.317
تركيز الانتباه	الدرجة الكلية	73.76	17.82	76.00	.258
	تركيز الانتباه	48.11	14.54	45.00	.478

يتضح من جدول (٣) أن قيمة معاملات الالتواء لمجتمع البحث قد انحسرت ما بين $\pm (٣)$ مما يدل على أن

العينة تندرج تحت المنحنى الاعتدالي في المتغيرات المختارة قيد البحث .

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل الباحثة .ملحق (٧)

٢- مقياس تركيز الإنتباه لمحمد حسن علاوي. ملحق(٨)

٣- المقابلات الشخصية:

مقياس اليقظة الذهنية لحكام البومزا في رياضة التايكوندو إعداد "الباحثة":

خطوات بناء المقياس:

في ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ونظرأقطة وجود مقياس خاص بقياس اليقظة الذهنية للحكام بصفه عامه ولحكام التايكوندو بصفة خاصة فقد قامت الباحثة ببناء هذا المقياس وإتبعته الخطوات التالية في بناءه .

- تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس :

وتم ذلك بالاطلاع على المراجع العلمية والأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة باليقظة الذهنية في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي ، كما قامت الباحثة بمقابلة بعض حكام التايكوندو من مجتمع البحث وذلك للاستفادة من خبراتهم في وضع تصور مبدئي لبعض جوانب البحث وأبعاد المقياس ، ومن خلال ما سبق تمكنت الباحثة من وضع الأبعاد في صورتها المبدئية فياستمارةوتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس ملحق(٢) التتم عرضها على السادة الخبراء المتخصصين ملحق(١) والجدول (٤) يوضح آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس .

وقد طلب من السادة الخبراء ابداء رأيهم في الآتي :-

١- مدي انتماء الابعاد للمقياس. ٢- الاضافة أو الحذف أو التعديل للأبعاد المقترحة .

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على

أبعاد مقياس اليقظة الذهنية

النسبة المئوية	عدد الموافقين	الأبعاد	
٣%	٣	التوجه نحو الحاضر	١
٩٠%	٩	الثبات الانفعالي	٢
٣%	٣	الوعي بوجهات النظر المتعددة	٣
٢%	٢	التمييز اليقظ	٤
١٠٠%	١٠	القدرة على حل المشكلة	٥
٢%	٢	الوعي بالخبرة الداخلية	٦
١٠٠%	١٠	الانفتاح على الجديد	٧
٢%	٢	الوعي بالخبرة الخارجية	٨

٩	التقبل	٢	٢٪
١٠	التصرف بوعي	٣	٣٪
١١	الوعي	٨	٨٠٪
١٢	عدم الحكم على الخبرات	٣	٣٪
١٣	الانفتاح على الخبرات	٤	٤٪
١٤	الانتباه	٤	٤٪
١٥	الفهم الواعي	٤	٤٪
١٦	الملاحظة	٢	٢٪
١٧	التنظيم الذاتي للانتباه	٢	٢٪
١٨	الوضوح الحسي	٣	٣٪
١٩	التركيز	٣	٣٪
٢٠	الوصف	٣	٣٪
٢١	الاتجاه	٢	٢٪

يتضح من جدول (٤) اتفاق الخبراء على أبعاد مقياس اليقظة الذهنية ، حيث تم الإتفاق على نسبة (٨٠٪) لقبول أبعاد المقياس .

ويتضح من جدول (٤) موافقة الخبراء على كل من بعد (الثبات الانفعالي، القدرة على حل المشكلة، الانفتاح على الجديد، الوعي) حيث أن نسبة القبول ٨٠٪ فأكثر وعدم الموافقة على باقي الأبعاد المعروضة عليهم من قبل الباحثة حيث نسبة قبول أقل من ٨٠٪.

بعد تحديد الأبعاد الخاصة بالمقياس قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد كما استعانت الباحثة بالعبارات التي حصلت عليها من خلال المقابلات الشخصية مع حكام التايكوندو، وكذلك الاسترشاد بالمقاييس والاختبارات السابقة بما يتناسب مع الهدف من الدراسة .

وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي:

- ١- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ٢- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- ٣- ألا تشمل العبارة على أكثر من معنى (الإزدواجية).
- ٤- الإبتعاد عن الألفاظ صعبة الفهم.
- ٥- أن تقيس العبارة جانب من جوانب المحور الذي تنتمي إليه.

