

اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبات التنس

الباحثة /منار نصر عبد العزيز

مقدمة ومشكلة البحث:

شهدت لعبة التنس تطورا كبيرا في مختلف الميادين، وذلك بدا واضحا من خلال البطولات المتعددة التي انتشرت لأجل تحقيق الغايات الرياضية من هذه اللعبة إذ إن التطور الذي شهدته هذه اللعبة لم يحدث صدفة إنما جاء نتيجة بعض العوامل ومنها العمل الجاد للاعبى ومدربي اللعبة فضلا عن إتباع المدربين أفضل الوسائل العلمية الصحيحة والتي أدت إلى اكتساب الخبرة العالية من قبلهم. (١٧ : ١٠٢)

وتأثر لعبة التنس على شخصية اللاعب إذ إنها تجعله قوي الإرادة بالإضافة الى منحه الدقة والنظام والنتائج من ممارسة التمارين الخاصة باللعبة بالإضافة إلى تنمية اللياقة البدنية وتحسن الحالة النفسية لدى اللاعب، وتعد لعبة التنس حالها حال باقي الألعاب المعروفة التي تتسم بكثرة ممارستها ولها أهداف ومميزات ومتطلبات بدنية وعقلية. (١٠ : ٦٤)

وتعد مهارة الارسال من المهارات الصعبة فى لعبة التنس الأرضى كونها تحتاج الى سيطرة وإتقان لى يتمكن اللاعب المرسل من تنفيذها وتبدأ بأخذ اللاعب المرسل وقفة الإستعداد للبدء بتنفيذ الضربة ، ولكى يتمكن اللاعب المرسل من استغلال ضربة الارسال للحصول على نقطة مباشرة يجب عليه أن يتقن الإرسال فى التنس بجميع انواعه حتى يتمكن من ضرب الكرة بإتجاهات وزوايا مختلفة وسرعات مختلفة. (٨ : ٦٤)

ومهارة الارسال هى أحد المهارات الهجومية التى من خلالها يستطيع اللاعب الحصول على نقطة بطريقة مباشرة وسريعة ، إذ تتمثل حركة الكرة فى الإرسال بالتنس ضمن حركات الأجسام المقذوفة تحت شروط الدقة المتناهية من تحديد مكان سقوط الكرة والسرعة العالية لتعزيز دقة الأداء. (٦)

(٥٣ :

كما أن الإرسال إحدى أهم المهارات التي يجب أن يتميز فيها لاعب التنس الجيد ، فالإرسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة للعب ، واللاعب الجيد الذي يمتلك إرسالاً يتميز بالدقة والقوة تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة .(١ : ٥٦)

وأداء الإرسال بشكل جيد يؤدي زيادة فرص اللاعب في الفوز بالمباريات وبأقل ما يمكن من المجهود البدني هذا بالإضافة الى تأثيره على معنويات اللاعب المنافس أثناء المباراة ، لذلك يجب الإهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها مع المحافظة على مستوى عالٍ من الثبات في الأداء .(٢ : ١٣)

ويعتبر الإرسال القاطع أكثر فاعلية وتأثير من الناحية اليسري للاعب المرسل " اللاعب الايمن" حيث يسمح دوران الكرة المصاحب لهذا الإرسال بأن يضع اللاعب المستقبل خارج الملعب بالإضافة الي ان مسار الكرة فوق الشبكة يرسم قوس منخفض لاسفل وللخارج يضع المستقبل خارج الملعب اثناء الاستقبال .(٣ : ١٢٧ - ١٢٨)

إن اليقظة الذهنية من السمات العقلية المهمة والتي تلعب دوراً هاماً في قرارات اللاعب أثناء المنافسة ، كما أنها تعتبر حالة يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالذى يحدث بالوقت الحاضر ، وهو الإهتمام المعزز والوعى للتجربة الجارية أو الواقع الحالي .(١٩ : ١٢٦)

كما أن اليقظة الذهنية مرتبطة بتحول الاعراض وتزيد من سعادة الذين تعرضوا الى علاج مستند على اليقظة الذهنية ، فهي تكون متكافئة مع إظهار التأمل الباطني المستند إلى الوعي بعد. إصدار الأحكام الشخصية غير المريحة في لحظتها (الأفكار، العواطف السلبية ، والأحاسيس المادية). (١٤ : ٤٦)

ويعرفها هاسد **hassed** (٢٠١٦م) أن اليقظة الذهنية هي مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم ، حيث تشمل على تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل والتعاطف والصحة البدنية وتعزيز التعليم والأداء.(١٨ : ٩٢)

مشكلة البحث:

ان اغلب الألعاب سواء كانت فردية او جماعية تعتمد على قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والعقلية والنفسية داخل الملعب اثناء التعليم او التدريب او في المنافسات وتعمل على تحقيق الفوز ، وكلما قل مستوى اللاعب او عدم قدرته على الفوز دليل على ضعفه البدني او المهاري وهذا ناتج عن الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والتي من اهم اسبابها والناتج هو عدم وجود التدريب المناسب او استخدام التمرينات التي تفنقر الى الموضوعية ودراسة الجوانب النفسية والذهنية والعقلية .

إن التطور الحاصل في لعبة التنس مهاريا وخططيا باستخدام مهارات مختلفة وخاصة عند أداء الإرسال بدقة عالية إلى مكان يشكل صعوبة على المستقبل مع استخدام خطط فنية لمواجهة الكرة العائدة من الإرسال وإعطاء الثقة بالنفس للتحكم في المنافس مما يؤثر سلبا على المستقبل بشيء من الارتباك عند تنوع الإرسال والتصدي اللاعب المستقبل للكرات التي تلعب بسرعة عالية وردها للإرسال بنفس القوة التي يلعب بها أحيانا لذا يشكل صعوبة بالغة على المرسل ويتطلب منه وصول واختيار نوعية الإرسال مؤثرا ودقيقا له.

يعد الإرسال من المهارات الأساسية في لعبة التنس وهو مفتاح اللعب الهجومي اذ ان عدم امتلاك اللاعب لإرسال دقيق وسريع يعد ضعفا مهما كان مستوى المهارات الأخرى التي يتحلّى بها اللاعب، ونجاح الإرسال لا يقتصر على الأداء المهاري فقط إنما على المتطلبات البدنية والخططية والنفسية أيضاً ، ويلزم اللاعب القدرة على الشجاعة وقوة الملاحظة وشدة الانتباه وفضلا عن القدرة علي ضبط النفس .

والمتغيرات النفسية هي أحد المتطلبات الهامة التي تطرقت إليها البحوث والدراسات لما لها من أهمية للوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة المختلفة حيث أن معظم الأبطال الرياضيين على المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام ألا وهو العامل النفسي الذي يلعب دورا هاما ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والفوز .

