

اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري لمسابقة قذف القرص لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات

د / ليلي حامد صوان (١) م د / دعاء فاروق محمد (٢) م د / شيماء مصطفى عبد الله (٣) الباحثة/ابتسام ثروت أحمد (٤)

مقدمة البحث:

أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهها الواسع. وهي علم وفن لها أصولها ومبادئها. وإن مداها أصبح أكثر من ذلك فكل فرد أصبح بشكل أو بآخر يمارس الرياضة أو يشاهدها.

إن علم النفس الرياضي فرع من علوم علم النفس العام يدرس الرياضة بصفقتها ظاهره اجتماعيه نفسية حيث أن علاقة علم النفس الرياضي والطرق المتبعة بالتربية البدنية والرياضية علاقة متبادلة، فالرياضة ليست ظاهرة اجتماعيه أو نفسيه وحسب بل هي جوانب ومظاهر وتقاليد متعددة تسهم في تطوير وتوسيع علم النفس الرياضي ونظرياته وطرائقه (١: ١١)

يعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعب حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابله المنافس في أحسن حاله وبالتالي التغلب عليه، حيث أصبح الإعداد البدني و المهارة و الخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الإعداد النفسي إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز، وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحه اللعب والتدريب. (٨: ٤)

يعرف علم النفس على أنه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها وممارستها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والافادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي. (١١: ٤٥)

واليقظة الذهنية عمليه حيوية تكمن اهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والادراك والتفكير والتعلم، فمن دون هذه العملية ربما لا يحدث إدراك، او قد تواجه الفرد صعوبة في تذكر الاشياء، مما يعرضه للوقوع في العديد من الاخطاء، سواء علي صعيد عمليه التفكير أم علي صعيد السلوك وتنفيذه، وكما تشير اليقظة العقلية الي النقص الدقيق للتوقعات والتفكير الايجابي المستمرين باعتماد الفرد علي خبراته وتثمين الاشياء

المهمة في السياق وتحديد المثيرات الجديدة في السياق التي من شأنها الاستبصار والاداء الوظيفي للفرد اثناء تعاملاته الاجتماعية.(٢١: ٦٥)

فالغاية لم تعد المعرفة فقط بل في التركيز على مفهوم تلك المعرفة، وهذا ما يتطلب اعداد كوادر قادره على التطبيق والتفكير والبحث في الجديد وهذا ما يؤدي الي جدوى اكتساب الطلاب لمهارات تمكنهم من السيطرة على معرفتهم والتحكم فيها حسب دراسة. (١٠: ٣)

يعتبر التقدم العلمي في مجال التربية الرياضية من أهم العوامل الأساسية لتحقيق أعلى المستويات الرقمية بشكل عام والمستويات المتعلقة بالنواحي الفنية بشكل خاص، ورغم كل البحوث والدراسات التي أجريت حتى الوقت الحاضر لتطوير مختلف النواحي العملية لرياضة العاب القوى ألا أنه ما زال هناك العديد من المشكلات التي تتطلب البحث والدراسة، وأن التنافس المستمر لتحطيم الأرقام وتحقيق أعلى درجات الإنجاز في مسابقات العاب القوى بشكل ام ومسابقات الرمي بشكل خاص يشكل أحد الموضوعات التي ما زالت تشغل أذهان المهتمين بتحقيق التطور الرقمي لهذه المسابقات لمختلف المستويات. (٦: ٥٥)^١

هي طريقة لان يكون الفرد على درجة عالية من الوعي بما يدور داخله وخارجه في البيئة مع التركيز على لحظه حاضرة واقعة. (البسطامي وعبدلهادي) نلاحظ أن "البسطامي وعبدلهادي" ركز على ان اليقظة العقلية تركز على اللحظة الحالية وهذا ما يتوافق مع براون وريان في التعريف التالي:

تعريف براون وريان (٢٠٠٣م): هي حالة من الوعي بالأحداث والتجارب الانية، هو الاهتمام والوعي بالتجربة الحالية. (١٦: ١٦٦)

وقد عرفها "محمود فتحي وعلى طلب (٢٠١٣م)" بأنها هي التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة ودون إصدار أحكام تقييمية، أي أن يكون الفرد واعيا ب "هنا وهناك" ومتقبل كل خبرات الحياة الايجابية والسلبية. (١٢: ٧٥-١)

وتعنى الانتباه إلى شيء ما، أو إدراكه، أو توخي الحذر بشأنه، أي فكرة، أو وظيفة أو شخص ما. (٥: ٧٧٧)

^١ أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

^٢ أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق

^٣ أستاذ مساعد دكتور بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعته الزقازيق