وكان مجموع العبارات (٤٦) عبارة موزعة على (٤) محاور كما يوضحها جدول (٥) وتم عرض العبارات على المحكمين (السادة الخبراء) - لتحديد مدى إنتماء هذه العبارات للمحور الخاص بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس مرفق (٣).

جدول (٥)
أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد

عدد عبارات كل بعد	الأبعاد	م
١٥	القدرة على حل المشكلة	١
١٥	الثبات الانفعالي	٢
٤	الانفتاح على الجديد	٣
٦	الوعي	٤

جدول رقم (٥) يوضح الأبعاد وعدد عبارات كل بعد.

المعالجات الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد: -
قامت الباحثة بتفريغ آراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية :
- التقدير الكمي والكيفي لعبارات المقياس وذلك بتعديل صياغة أو حذف أو إضافة بعض العبارات
ملحق (٤)، ويوضح جدول (٦) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.

جدول (٦)

تعديلات السادة الخبراء على أبعاد المقياس المقترح

الأبعاد	عدد عبارات البعد	عدد العبارات التي تم استبعادها	عدد العبارات التي تم تعديل صياغتها	عدد العبارات التي تم اضافتها	العدد النهائي للعبارات بعد تعديل الخبراء
الأول	١٥	(٥) أرقام ١, ٢, ٥, ٧, ١٤	(١) أرقام ٩		١٠
الثاني	١٥	(٤) أرقام ٢, ٥, ٧, ١٢			١١
الثالث	٤			(٣) أرقام ٥, ٦, ٧	٧
الرابع	٦			(٢) أرقام ٧, ٨	٨
المجموع	٤٠	٩ عبارات محذوفة	عبارة واحدة تم تعديل صياغتها	٥ عبارات تم اضافتها	٣٦

يوضح جدول (٦) أبعاد المقياس وعدد العبارات المستبعدة والعبارات التي تم صياغتها وإضافتها بعد تعديل الخبراء .

إعداد المقياس لتطبيقه على العينه الاستطلاعيه :

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانيه ملحق(٦) قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائيا لكي
يتم عرضه على أفراد العينه الإستطلاعيه ملحق(٥) والجدول (٧) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل
بعد من أبعاد مقياس اليقظة الذهنية .

جدول (٧)
التوزيع العشوائي لعبارات المقياس (للعيينة الاستطلاعية)

م	الأبعاد	أرقام العبارات موزعة عشوائياً	المجموع
١	البعد الأول	١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٢، ٣٤	١٠
٢	البعد الثاني	٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٣، ٣٥، ٣٦	١١
٣	البعد الثالث	٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧	٧
٤	البعد الرابع	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣١	٨
		المجموع الكلي لعبارات المقياس	٣٦

رابعاً : الدراسة الاستطلاعية: Exploratory Study

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٤) حكم من الحكام المسجلين بالاتحاد المصري لرياضة التايكوندوم من مختلف الدرجات من خارج العينة الاساسيه وذلك للتعرف علي (مدي فهم الحكام للمقياس - حساب الوقت الزمني للاجابة علي المقياس - إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) .

المعاملات العلمية لمقياس اليقظة الذهنية:

أولاً : صدق المقياس

١- صدق المنطقي : قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي ورياضة التايكوندوا وعددهم (١٠) خبراء ملحق (١) واعتبرت الباحثة نسبة إتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

٢ - صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس :

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول (٨) ، (٩) يوضحان ذلك .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد

مقياس اليقظة الذهنية (صدق الاتساق الداخلي) ن = ٢٤

م	البعد الاول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع
١	*٠.٦٣٠٠	*٠.٥٤٢	*٠.٥٧٨	*٠.٥٩٤
٢	*٠.٥٩٣	*٠.٥٦٧	*٠.٦٣٢	*٠.٦١٧
٣	*٠.٥٩٩	*٠.٥٧٨	*٠.٥٠٥	*٠.٦٤٨
٤	*٠.٦٥٥	*٠.٦٢٤	*٠.٦١٢	*٠.٦٤٨

*.٥١٤	*.٥٢٩	*.٥٦٩	*.٥٢٦	٥
*.٥٧١	*.٥٣٨	*.٦١٥	*.٥٧٢	٦
*.٥٢٩	*.٦١٧	*.٦٤٧	*٦٧١.٠	٧
*.٥٨١		*.٥٧٧	*.٦٤١	٨
		*.٦٤٣	*.٦٥٠	٩
		*.٥٦٣	*.٦١٨	١٠
		*.٥٢٩		١١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٠.٤٠٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥
يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس

والدرجة الكلية للمقياس اليقظة الذهنية

ن = ٢٤

معامل الارتباط	وحدة القياس	الأبعاد	
*.٦٩٣	درجة	القدرة علي حل المشكلات	١
*.٦٤٨	درجة	الثبات الانفعالي	٢
*.٦٥٩	درجة	الانفتاح علي الجديد	٨
*٦٢٦.٠	درجة	الوعي	٩
*.٧٩٤	درجة	المقياس ككل	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٠.٤٠٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥
يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، وهذا يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

حساب ثبات مقياس اليقظة الذهنية :

١- طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test بفواصل زمنية قدرة ٧ أيام بين التطبيقين، على عينة قوامها (٢٤) حكم (العينة الاستطلاعية) وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لحساب ثبات المقياس (اليقظة الذهنية)

ن = ٢٤

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأبعاد
	س٢ ± ع٢	س٢	س١ ± ع١	س١		
*٠.٧١٤	٠.٧٣٩	٢٤.٣٠	٠.٧٦٤	٢٤.٢٥	درجة	١ القدرة علي حل المشكلات
*٠.٦٥٨	٠.٥٨٧	٢٦.٨٢	٠.٦٥٨	٢٦.٧٥	درجة	٢ الثبات الانفعالي
*٠.٧٣٢	٠.٦٩٣	١٠.١٥	٠.٧٢١	١٠.١٢	درجة	٣ الانفتاح علي الجديد
*٠.٧٤٥	٠.٣٣٤	١٢.٦٠	٠.٣٢٧	١٢.٥٢	درجة	٤ الوعي
*٠.٧٦٩	٣.٢١٣	٨٧.٧٣	٣.٤٠٨	٧٣.٦٤	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٠.٤٠٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين في أبعاد مقياس اليقظة الذهنية ، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله.

٢- معامل ألفا كرونباخ's Coefficient Alpha Cronbach's.

كما تم حساب معامل ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ's Coefficient Alpha Cronbach's ، والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

ثبات المقياس بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = ٢٤

معامل الثبات	وحدة القياس	الأبعاد
*٠.٦٠٣	درجة	١ القدرة علي حل المشكلات
*٠.٥٨٠	درجة	٢ الثبات الانفعالي
*٠.٦٣١	درجة	٣ الانفتاح علي الجديد
*٠.٦٠٥	درجة	٤ الوعي
*٠.٦٨٢	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٠.٤٠٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ يدل على أن أبعاد مقياس اليقظة الذهنية على قدر من الثبات مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي .

وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقياس اليقظة الذهنية وتم توزيعه عباراته عشوائياً وأصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية والتي قوامها (٢٤) حكماً .

**جدول (١٢)
التوزيع العشوائي لعبارات المقياس (للعينة الأساسية)**

م	الأبعاد	أرقام العبارات موزعة عشوائياً	المجموع
١	البعد الأول	١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٢، ٣٤	١٠
٢	البعد الثاني	٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٣، ٣٥، ٣٦	١١
٣	البعد الثالث	٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧	٧
٤	البعد الرابع	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣١	٨
		المجموع الكلي لعبارات المقياس	٣٦

حيث اشتملت عباراته على عدد (٣٦) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان ثلاثي (دائماً - أحياناً - نادراً)، حيث أن العبارات الإيجابية تأخذ علي التوالي (١-٢-٣) أما العبارات السلبية تأخذ علي التوالي (٣-٢-١) وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس (١٠٨) وهي تعبر عن أعلى معدل يقظة لحكم التايكوندو ، أما أقل درجة تعبر عن أقل معدل يقظة تكون (٣٦) ملحق (٥)

-مقياس تركيز الإنتباه :- ملحق (٨)