وان انعدام اليقظة الذهنية يولد نظره احادية الاتجاه وقطعية للأحداث التي يمر بها اللاعب اثناء اداء المهارات مما يؤدي به الى الرقود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة ، ، وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة واللاعب بحاجة الى ان تعرف انفعالاته ووصف مشاعره وحاجاته الداخلية وصفا مناسباً ، مما ينفعه في تحقيق اهدافه الحياتية ألا انها تتضمن وعي الفرد بمشاكلته بشكل اساسي وتأثيرها في الجوانب المعرفية.

ومن خلال عمل الباحثة كمدرية تنس في نادي الرواد بالعاشر من رمضان وجدت أن اللاعبين لم يحققوا مستوي عالٍ في أداء مهارة إرسال القاطع وذلك بسبب الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية فقط دون الاهتمام الكافي بالجانب النفسى ويتأثرون بالكثير من الضغوطات النفسية التي تؤثر على الجانب العقلي للاعبين والتمثل في اليقظة الذهنية التي قد تصبح أقل من المستوى المطلوب وكل هذا يؤثر على أداء مهارة إرسال القاطع التي تعتبر القاعدة الأساسية للفوز في المباريات لأنها هي مفتاح الفوز في المباراة ، وهذا ما دعا الباحثة بإجراء هذه الدراسة .

هدف البحث:

التعرف على :

١. مستوي اليقظة الذهنية لدي لاعبات التنس .
٢. العلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات التنس .

فروض البحث:

١. التعرف علي مستوي اليقظة الذهنية لدي لاعبات التنس .
٢. ١. التعرف علي العلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات التنس .

مصطلحات البحث:

• اليقظة الذهنية :

هى حالة الوعى التى تكون عليها الطالبة وما يدور فى ذهنها من افكار وما ينتج عنها من ردود افعال وتسهم فى تعزيز الصحة العقلية و البدنية وتحسين التعلم والاداء". (١٦ : ٦٩)

الدراسات المرجعية العربية :

جدول (١)

اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
سهير رعد (٢٠١٩م) (٥)	اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة	التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة	الوصفي	١٤٦ طالبة	مقياس اليقظة العقلية	وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية و السباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة
عزة السعيد ، دعاء ، فاروق (٢٠١٩م) (٧)	تأثير استخدام التعليم المتمايز على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة	تأثير استخدام التعليم المتمايز على اليقظة الذهنية ومستوي أداء مهارة الإرسال من أعلى مهارة الإرسال في الكرة الطائرة من أعلى في علاقتهم بقلق الاختبار	الوصفي	(٣٠) طالبة	مقياس اليقظة الذهنية مقياس قلق الاختبار	وجود علاقة عكسية بين اليقظة الذهنية مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجهه في الكرة الطائرة وقلق الاختبار.

تابع جدول (١)

اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
منى مختار ، إيمان مصطفى (٢٠١٩م) (١١)	بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين	بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين وعرض الإطار النظري للبحث متضمن اليقظة الذهنية ، والناشئ الرياضي ، ولاعبى المستويات العالية.	الوصفى	(٢١٦) لاعب ولاعبة	مقياس اليقظة الذهنية	بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين والذي يتضمن ٥ محاور هم التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعى بوجهات النظر المتعدده، قبول مشاعر الاخرين ،٤٥ عبارة ، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس حيث تميز بصدق وثبات على يمكن الاعتماد عليه كمقياس مقنن . وجود فروق دالة احصائيا فى اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً لطبيعة الانشطة الرياضية(الفردية الجماعية) لصالح الأنشطة الفردية. وجود فروق دالة احصائيا فى اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً للمستوى(الناشئين - المستويات العليا)

تابع جدول (١)

اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
سمر منيع (٢٠٢٢م) (٤)	تأثير استراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات في هوكي الميدان	التعرف تأثير استراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات في هوكي الميدان	التجريبي	٦٠ طالبة	مقياس اليقظة الذهنية	يؤثر استخدام استراتيجية الدعائم التعليمية تأثيراً إيجابياً على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات في هوكي الميدان
محمد مصطفى (٢٠٢٢م) (٩)	تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على اليقظة العقلية لحراس المرمى في كرة اليد	التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على اليقظة العقلية لحراس المرمى في كرة اليد	التجريبي	١٥ حارس	مقياس اليقظة العقلية	تم بناء مقياس اليقظة العقلية يضم ٤ محاور (الملاحظة - الوصف - التعامل مع الوعي - عدم إصدار ردود أفعال)

الدراسات المرجعية الأجنبية:

جدول (٢)

اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
سانكيثا كارمونا Sankitha Carmona	دراسة استكشافية لليقظة العقلية كأداة مخفضة وواقية	اختبار اثر اليقظة العقلية على خفض الضغوط لدى المراهقين	الوصفي	١٦٥ طالب	مقياس اليقظة العقلية	اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي وفعال في الضغوط لدى المراهقين

					للضغوط لدى المراهقين	(٢٠١٨م) (٢٢)
بيرناديت كارلوكس Bernadette Karlux (٢٠٢٠م) (١٥)	خبرات الاطفال في تعليم اليقظة العقلية لمساعدتهم في تطوير مهارات الانتباه	برنامج تدريبي تدخلي لتنمية مهارات الانتباه للاطفال في سن ٥ سنوات.	الوصفي	عينة من الاطفال في سن ٥ سنوات	مقياس اليقظة العقلية مقياس الضغوط	البرنامج القائم على اليقظة العقلية له تأثير فعال على تنمية مهارات الانتباه للاطفال في سن ٥ سنوات

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته ، وإجراءاته وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبات التنس بنادي الرواد بالعاشر من رمضان والبالغ عددهن (٦٥) لاعبة يتراوح أعمارهن من (١٥ - ١٧) سنة .

عينة البحث

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ، وقد تمثلت عينة البحث الأساسية في (٥٠) لاعبة ، وعينة البحث الاستطلاعية تمثلت في (١٠) لاعبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وتم إستبعاد (٥) لاعبات لعدم إنتظامهن في التدريب والظروف الصحية لديهن ويوضح جدول (٣) إجمالي أعداد العينة.

جدول (٣)
توصيف عينة البحث الكلية (الأساسية والاستطلاعية)

المستبعدون		العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
٧.٦٩%	٥	١٥.٣٨%	١٠	٧٦.٩٢%	٥٠	١٠٠%	٦٥

شروط اختيار العينة :

- أن يكون جميع لاعبات التنس من سن (١٥-١٧) سنة .
- أن تتميز اللاعبات بالمواظبة والالتزام.
- أن تتوفر الرغبة وحرص اللاعبات علي المشاركة في تطبيق الاختبارات المهارية والمقياس .
- تفهم الادارة والجهاز الفني بنادي الرواد بمدينة العاشر لرياضة التنس لطبيعة البحث وتوفير كافة التسهيلات وتذليل الصعاب ومواجهه اي صعوبات تواجه الباحثة.
- أن يكون جميع اللاعبات من المسجلين بالاتحاد المصري لرياضة التنس .