^٤ طالبه ماجستير

فحينما يتصرف الافراد بطريقه تقتقد الي اليقظة العقلية فأنهم غالبا ما يكونون غير قادرين على الانفتاح على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التفكير الايجابي في المواضيع الجديدة بدلا من البقاء عالقين بالتفكير في فئات قديمة عند مواجهه المواقف الجديدة. (٢٠ : ٢٢٩)

وتعمل اليقظة الذهنية علي زيادة الارادة، وتسهم بتعزيز الوعي وملاحظه الذات وتقلل من الالتزامات الحرفية بالأفكار والمعتقدات وقد استخدم العلاج المعرفي المعزز باليقظة الذهنية في علاج العديد من الحالات مثل الاضطرابات النفسية التي يصاب بها كثير من الافراد والاكئاب والالام المزمنة والتدخين وضغوط العمل وغيرها. (٢٣ : ١٣-١)

تنطوي اليقظة العقلية على الحضور لتيار واحد ومستمر من الاحاسيس Feelings والافكار Ideas والانفعالات Emotions التي تنشأ من دون تقويم لهذه الظواهر (المظاهر) على انها جيدة او سيئة، صحيحة ام خاطئة، ولكن لمهارات اليقظة الذهنية ان تكون مفيدة في علاج الاضطرابات المحددة، واضطرابات القلق عن المراهقين والبالغين، والعاهات الخلقية، ويمكن استخدامها علاجا وقائيا من الاكئاب. (٣ : ١٢)

وتعد مسابقات العاب القوى من الرياضيات المتميزة لما تشتمل عليه من مهارات وقدرات متنوعة ونظرا للتقدم المذهل في مستوى الانجاز الرقمي لمسابقاتها المختلفة(جرى، وثب، رمى) الأمر الذي جعلها تحتل الصدارة في برامج الدورات الأولمبية الحديثة، ويعكس هذا التقدم كما هائلا من المعارف والمعلومات العلمية التي ساهمت في حدوث هذا التطور، حتى وصل إلى أفضل المستويات، مما يؤكد على أن التدريب الرياضي للاعبين المستويات العليا يعتمد في المقام الأول على الكثير من العلوم التجريبية والإنسانية والتي أسهمت تطبيقاتها المختلفة في زيادة فاعلية وكفاءة العملية التدريبية، ولذا نجد أن علم التدريب الرياضي، قد تقدم في السنوات الأخيرة بخطوات واسعة حيث تضاعفت جهود العلماء في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، ولقد كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين بهذا المجال هو البحث عن أفضل الطرق لتطوير المستوى البدني والرقمي. (١٥ : ٥٢)

تأتي مشكله البحث من ان بعض الطلبة يشكون من الشرود العقلي داخل المحاضرة وانهم غير قادرين على التركيز والانتباه لفترة طويله ويعتمدون في تعليمهم على مشاهده المهارة ومحاولة تقليدها وهذا يجعلهم غير قادرين على تأدية المهارة بصورة صحيحة مما يؤثر على أدائهم وتحصيلهم.

فالطالبة بحاجة الى الوعي وتركيز الانتباه والاستفادة من الادوات المتاحة لتحسين قدرتها على الفهم والتعلم. لان العقل غير المشتت يسهل عليه الاحتفاظ بالمعلومات والتركيز في اي حركه. ويمكن إكسابها هذه المهارات بتدريبها على اليقظة الذهنية.

ويمكن توضيح ذلك من خلال دراسة مراكز (٢٠١٤) التي كلف فيها مجموعه من المشاركين بحضور دوره تدريبيه لممارسه اليقظة الذهنية، ومجموعة أخرى خضعت لدوره عن التغذية واستمر التدريب لمدة اسبوعين وقد اشارت النتائج الي ان المجموعة التي مارست اليقظة الذهنية كانت لديهم ذاكره قصيره المدى افضل ،وتحسنت درجاتهم في اختبار الاستنتاج اللفظي ومروا بشرود ذهني اقل .ومن دراسة مراكز نري ان اليقظة الذهنية ساعدت المتعلمين علي انتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية وتوجيه انتباههم الي المثيرات الجديدة وغير العادية ، لتجعلهم واعين بشكل كامل ببيئتهم ويعلمون ما يدور حولهم لحظه بلحظه وبدون شرود ذهني . ومما سبق عرضه نري ان الطالبة في الموقف التعليمي بحاجة الي ان تكون يقظه عقليا وان تصبح أكثر تركيزا وانتباها في اداء المهام المطلوبة منها.