قام بإعداد هذا المقياس كل من "واينبرج وريتشاردسون" (١٩٩٠م) ، وقد قام "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨م) بتعريب المقياس ، والهدف من المقياس يستخدم بهدف قياس تركيز الانتباه للحكام ، ويتكون المقياس من (١٥) عبارة يقوم الحكم بالاجابة علي عبارات المقياس علي ميزان تقدير خماسي التدرج (لايحدث أبداً- يحدث نادراً-يحدث أحياناً- يحدث غالباً- يحدث دائماً تقريباً)، طريقة القياس والتسجيل : يطلب من الحكم وصف شعوره أثناء قيامه بالتحكيم في مباراه مهمة من خلال إجابته علي عبارات المقياس ، ويتم التسجيل بحيث تحسب تدريجياً للعبارات الايجابية كما يلي (١- ٢-٣-٤-٥) وبالنسبة للعبارات السلبية تكون عكس الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) وكلما اقترب درجة الحكم من الدرجة القصوي وقدرها (٧٥) كلما تميز بالقدرة علي تركيز الانتباه أثناء التحكيم. (٢ : ٥٣٩)

أولاً: حساب صدق مقياس تركيز الانتباه:

تم حساب صدق التمايز لمقياس تركيز الانتباه حيث قامت الباحثة بترتيب نتائج المقياس تصاعدياً والذي تم تطبيقه علي حكام العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٢٤) حكم ، ثم قامت بحساب صدق التمايز وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين درجات (الارباع الاعلي والارباع الاندي) لنتائج المقياس بعد ترتيبها ، كما يوضحه جدول (١٣)

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسط الربيعين الأدنى والأعلى (صدق التمايز)
لمقياس تركيز الانتباه للحكام

$$ن = ١ = ٢ = ٦$$

المتغير	وحدة القياس	الربيع الاعلي		الربيع الادني	
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±
تركيز الانتباه	درجة	٥٢.٨٣	٨.٠٠٨	٣٦.٦٧	٢.١٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي (الربيع الاعلي والربيع الادني) في مقياس تركيز الانتباه ولصالح متوسط الربيع الاعلي مما يشير إلى تمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الصدق .
ثانياً: حساب الثبات لمقياس تركيز الانتباه :

- طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test بفواصل زمنية قدره ٧ أيام بين التطبيقين، على عينة قوامها (٢٤) حكم (العينة الاستطلاعية) و جدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤)

معامل الثبات لمقياس تركيز الانتباه قيد البحث

$$ن = ٢٤$$

معامل الارتباط	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		وحدة القياس	المتغير
	س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±		
٠.٧٧٧	٤٥.٦٠	٢.٤٥٠	٤٦.٣٠	٢.١٠٥	درجة	تركيز الانتباه

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٠.٤٠٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين فمقياس تركيز الانتباه، مما يدل على ثبات الاختبار فى قياس ما وضع من أجله.

سادساً : المعالجات الإحصائية:

إستخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية:(المتوسط الحسابى- الإنحراف المعياري- معامل الارتباط- النسبة المئويةية - إختبار "ت"-إختبار"ف" - معامل الإلتواء - معامل ألفا كرونباخ)

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج: Offer of The Results

من خلال أهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي:

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين مقياس اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه

لدى حكام البومزا فى رياضة التايكوندو قيد البحثن = ٢٤

المتغيرات	تركيز الانتباه
القدرة علي حل المشكلات	* ٠.٦٢٥
الثبات الانفعالي	* ٠.٦٣٢
الانفتاح علي الجديد	* ٠.٦٤٢
الوعي	* ٠.٦٦٠
مقياس اليقظة الذهنية ككل	* ٠.٧٠٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٠.٤٠٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٥) أن هناك علاقة إرتباطيه بين أبعاد مقياس اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام البومزا فى رياضة التايكوندو .

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج التساؤل الأول:

بناءً على التحليلات الإحصائية التي إستخدمتها الباحثة وفى ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي يتم إجرائها فى الإطار المحدد لعينة البحث تم التوصل إلى النتائج التالية :

يتضح من جدول (٢٤) والذي يشير إلى معاملات الارتباط بين مقياس اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام البومزا فى رياضة التايكوندو ، وجود علاقة إرتباطية بين أبعاد مقياس اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه لدى حكام البومزا فى رياضة التايكوندو ، وترجع الباحثة ذلك إلى أن حكام التايكوندو يتعرضون إلى ضغط كبير من الجماهير واللاعبين مما يتطلب منهم قدرة عالية من اليقظة الذهنية وذلك لما لها من أهمية بالغة فى تحسين تركيز الانتباه و لكى يكون قادراً على إستيعاب المواقف فى المنافسات وسرعة إدراكها وفهمها والإحتفاظ بالانتباه أطول فترة ممكنة أثناء المنافسات .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (٢٠٠٨) "Williams" (١٢٦) إلى أن اليقظة الذهنية هي سمة من سمات الوعي والتي تتيح للفرد الانتباه إلى السياق العام للموقف وخلق فئات جديدة من ردود الإفعال للتعامل مع الموقف الحالى .