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو :

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر التدريبي) ، كما يتضح في جدول (٤). جدول (٤)

$$n = 60$$

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٥.٩١	١٦.٠٠	٠.٥٧	*٠.٠٩٦
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٥٩.١٦	١٥٩.٠٠	٢.٣٨	*١.١٤٥
٣	وزن الجسم	كجم	٥٨.٠٣	٥٨.٠٠	١.١٩	*٠.١٢٠
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٠٦	٣.٠٠	٠.٧٥	*٠.١١٢-

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (-٠.١١٢ : ١.١٤٥) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات إعتدالية عينة البحث في مستوى الأداء المهاري " مهارة الارسال القاطع" لدي لاعبات التنس قيد البحث :

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري " مهارة الارسال القاطع" لدي لاعبات التنس قيد البحث (دقة الارسال ، قوة الارسال) ، كما يتضح في جدول (٥) .

جدول (٥)

إعتدالية عينة البحث في مستوى الأداء المهاري

ن = ٦٠

لدي لاعبات التنس قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	دقة الارسال	درجة	١٤.٨٨	١٥.٠٠	٢.٨٨	-٠.٢٤
٢	قوة الارسال	درجة	١٥.٠٣	١٥.٠٠	٢.٧٤	-٠.١٦٨
٣	سرعة الارسال	درجة	١٨.٣٥	١٨.٠٠	٢.٢٥	٠.٠٨٩

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (-٠.٢٤ : ٠.١٦٨) في مستوى الأداء المهاري لدي لاعبات التنس قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أدوات الدلالة علي معدلات النمو :

- العمر الزمني : الرجوع الي تاريخ الميلاد الي أقرب سنة .
- العمر التدريبي : الرجوع الي سجلات النادي .

- الوزن : بواسطة الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب كجم .
- الطول : بواسطة استخدام جهاز الرستاميتير لقياس الطول لأقرب سم .

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسـم .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- شريط لقياس المسافة .
- أقماع .
- ملعب تنس .
- مضارب تنس .
- كرات تنس .

الاستمارات :

- إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس المتغيرات المهارية قيد البحث . مرفق (٣)
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين . مرفق (٥)

تقييم مستوى المهاري : مرفق (٦)

بالدرجة عن طريق لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة من المدربين لا تقل الخبرة عن ٧ سنوات في مجال التنس ، وتم تقييم مستوى الاداء بدرجة لكل مرحلة من مراحل (وفقة استعداد- مرجحة خلفية - ضرب الكرة - متابعة الكرة - مكان سقوط الكرة في منطقة الارسال (تنقسم ١ - ٢ - ٣) في كلا من القياس القبلى والقياس البعدى وفقاً لآراء الخبراء ثم قامت بإيجاد المتوسط الحسابى لدرجات المحكمين لكل لاعبة .

الإختبارات المهارية قيد البحث : مرفق (٤)

فقد قامت الباحثة بتحديد المهارات فى التنس ثم قامت الباحثة بإستطلاع رأى السادة الخبراء بهدف تحديد أهم الإختبارات التى تقيس المتغيرات المهارية قيد البحث ، وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

نتائج إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس

المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ٧

المتغيرات المهارية	الإختبارات المهارية	عدد آراء الإتفاق	النسبة المئوية	الإختبارات المختارة	م
الارسال القاطع	إختبار دقة وقوة الارسال	٧	%١٠٠	√	١
	إختبار كوبان لقوة الارسال	٦	%٨٥.٧١	√	
	إختبار سرعة الارسال	٦	%٨٥.٧١	√	

يتضح من جدول (٦) نتائج إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس المتغيرات المهارية قيد البحث ، حيث إرتضت الباحثة والسادة الخبراء والمشرفين بالإختبارات الحاصلة على %٨٠ فأكثر .

مقياس اليقظة الذهنية إعداد دعاء فاروق ٢٠٢٠م مرفق (٢)

تم تطبيق مقياس اليقظة الذهنية على العينة الإستطلاعية والتى يبلغ عددهم (١٠) لاعبات ، وبعد التطبيق تم رصد الدرجات تمهيداً لحساب المعاملات العلمية .

تصحيح المقياس والدرجة الكلية :

تم وضع طريقة التصحيح ، حيث تجيب اللاعبة على كل فقرة من فقرات المقياس كالاتى (نعم = (٣) درجات - الى حد ما = (٢) درجة - لا = (١) درجة) و ذلك في حالة العبارات الايجابية أما في حالة العبارات السلبية فيتم تبديل الدرجات التى تأخذها كل إجابة من الإجابات فتكون على النحو التالي (نعم = (١) درجة - الى حد ما = (٢) درجة - لا = (٣) درجات) .

المعاملات العلمية لمقياس اليقظة الذهنية:

صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (١٠) من لاعبات التنس من ١٥ - ١٧ سنة لاعبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وجدول (٨) توضح ذلك .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة

الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

ن = ١٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	استمتع في اداء المهارة مع زميلاتي	٠.٨٩١
٢	عدم الاهتمام بمحاولات الفشل في الماضى لكى احقق النجاح فى المستقبل	٠.٨٣٨
٣	يمكننى تغيير وجهتى نظرى حول المشكلة التى تواجهنى	٠.٨٦٤
٤	اسعى للوصول الي حلول المشكلة حتى لو بدت انها صعبه	٠.٧٧٩
٥	انوع فى اتجاهات تفكيرى حول المواقف المتعددة التى تواجهنى	٠.٦٤٨
٦	أتنافس مع زميلاتي للحصول علي المعارف الغير تقليدية أثناء التدريب	٠.٧٦٠
٧	تحليل المشكلة الي عناصر بسيطه يسهم في انتاج أفكار متنوعة لحلها	٠.٦٤٧
٨	الحوارات والمناقشات حول موقف ما يجعلنى أكثر قدرة على انتاج الافكار المتنوعة	٠.٦٤٠
٩	لدى القدرة على تغيير زاوية تفكيرى اثناء قيامى بالمهارات المختلفة	٠.٧٩١
١٠	يمكننى الانتقال من فكرة إلى فكرة اخرى طالما ذلك يفيدنى فى مواجهة موقف ما	٠.٧٤٢
١١	تكرارى فى تنوع الافكار حول المواقف التى تواجهنى تخرجنى من الجمود الفكرى	٠.٨٠٥
١٢	أطور في أساليب مواجهه مشكلاتي للوصول للحل الافضل .	٠.٨٠٧
١٣	ينصرف انتباهى بسهولة	٠.٧٥٥
١٤	أجد صعوبة في الاستمرار بالتركيز على ما يحدث فى الوقت الحاضر	٠.٦٤٥
١٥	انتبه إلى أصوات من حولى أثناء أداء المهارات	٠.٨١٦
١٦	عندما أتعرض لافكار أوصور محزنة فإنني استطيع استعادة تركيزي بسرعة	٠.٧٠٣
١٧	اقوم بأداء المهارات بشكل تلقائى دون ان انتبه لما اقوم به	٠.٧٥٣
١٨	استطيع تركيز انتباهى عند اداء المهارة واحاول ان أنسى أخطائى	٠.٧٦٠
١٩	تركيز يكون أفضل أثناء ادائى فى الامتحانات	٠.٦٦٧

٠.٦٨٨	عدم التأثر بما يحدث حولى من أحداث اسبب إزعاج لى أثناء التدريب	٢٠
٠.٨٥٢	نقد المدرب لأدائى يجعلنى أفقد التركيز	٢١
٠.٧٢٢	يصعب على استعادة تركيزى عندما يشتت انتباهى	٢٢
٠.٨١١	أشعر ان تركيزى يكون قوى أثناء تعلم المهارات الجديدة	٢٣
٠.٧٠٠	أخاف فقدان المقدرة على التركيز أثناء أداء المهارات	٢٤
٠.٨٨٦	مشكلتى الاسرية تسبب لى التوتر وعدم التركيز فى الدراسة	٢٥
٠.٧٧٨	احاول تحليل الموقف لكى افهمه بشكل افضل	٢٦
٠.٨٧٩	احاول ان اتوقع ما سوف اقوم به	٢٧

تابع جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة

ن = ١٠

الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

معامل الارتباط	العبارات	م
٠.٨٠٧	أحاول التعرف على اسباب المشكلة	٢٨
٠.٨٠٥	أنظر الي الامور التى تواجهنى بحكمة وتروى	٢٩
٠.٨٤٥	أقوم بتهويل أي مشكلة تواجهنى	٣٠
٠.٨٦٢	لدى القناعة بان النجاح لا يأتى بالحظ	٣١
٠.٨٧٣	أتروى عندما يطلب منى الاجابة على أى تساؤل او ابداء الرأى حول موضوع ما	٣٢
٠.٨٦٠	لدى قناعة بأن الحصول على المعارف لا يتوقف	٣٣
٠.٨٨٥	اقول لنفسى ينبغى ألا افكر بالطريقة التى افكر بها حاليا	٣٤
٠.٨٤٦	انتبه لكيفية تأثير عواطفى على أفكارى وسلوكى	٣٥
٠.٨١٩	يمكننى وصف ما أشعر به فى اللحظة الحالية ببيتقصيل كبير	٣٦
٠.٨٨٢	فى المواقف الصعبة يمكننى التوقف دون رد فعل فورى	٣٧
٠.٨٢٤	يمكننى التغلب على مشاعر الحزن الشديد	٣٨
٠.٨٦٢	أحاول الاستفادة من آراء زميلاتى كل مشكلة معينة	٣٩
٠.٨٥٨	أستخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتى على الفهم	٤٠
٠.٨٢٦	التسرع فى قرارات تجاه زميلاتى	٤١
٠.٨٧٩	أشعر أن أفكارى متناقضة	٤٢
٠.٨١٤	اجيد اختيار الكلمات التى تصف احساسى	٤٣
٠.٨٤٣	اتحدث عن اخطائى واجدها سبيلا لاتعلم منها	٤٤

٠.٨٩٧	أنا على وعى بكل ما لدى من أفكار ومشاعر للأخريين	٤٥
٠.٨٥٩	أبقى هادئة عندما أتعرض للنقد	٤٦
٠.٨٧٠	بإمكانى معرفة إنفعالات زميلاتى من سلوكهم	٤٧
٠.٨٧٨	أرفض مساعدة زميلاتى فى حل مشكلاتى	٤٨
٠.٨٢٥	أتضابق من نقد زميلاتى	٤٩
٠.٨٥١	أرى أدائى متوسط أكثر مما أراه متميز عند أداء المهارات	٥٠
٠.٨٠٤	أجد نفسى أفكر فى أخطائى السابقة والفرص التى لم استغلها اثناء الامتحانات	٥١
٠.٨٢٣	أشعر بالإحباط عند أدائى محاولات فاشلة	٥٢
٠.٧٩٦	أؤدى مهاراتى بشكل ألى دون ان أكون على وعى بما افعله	٥٣
٠.٨٤٥	من الصعب أن أجد الكلمات التى أصف بها ما افكر	٥٤

تابع جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة

ن = ١٠

الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

م	العبارات	معامل الارتباط
٥٥	من السهل أن أصاب بالشروع الذهنى	٠.٨٢٧
٥٦	تنتابنى حالات من الفتور واللامبالاة اثناء أداء المهارات	٠.٨٠٩
٥٧	أأخذ من انفعالات سببا للهروب من الموقف الذى وضعت فيه	٠.٨٠٦
٥٨	أشعر ان الامتحانات سبب استثارة حماس لتجعلنى متميزا في الاداء	٠.٨٢١
٥٩	أخلق دوافع جديدة لبذل مجهود أكبر فى دراستى	٠.٨٠٣
٦٠	أبذل اقصى جهدى لتحقيق أهدافى التى وضعتها لنفسى	٠.٨٩٢
٦١	أمتلك درجة عالية من الصبر فى بذل الجهد حتى لو فشلت	٠.٨١٧
٦٢	أجد نفسى بانه يجب ان أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا انا موجود)	٠.٨٧٨
٦٣	أستطيع الحكم على أفكارى جيدة ام غير جيدة	٠.٨٣٦
٦٤	أنا شخصية مددعه	٠.٨٧٢
٦٥	استخدام بعض الإستراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة	٠.٨٣٥
٦٦	أفضل إتخاذ سلوك ايجابى بدلا من الإستمرار عاجزة مستسلمة لمجرى إنفعالاتى	٠.٨٦٤
٦٧	أستمع عند أداء المهارات بطريقة متميزة أثناء التدريب	٠.٨٥٥
٦٨	أتعامل مع الموقف بحسب ما يقتضيه	٠.٨٨٠
٦٩	أرفض نفسى عندما يكون لدى افكارا غير منطقية	٠.٨٧٦