ويتفق أيضاً مع ما ذكره (٢٠٠٦) "Baer" (٨٠) أن اليقظة الذهنية توسع الرؤية ، وتزيد الفرص لتعلم الجديد ، على العكس من النظرة القطعية للأمور الأحادية الإتجاه التي تسجن الفرد في حدود معوقة

وحياة روتينية ، فاليقظة تجعل الفرد يتسم بالمرونة في تقبل الجديد في البيئة ، من إمكانيات مختلفة فنجد أن الممارسات العملية لليقظة الذهنية وتركيز إنتباه الشخص على كل ما يدور حوله في الوقت نفسه يسمح للشخص بالتحقق من واقعه دون الوقوع في الأحكام الإنفعالية .

ويتفق مع كلاً من **"Brown & Ryan" (2003)** (٨٦) أن اليقظة الذهنية تساهم في رفع مستوى الوعي للفرد ، لإنتقاء المثبرات الملائمة من البيئة الخارجية وتوسع الرؤيه وتزيد الفرص للتعلم الجديد ، فنجد أن الممارسات العلمية لليقظة الذهنية وتركيز إنتباه الشخص على كل ما يدور حوله في الوقت نفسه يسمح للشخص بالتحقق من واقعه دون الوقوع في الأحكام الإنفعالية .

ويتفق أيضاً مع ما ذكره (٢٠١٣) **"Park" (١١٧)** اليقظة الذهنية تتضمن الوعي والإنتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظة الحالية ، دون تفسيرها أو إصدار أحكام تقييمية عليها ، وتعرف اليقظة الذهنية بأنها التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة ودون إصدار أحكام تقييمية ، أي أن يكون الفرد واعياً ب"هنا والأن" وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية ، وتتضمن خمسة أبعاد هي: الملاحظة ، الوصف ، التصرف الواعي ، عدم الحكم ، وعدم رد الفعل ، وكما يمكن إعتبار اليقظة الذهنية حالة من التغيير ، وهي تختلف من فرد لآخر و يمكن تنميتها عن طريقة التدريب والتمرين .

ويتفق أيضاً مع (٢٠٠٨) **"Mace" (١١١)** إلى أن:-

اليقظة الذهنية تمنح مزيداً من التركيز فعند تركيز الإنتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسن من مستويات الأداء في العمل .

كما تتفق هذه النتائج مع ماورد من نتائج دراسة كلاً من **" نهال سعد السيد مرسي" (٢٠١٤ م)**

(٧٦) ، **"معاذ عارف يوسف عوفي" (٢٠١٦ م) (٦٩)** ، **"محمود محمد السعيد الشحات" (٢٠١٩ م)**

(٦٧) ، **"سهير رعد يحي" (٢٠١٩ م) (٢٦)** ، **"Chun – Qing Zhang , et. El" (٢٠١٦ م)**

(٩١) ، **"Nathan J.Wolch, et. El" (٢٠٢٠) (١١٥)** والتي تشير إلى :

أن متغير حالة القلق له تأثير عكس الإتجاه على متغير الثقة بالنفس، بينما يؤثر على كل من متغيري تركيز الإنتباه وسرعة رد الفعل ، وأن مستوى القلق لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم كان منخفضاً وبلغت نسبته (٤٢,٤%) وقد ساهم في زيادة مستوى تركيز الانتباه فكانت العلاقة بينهما عكسية ايجابية، وأن مستوى تركيز الانتباه لدى الحكام كان مرتفعاً وبلغت نسبته (٧٧,٨%) وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الحكام المساعدين وحكام الساحة في تركيز الانتباه .

كما تشير إلى أنه يمكن استخدام استراتيجيات متنوعة لتحسين اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية .

ووجود إرتباط طردى بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى الأداء للطالبات في رياضة السباحة الحرة ٢٥ م ، وأنه توجد علاقة عكسية بين اليقظة العقلية ودور المعد النفسى وبين أبعاد الاحترق النفسى ولا يوجد اختلاف بين الجنسين في متغيرات الدراسة .

وأن تدريبات اليقظة العقلية تؤثر على الحالة العقلية للرياضيين تحت تأثير الضغوط المختلفة ، تدريبات اليقظة العقلية القصيرة تؤدي الى تحسين نسبة الرمية الحرة احصائياً تحت تأثير الضغوط المختلفة مثل القلق والتوتر .

وبذلك تحقق الفرض الأول والذي ينص على (وجود علاقة ارتباطيه بين أبعاد مقياس اليقظة الذهنية وتركيز الإنتباه لدي حكام البومزا فى رياضة التايكوندو) .

أولاً: الإستنتاجات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث

- توجد علاقة داله إحصائية بين اليقظة الذهنية وتركيز الإنتباه لدى حكام البومزا فى رياضة التايكوندو.

ثانياً: التوصيات:

- الإهتمام بوضع تدريبات لتحسين اليقظة الذهنية .
- إجراء المزيد من الأبحاث المرتبطة باليقظة الذهنية وتركيز الإنتباه فى رياضة التايكوندو .
- إستخدام مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل الباحثة لمعرفة مدى توافر اليقظة الذهنية لدى الحكام .
- إجراء دورات تدريبية لتنمية اليقظة الذهنية لدى حكام التايكوندو .
- إعداد برامج تدريبية لتنمية تركيز الإنتباه .
- إجراء المزيد من الأبحاث الخاصة بحكام البومزا فى رياضة التايكوندو .

المراجع

- 1- سهير رعد يحي (٢٠١٩م): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥ م لطالبات المرحلة الثالثة ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد ١٢ ، العدد ٤ ، جامعة بابل ، العراق .
- 2- طلحة حام الدين وعلى عيسى(١٩٩٨م) : مقدمة فى ادارة الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 3- عبد الرحمن رجب الرفاتي (١٩٩٨م) : القدرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي الكاراتيه والتايكوندو دراسة مقارنة، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .
- 4- المجلة المغربية للتايكوندو (٢٠١٧م) : فلسفة التايكوندو ، التدريب والكوتشينغ ، قانون التحكيم ، البومزا ، العدد الثانى ، عدد مزدوج أبريل .
- 5- محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) : علم النفس الرياضى والقياس النفسى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 6- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي فى المجال الرياضي ، ط٣ ، دار الفكر ، العربي ، القاهرة .
- 7- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم النفس التدريب والمنافسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 8- محمود محمد السعيد الشحات (٢٠١٩م) : تأثير إستخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة على اليقظة العقلية و تعلم مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية ،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد ٨٦، الجزء ٢ ، جامعة حلوان .
- 9- معاذ عارف يوسف عوفي (٢٠١٦م) : العلاقة بين مستوى القلق ومستوى تركيز الإنتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم فى الضفة الغربية ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

- ١٠- **مدوح إبراهيم علي (٢٠٠٢م):** العلاقة بين الإتزان الإنفعالي وتركيز الإنتباه ومستوى الكفاءة البدنية لدى حكام كرة القدم ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، العدد ٦١ ديسمبر ، مصر .
- ١١- **نهال سعد السيد مرسي (٢٠١٤ م) :** تأثير حالة القلق على الثقة بالنفس وتركيز الإنتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- 12- Chun-Qing Zhang, Gangyan Si, Pak-Kwong Chung & Daniel F. Gucciardi (2016) :** indfulness and Burnout in Elite Junior Athletes: The Mediating Role of .
- 13-Davis,D.,& Hayas ,J., (2011) :** What are the benefits of mindfulness ? Apractice review of Psychotherapy , 48 (2) .
- 14- Langer,E.J.(2002):** Mindful learning current directions in psychologicalscience,9 (6) .
- 15- Lau, MA, etal.(2006) :** The toronto mindfulness scale : Developmentand 1validation , Journal of clinical psychology , 62 (12) .
- 16- Nathan J. Wolch,Jessyca N. Arthur-Cameselle,Linda A. Keeler &Dave N. Suprak (2020):** The effects of a brief mindfulness intervention on basketball free-throw shooting performance under pressure. Journal of Applied Sport Psychology, 04 Feb .
- 17- Wulf, G. (2007):** Attentional focus and motor learning: A review of 10 .years of research . E- Journal Bewegung and Training.Un. Of Nevada, USA .