٠.٧٩٩	أنا محبه للاستطلاع	٧٠
٠.٨٤٣	أتشوق لمعرفة ما الذى سأتعلمه من ملاحظتى للأشياء التى تثير انتباهى	٧١
٠.٧٩٧	لدى الفضول لمعرفة ما يدور فى عقلى لحظة بلحظة	٧٢
٠.٨٦٣	أميل الي اجريب كل ما هو جديد	٧٣
٠.٨٤٠	أشعر بالقلق من اي تطورات تحدث فى حياتى	٧٤
٠.٨١٥	أحب التعرف على طرق جديدة للتدريب على مهارة الارسال	٧٥
٠.٨٥٨	أحب التعرف عن معلومات جديدة عن المهارة قبل المحاضرة	٧٦
٠.٨١٢	أسعي لاكتساب خبرات جديدة	٧٧
٠.٨٤٦	اجتهد للحصول علي المعارف التي تفيدني في إنجاز دراستي	٧٨
٠.٨١٩	اتحمل الصعوبات من أجل الحصول علي معلومات جديدة	٧٩
٠.٨٤٥	أحب إستطلاع يزيدني بحثاً عن المعلومات الجديدة	٨٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية لدي لاعبات التنس من ١٥ - ١٧ سنة .
ثبات مقياس اليقظة الذهنية لدي لاعبات التنس من ١٥ - ١٧ سنة ..
ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية .

قامت الباحثة باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس اليقظة الذهنية لدي لاعبات التنس من ١٥ - ١٧ سنة ، حيث تم تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (١٠) من لاعبات التنس من ١٥ - ١٧ سنة ومن غير العينة الأساسية للبحث ، و جدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس اليقظة الذهنية

ن = ١٠

م	المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	اليقظة الذهنية	٩٥.١٠	٢.٣٧	٩٧.٢٠	٣.٠٨
	معامل الارتباط				٠.٧٢٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٩) معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمقياس اليقظة الذهنية لدي لاعبات التنس من ١٥ - ١٧ سنة ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى ثبات المقياس .
ثبات مقياس اليقظة الذهنية باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية لدي لاعبات التنس من ١٥ - ١٧ سنة عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين الأجزاء المتعددة للمقياس ، جدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩)

معاملات ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية

لدي لاعبات التنس من ١٥ - ١٧ سنة

م	المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	اليقظة الذهنية	٨٠	٠.٧٥٢

* دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) قيم معاملات ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية لدي لاعبات التنس من ١٥ - ١٧ سنة ، ويتضح أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وذو معامل ثبات عالي ، مما يشير إلى ثبات المقياس .

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٥/٦م الى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٥/٨م على عينة استطلاعية قوامها (١٠) لاعبات من لاعبات التنس من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وكان الهدف:

- تحديد الصعوبات التي قد تقابل الباحثة أثناء تطبيق أدوات جمع البيانات
- التعرف على مدى فهم عينة البحث لعبارات المقاييس المستخدمة
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس قيد البحث

الإجراءات التنفيذية للبحث:

الدراسة الأساسية:

بعد أن تأكدت الباحثة من صدق وثبات المقاييس المستخدمة قيد البحث ، قامت الباحثة بتطبيق المقاييس في صورتها النهائية على العينة الأساسية ، في الفترة من يوم الثلاثاء ٢٠٢٣/٥/٩م الى يوم الثلاثاء ٢٠٢٣/٥/٢٣م وبعد ذلك قام الباحث بتجميع استمارة الاستبيان وتصحيحها ووضع الدرجات لها، ثم تبويب تلك النتائج تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية

قامت الباحثة بعد جمع وتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والإجابة على تساؤلات البحث باستخدام القوانين الإحصائية، وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية) ، وتم حساب ما يلي:

Mean.

. المتوسط الحسابي .

Standard Deviation.

. الانحراف المعياري .

Correlation (person)

. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

Cronbachs Alpha

. معامل الفا كرو نباخ .

Chi - Square

. اختبار دلالة الفروق "كا".

Percentage.

. النسبة المئوية .

عرض ومناقشة النتائج
عرض نتائج الفرض الاول :

جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢

لآراء العينة بالنسبة لمقياس اليقظة الذهنية
ن = ٥٠

رقم العبارة	نعم		لا		إلى حد ما		نعم		قيمة كا ٢
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
١	٢٩	٥٨.٠٠	١٣	٢٦.٠٠	٨	١٦.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	١٤.٤٤
٢	٣٦	٧٢.٠٠	٢	٤.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	٣٦.٦٤
٣	٢٨	٥٦.٠٠	٨	١٦.٠٠	١٤	٢٨.٠٠	١٤	٢٨.٠٠	١٢.٦٤
٤	٣٨	٧٦.٠٠	٥	١٠.٠٠	٧	١٤.٠٠	٧	١٤.٠٠	٤١.٠٨
٥	٣١	٦٢.٠٠	١٠	٢٠.٠٠	٩	١٨.٠٠	٩	١٨.٠٠	١٨.٥٢
٦	٣٤	٦٨.٠٠	٧	١٤.٠٠	٩	١٨.٠٠	٩	١٨.٠٠	٢٧.١٦
٧	٤٣	٨٦.٠٠	٢	٤.٠٠	٥	١٠.٠٠	٥	١٠.٠٠	٦٢.٦٨
٨	٣٠	٦٠.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	٨	١٦.٠٠	٨	١٦.٠٠	١٦.٤٨
٩	٢٩	٥٨.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	٩	١٨.٠٠	٩	١٨.٠٠	١٣.٩٦
١٠	٣٧	٧٤.٠٠	٧	١٤.٠٠	٦	١٢.٠٠	٦	١٢.٠٠	٣٧.٢٤
١١	٢٦	٥٢.٠٠	١٣	٢٦.٠٠	١١	٢٢.٠٠	١١	٢٢.٠٠	٧.٩٦
١٢	٢٩	٥٨.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	٩	١٨.٠٠	٩	١٨.٠٠	١٣.٩٦
١٣	٣٧	٧٤.٠٠	٨	١٦.٠٠	٥	١٠.٠٠	٥	١٠.٠٠	٣٧.٤٨
١٤	٢٧	٥٤.٠٠	١١	٢٢.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	٩.٦٤
١٥	٣١	٦٢.٠٠	١١	٢٢.٠٠	٨	١٦.٠٠	٨	١٦.٠٠	١٨.٧٦
١٦	٣٣	٦٦.٠٠	٢	٤.٠٠	١٥	٣٠.٠٠	١٥	٣٠.٠٠	٢٩.٠٨
١٧	٢٨	٥٦.٠٠	٧	١٤.٠٠	١٥	٣٠.٠٠	١٥	٣٠.٠٠	١٣.٤٨
١٨	٣٠	٦٠.٠٠	٦	١٢.٠٠	١٤	٢٨.٠٠	١٤	٢٨.٠٠	١٧.٩٢
١٩	٣٧	٧٤.٠٠	٧	١٤.٠٠	٦	١٢.٠٠	٦	١٢.٠٠	٣٧.٢٤

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٩٩

تابع جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢

لآراء العينة بالنسبة بالعينة بالنسبة لمقياس اليقظة الذهنية

ن = ٥٠

رقم العبارة	نعم		لا		إلى حد ما		نعم		رقم العبارة
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
٢٠	٥٦.٠٠	٢٨	١٨.٠٠	٩	٢٦.٠٠	١٣	٥٦.٠٠	٢٨	٢٠
٢١	٧٢.٠٠	٣٦	٢٠.٠٠	١٠	٨.٠٠	٤	٧٢.٠٠	٣٦	٢١
٢٢	٨٦.٠٠	٤٣	٨.٠٠	٤	٦.٠٠	٣	٨٦.٠٠	٤٣	٢٢
٢٣	٧٦.٠٠	٣٨	١٢.٠٠	٦	١٢.٠٠	٦	٧٦.٠٠	٣٨	٢٣
٢٤	٤٨.٠٠	٢٤	٣٤.٠٠	١٧	١٨.٠٠	٩	٤٨.٠٠	٢٤	٢٤
٢٥	٨٦.٠٠	٤٣	٨.٠٠	٤	٦.٠٠	٣	٨٦.٠٠	٤٣	٢٥
٢٦	٥٤.٠٠	٢٧	٢٦.٠٠	١٣	٢٠.٠٠	١٠	٥٤.٠٠	٢٧	٢٦
٢٧	٧٢.٠٠	٣٦	١٢.٠٠	٦	١٦.٠٠	٨	٧٢.٠٠	٣٦	٢٧
٢٨	٦٤.٠٠	٣٢	٢٤.٠٠	١٢	١٢.٠٠	٦	٦٤.٠٠	٣٢	٢٨
٢٩	٥٦.٠٠	٢٨	١٨.٠٠	٩	٢٦.٠٠	١٣	٥٦.٠٠	٢٨	٢٩
٣٠	٧٤.٠٠	٣٧	١٢.٠٠	٦	١٤.٠٠	٧	٧٤.٠٠	٣٧	٣٠
٣١	٥٢.٠٠	٢٦	٢٢.٠٠	١١	٢٦.٠٠	١٣	٥٢.٠٠	٢٦	٣١
٣٢	٥٨.٠٠	٢٩	١٨.٠٠	٩	٢٤.٠٠	١٢	٥٨.٠٠	٢٩	٣٢
٣٣	٧٤.٠٠	٣٧	١٠.٠٠	٥	١٦.٠٠	٨	٧٤.٠٠	٣٧	٣٣
٣٤	٥٤.٠٠	٢٧	٢٤.٠٠	١٢	٢٢.٠٠	١١	٥٤.٠٠	٢٧	٣٤
٣٥	٦٢.٠٠	٣١	١٦.٠٠	٨	٢٢.٠٠	١١	٦٢.٠٠	٣١	٣٥
٣٦	٦٦.٠٠	٣٣	٣٠.٠٠	١٥	٤.٠٠	٢	٦٦.٠٠	٣٣	٣٦
٣٧	٥٦.٠٠	٢٨	٣٠.٠٠	١٥	١٤.٠٠	٧	٥٦.٠٠	٢٨	٣٧
٣٨	٦٠.٠٠	٣٠	٢٨.٠٠	١٤	١٢.٠٠	٦	٦٠.٠٠	٣٠	٣٨

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

تابع جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

لآراء العينة بالنسبة لعبارات العينة بالنسبة لمقياس اليقظة الذهنية

ن=٥٠

رقم العبارة	نعم		لا		إلى حد ما		نعم		قيمة كا
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
٣٩	٣٥	٧٠.٠٠	١٠	٢٠.٠٠	٥	١٠.٠٠	١٣٠	٨٦.٦٧	٣١.٠٠
٤٠	٣٤	٦٨.٠٠	٨	١٦.٠٠	٨	١٦.٠٠	١٢٦	٨٤.٠٠	٢٧.٠٤
٤١	٣٧	٧٤.٠٠	٥	١٠.٠٠	٨	١٦.٠٠	١٢٩	٨٦.٠٠	٣٧.٤٨
٤٢	٣٧	٧٤.٠٠	١١	٢٢.٠٠	٢	٤.٠٠	١٣٥	٩٠.٠٠	٣٩.٦٤
٤٣	٤٤	٨٨.٠٠	٣	٦.٠٠	٣	٦.٠٠	١٤١	٩٤.٠٠	٦٧.٢٤
٤٤	٤٤	٨٨.٠٠	٢	٤.٠٠	٤	٨.٠٠	١٤٠	٩٣.٣٣	٦٧.٣٦
٤٥	٤٠	٨٠.٠٠	٥	١٠.٠٠	٥	١٠.٠٠	١٣٥	٩٠.٠٠	٤٩.٠٠
٤٦	٢٧	٥٤.٠٠	١١	٢٢.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	١١٥	٧٦.٦٧	٩.٦٤
٤٧	٣٧	٧٤.٠٠	١	٢.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	١٢٥	٨٣.٣٣	٤٠.٨٤
٤٨	٢٤	٤٨.٠٠	٩	١٨.٠٠	١٧	٣٤.٠٠	١٠٧	٧١.٣٣	٦.٧٦
٤٩	٤٣	٨٦.٠٠	٣	٦.٠٠	٤	٨.٠٠	١٣٩	٩٢.٦٧	٦٢.٤٤
٥٠	٢٧	٥٤.٠٠	١٠	٢٠.٠٠	١٣	٢٦.٠٠	١١٤	٧٦.٠٠	٩.٨٨
٥١	٣٦	٧٢.٠٠	٨	١٦.٠٠	٦	١٢.٠٠	١٣٠	٨٦.٦٧	٣٣.٧٦
٥٢	٣٢	٦٤.٠٠	٦	١٢.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	١٢٠	٨٠.٠٠	٢٢.٢٤
٥٣	٢٨	٥٦.٠٠	١٣	٢٦.٠٠	٩	١٨.٠٠	١١٩	٧٩.٣٣	١٢.٠٤
٥٤	٢٤	٤٨.٠٠	٩	١٨.٠٠	١٧	٣٤.٠٠	١٠٧	٧١.٣٣	٦.٧٦
٥٥	٤٣	٨٦.٠٠	٣	٦.٠٠	٤	٨.٠٠	١٣٩	٩٢.٦٧	٦٢.٤٤
٥٦	٢٧	٥٤.٠٠	١٠	٢٠.٠٠	١٣	٢٦.٠٠	١١٤	٧٦.٠٠	٩.٨٨
٥٧	٣٦	٧٢.٠٠	٨	١٦.٠٠	٦	١٢.٠٠	١٣٠	٨٦.٦٧	٣٣.٧٦
٥٨	٣٢	٦٤.٠٠	٦	١٢.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	١٢٠	٨٠.٠٠	٢٢.٢٤
٥٩	٢٨	٥٦.٠٠	٨	١٦.٠٠	١٤	٢٨.٠٠	١١٤	٧٦.٠٠	١٢.٦٤
٦٠	٣٨	٧٦.٠٠	٥	١٠.٠٠	٧	١٤.٠٠	١٣١	٨٧.٣٣	٤١.٠٨
٦١	٣١	٦٢.٠٠	١٠	٢٠.٠٠	٩	١٨.٠٠	١٢٢	٨١.٣٣	١٨.٥٢
٦٢	٣٤	٦٨.٠٠	٧	١٤.٠٠	٩	١٨.٠٠	١٢٥	٨٣.٣٣	٢٧.١٦

قيمة كا الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

تابع جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

لآراء العينة بالنسبة لعبارات العينة بالنسبة لمقياس اليقظة الذهنية ن=٥٠

رقم العبارة	نعم		لا		إلى حد ما		نعم		قيمة كا
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
٦٣	٤٣	٨٦.٠٠	٣	٦.٠٠	٤	٨.٠٠	١٣٩	٩٢.٦٧	٦٢.٤٤
٦٤	٣٨	٧٦.٠٠	٦	١٢.٠٠	٦	١٢.٠٠	١٣٢	٨٨.٠٠	٤٠.٩٦
٦٥	٢٤	٤٨.٠٠	٩	١٨.٠٠	١٧	٣٤.٠٠	١٠٧	٧١.٣٣	٦.٧٦
٦٦	٤٣	٨٦.٠٠	٣	٦.٠٠	٤	٨.٠٠	١٣٩	٩٢.٦٧	٦٢.٤٤
٦٧	٢٧	٥٤.٠٠	١٠	٢٠.٠٠	١٣	٢٦.٠٠	١١٤	٧٦.٠٠	٩.٨٨
٦٨	٣٦	٧٢.٠٠	٨	١٦.٠٠	٦	١٢.٠٠	١٣٠	٨٦.٦٧	٣٣.٧٦
٦٩	٤٠	٨٠.٠٠	٥	١٠.٠٠	٥	١٠.٠٠	١٣٥	٩٠.٠٠	٤٩.٠٠
٧٠	٢٨	٥٦.٠٠	٨	١٦.٠٠	١٤	٢٨.٠٠	١١٤	٧٦.٠٠	١٢.٦٤
٧١	٣٣	٦٦.٠٠	٨	١٦.٠٠	٩	١٨.٠٠	١٢٤	٨٢.٦٧	٢٤.٠٤
٧٢	٤٤	٨٨.٠٠	٣	٦.٠٠	٣	٦.٠٠	١٤١	٩٤.٠٠	٦٧.٢٤
٧٣	٤٤	٨٨.٠٠	٢	٤.٠٠	٤	٨.٠٠	١٤٠	٩٣.٣٣	٦٧.٣٦
٧٤	٤٠	٨٠.٠٠	٥	١٠.٠٠	٥	١٠.٠٠	١٣٥	٩٠.٠٠	٤٩.٠٠
٧٥	٢٧	٥٤.٠٠	١١	٢٢.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	١١٥	٧٦.٦٧	٩.٦٤
٧٦	٣٣	٦٦.٠٠	٨	١٦.٠٠	٩	١٨.٠٠	١٢٤	٨٢.٦٧	٢٤.٠٤
٧٧	٣٦	٧٢.٠٠	١١	٢٢.٠٠	٣	٦.٠٠	١٣٣	٨٨.٦٧	٣٥.٥٦
٧٧	٤٤	٨٨.٠٠	٢	٤.٠٠	٤	٨.٠٠	١٤٠	٩٣.٣٣	٦٧.٣٦
٧٨	٤٠	٨٠.٠٠	٥	١٠.٠٠	٥	١٠.٠٠	١٣٥	٩٠.٠٠	٤٩.٠٠
٧٩	٢٧	٥٤.٠٠	١١	٢٢.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	١١٥	٧٦.٦٧	٩.٦٤
٨٠	٣٧	٧٤.٠٠	١	٢.٠٠	١٢	٢٤.٠٠	١٢٥	٨٣.٣٣	٤٠.٨٤

قيمة كا الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٠) قيمة كا المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات مقياس

اليقظة الذهنية وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا

المحسوبة بين (٦.٧٦ : ٦٧.٣٦) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (٤٨.٠٠%

: ٨٨.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (٢.٠٠% : ٢٦.٠٠%) ،

وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (٤.٠٠ : ٣٤.٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المقياس ما بين (٧٦.٠٠ : ٩٤.٠٠%) .
عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين مقياس اليقظة الذهنية ومستوي الأداء المهاري

لدي لاعبات التنس قيد البحث ن = ٥٠

م	المهارات المقياس	دقة الارسال	قوة الارسال	سرعة الارسال
١	مقياس اليقظة الذهنية	*٠.٧٤١	*٠.٧٢٢	*٠.٧٩٧

يتضح من جدول (١١) العلاقات الإرتباطية بين معاملات الارتباط بين مقياس اليقظة الذهنية ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبات التنس قيد البحث ، حيث يتضح وجود علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين مقياس اليقظة الذهنية ومستوي الأداء المهاري للمهارات التالية (دقة الارسال - قوة الارسال - سرعة الارسال) لدي لاعبات التنس قيد البحث .

مناقشة وتفسير النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من نتائج جدول (١٠) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات مقياس اليقظة الذهنية وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٦.٧٦ : ٦٧.٣٦) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (٤٨.٠٠% : ٨٨.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلي حد ما) ما بين (٢.٠٠% : ٢٦.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (٤.٠٠ : ٣٤.٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المقياس ما بين (٧٦.٠٠ : ٩٤.٠٠%) .

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١١) العلاقات الإرتباطية بين معاملات الارتباط بين مقياس اليقظة الذهنية ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبات التنس قيد البحث ، حيث يتضح وجود علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين مقياس اليقظة الذهنية ومستوي الأداء المهاري للمهارات التالية (دقة الارسال - قوة الارسال - سرعة الارسال) لدي لاعبات التنس قيد البحث .

تعزو الباحثة العلاقة الطردية الموجبة بين اليقظة الذهنية ومستوي الاداء المهاري الي ان اليقظة الذهنية تعمل علي تحسين قدرة الفرد علي الاستيعاب عندما يتم استقبال المعلومات الجديدة من مصادر متعددة مما يسهم في تطوير رؤيته ويساعدها في استخدام طرائق متعددة ومنتوعة في حل المشكلات التي تواجهه أثناء أداء المهارة . وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من سمر منيع (٢٠٢٢م) (٤) ، محمد مصطفى (٢٠٢٢م) (٩)

وتركز اليقظة الذهنية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه ، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه. وقد يتفق مع ذلك كلاً من ناهدة عبد زيد ، شهلة أحمد (٢٠٢٠م) (١٢) ، هانى أبو بكر (٢٠٢٠م) (١٣) إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة ، والمرونة في الاستجابة ، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء.

واليقظة الذهنية حالة عقلية نشطة يركز الأفراد فيها علي الاهتمام بموضوع معين، وتوجيه هذا الاهتمام من خلال التفكير والوعي العميق، وبذلك يصبح الفرد قادراً علي التركيز واكتساب رؤي واتجاهات نحو الحياه وصنع القرار. وهذا يتفق مع نتائج كلاً من منى مختار ، إيمان مصطفى (٢٠١٩م) (١١)

و اليقظة الذهنية تتضمن مجموعة من المهارات التي يستخدمها الفرد مثل الوعي، الانتباه، لقدرة على اصدار الاحكام الملائمة، تاجيل الاحكام التي يغلب عليها الانفعال لحين تحكيم العقل

والوصول الى استجابات ملائمة. وهذا يتفق مع نتائج سانكيثا كارمونا Sankitha

Carmona (٢٠١٨م) (٢٢) ، بيرناديت كارلوكس Bernadette Karlux (٢٠٢٠م) (١٥)

وتعزو أيضا الباحثة هذه العلاقة الي أن لاعبات التنس تتعرض للعديد من المواقف فى التدريب

تتطلب اتخاذ القرارات بأجزاء من الثانية ، وهذا ما أشارت له دراسة هانى أبو بكر (٢٠٢٠م) (١٣)

اليقظة الذهنية مؤشر عالي للعمليات العقلية اي كلما كانت العمليات العقلية جيدة كلما كانت

اليقظة الذهنية لدي اللاعبة بشكل أفضل ، ولكي تكون اليقظة الذهنية للاعبات جيدة يجب أن تكون

لديها حالة مرنة فى العقل اي النظر فى المعلومات والحالات من وجهات نظر متعددة وان تتقبل آراء

الاخرين وان تكون لديها نظرة قطعية للأمور مما يؤثر علي أدائها إيجابياً وهذا يجعلها تؤدي المهارة

بشكل فضل .

الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات:

١. العلاقات الإرتباطية بين معاملات الارتباط بين مقياس اليقظة الذهنية ومستوي الأداء المهاري

لدي لاعبات التنس قيد البحث ، حيث يتضح وجود علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية

بين مقياس اليقظة الذهنية ومستوي الأداء المهاري للمهارات التالية (دقة الارسال- قوة الارسال -

سرعة الارسال) لدي لاعبات التنس قيد البحث .

التوصيات:

استناداً إلى نتائج البحث التي توصلت اليها الباحثة وفي حدود عينة البحث ، توصي

الباحثة بالآتى:

١. تطبيق مقياس اليقظة الذهنية علي لاعبات التنس .

٢. تطوير برامج تدريبية قائمة علي مبادئ اليقظة الذهنية فى الاندية توجه المدربين كمساهمة فى رفع

الكفاءة والاداء.

٣. عقد ندوات و ورش العمل التي تهدف الي توعية مدربات كرة التنس بأهمية اليقظة الذهنية من أجل التمتع بصحة نفسية سوية وإيجابية .
٤. إعداد برامج إرشادية لرفع اليقظة الذهنية لدى لاعبات كرة التنس .
٥. إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي علي عينات أخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.
٦. زيادة الاهتمام بالجانب النفسي خلال اعداد وتدريب اللاعبين للمنافسات الرياضية .

المراجع العربية:

١. أبو النجا عز الدين ، حمدي محمد الجوهري (٢٠٠١م): ألعاب المضرب " تنس - تنس المضرب الخشبي -تنس الطاولة - الريشة الطائرة" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. إيلين وديع فرج (٢٠٠٧م): التنس " تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم" ، منشأة المعارف ، الاسكندرية
٣. ايلين وديع فرج (٢٠٠٧م): الجديد فى التنس ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٤. سمر منيع (٢٠٢٢م): تأثير استراتيجيه الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات في هوكي الميدان ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد (١) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
٥. سهير رعد (٢٠١٩م): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (١٢) ، العدد (٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل.
٦. ظافر هاشم (٢٠٠٠م): الإعداد الفني والخطى فى التنس ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد
٧. عزة السعيد ، دعاء فاروق (٢٠١٩م): تأثير استخدام التعليم المتميز على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة وعلاقتهم بقلق الاختبار ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد (٢) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

٨. **على سلوم جواد (٢٠٠٢م):** ألعاب الكرة والمضرب التنس الأرضي ، مطبعة الطيف ، بغداد.
٩. **محمد مصطفى (٢٠٢٢م):** تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على اليقظة العقلية لحراس المرمى في كرة اليد ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٦١)، الجزء (٣) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط
١٠. **مظفر جاسم الكاظمي (٢٠٠٠م):** الاعداد الفني والخططي بالتنس، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
١١. **منى مختار ، إيمان مصطفى (٢٠١٩م):** بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (٨٦) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
١٢. **ناهدة عبد زيد ، شهلة أحمد (٢٠٢٠م):** فاعلية ألعاب حركية في تطوير اليقظة الذهنية للتلاميذ بعمر (١١-١٢) سنة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (١٤) ، العدد (٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل
١٣. **هانى أبو بكر (٢٠٢٠م):** تأثير تدريبات الإدراك الحس-حركي وتركيز الانتباه على اليقظة الذهنية ومهارات التصويب لناشئي كرة السلة ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد (٢٦) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان
- ثانياً: المراجع الأجنبية:**

14. **Baer, R. A. (2003):** Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice
15. **Bernadette Karlux (2020):** experiences of children in learning mental alertness to help them develop attention skills, PhD thesis - University of East London – Britain .
16. **Bernay,R.(2014):** Mindfulness and beginning teacher, Australian Journal of Teacher Education , 39 (7) .

17. **E.Poul Roeter & S. Ellenbeker (2009):** the effect of tennis technical training on coordination character, the open sport medicine journal, Vol. 6
18. **Hassed, C. (2016):** Mindful learning : Why attention matters in education . internation Journal of school & Educational Psychology. 4(1) .
19. **Flook, L. (2010):** Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary school Children, Journal of Applied School Psychology
20. **International tennis federation (2004):** (translation) by dhafir h . ismaeb , u.s.a.
21. **Less ketene , w.h (2007):** timing of tennis stroke effect of age , skill level , gender , stimulus rollo city and attention .
22. **Sankitha Carmona (2018):** is an exploratory study of mental alertness as a reduced and protective tool for adolescents2 PhD thesis, University of California, USA .