اليقظة الذهنية عملية حيوية تكمن اهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والادراك، التفكير والتعلم، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر مما قد يتعرض الفرد للوقوع في العديد من الاخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم علي صعيد السلوك وتفسيره، كما أنها تعمل على زيادة الادراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظة الذات، وزيادة تدفق الأفكار

إن عمليات التطوير والتحديث في المناهج التعليمية في المؤسسات والهيئات التعليمية بالدولة لا تعني محتوى جيد للمادة التعليمية فحسب ولا إعادة التنظيم لهذا المحتوى ولكن يتضمنه أساليب جديدة وحديثة في عملية التدريس تجعل المنهج الدراسي أكثر فعالية من خلال إيجاد مواقف يكون فيها المتعلم أكثر نشاطاً وإيجابية ومشاركة في اكتشاف المادة المراد تعلمها ومن ثم الوصول إلى درجة الإتقان والتمكن

هي احدى مسابقات الميدان يتم فيها قذف قرص وزنه ٢ كجم للرجال و ١ كجم للسيدات من داخل دائرة طول قطرها ٢.٥م ويكون الهدف منها قذف القرص لأبعد مسافة ممكنة كما يجب أن تؤدي جميع الرميات من داخل قفص أو سياج لضمان سلامة الاداريين واللاعبين والمتفرجين. وعلى حد علم الطالبة قله الدراسات التي تطرقت الى اليقظة الذهنية وعلاقتها بدافعية التعلم الحركي ومستوى الاداء المهارى لمسابقة قذف القرص لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات حيث طبق في مجالات أخرى ومنها دراسة مرام رسمي عودة مخامرة (٢٠١٨م) ودراسة منى مختار المرسى (٢٠١٩م).

أهمية البحث:

قد توفر نتائج الدراسة الحالية فهما أفضل للعلاقة بين اليقظة الذهنية الأداء المهارى لمسابقة قذف القرص لدي عينه من طلبة الكلية.

بناء على ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج يمكن ان تساعد الباحثين في اعداد برامج ارشادية لتحسين اليقظة الذهنية.

يتوقع ان تسهم هذه الدراسة في اثراء الادب النظري المتعلق بموضوع اليقظة الذهنية والمستوي الأداء المهاري لقذف القرص

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الي التعرف على اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري لمسابقة قذف القرص لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات.

فروض البحث:

توجد علاقة دالة احصائية بين اليقظة الذهنية ومستوي الاداء المهاري لمسابقة قذف القرص لدي طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات.

توجد فروق دالة احصائية بين الطالبات المتميزات وغير المتميزات في اليقظة الذهنية بمستوي الاداء المهاري لمسابقة قذف القرص لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات.

مصطلحات البحث:

تعريف اليقظة الذهنية:

"هي التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد، والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية." (٢: ١٦٨-١٢٠)

الاداء المهاري:

قدره اللاعب على انجاز الواجب الحركي المطلوب بنجاح وبأقل قدر مستهلك من الطاقة (٤ : ٨)

الدراسات المرجعية:

١دراسة مروة شهيد (٢٠١٢م) (١٤) هدفت الدراسة الي معرفة الاستقرار النفسي واليقظة العقلية لدي افراد عينة البحث ومعرفة الفروق بينهم تبعا لمتغير الجنس والتخصص الدراسي والتعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة العقلية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، على عينة (٦٠٠) طالبا وطالبة، ومن اهم نتائجها تمتع افراد عينة البحث بمستوي عال من الاستقرار النفسي واليقظة العقلية ووجود علاقة ارتباط دالة وموجبة بينهما.

٢دراسة عزة أحمد السعيد , دعاء فاروق محمد (٢٠١٨م) (٩) يهدف البحث الي التعرف على تأثير استخدام التعليم المتميز على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الأرسال من أعلى في الكرة الطائرة وعلاقتهم بقلق الاختبار لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق , استخدمت الباحثة المنهج التجريبي , علي عينة عددها ٥٠ طالبة , ومن اهم

النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية لصالح القياس البعدي , و وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة وقلق الاختبار لصالح القياس البعدي , و وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اليقظة الذهنية وقلق الاختبار لصالح القياس البعدي , و وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اليقظة الذهنية و مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة وقلق الاختبار ولصالح القياس البعدي , و وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة وقلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية

١٣دراسة محمود محمد عيد جاد الشامي (٢٠٢١م) (١٣) يهدف البحث إلى معرفة تأثير الاسلوب المتباين على أداء بعض مسابقات العاب القوى لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعه مدينة السادات، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة عددها ٢٧٠ طالب، ومن اهم النتائج أن البرنامج التعليمي التقليدي الذي طبق على المجموعة الضابطة أدى إلى تحسين في مستوى أداء مسابقات العاب القوى حيث أظهرت فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وكذلك في نسبة التحسن لصالح القياس البعدي. وان اسلوب التدريس المتباين الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين في مستوى أداء مسابقات العاب القوى لدى المجموعة التجريبية

١٤ دراسة سعد فتح الله محمد العالم (٢٠٢١م) (٧) هدف البحث التعرف على تأثير البرنامج القائم على التعليم المدمج في تحسين الأداء المهارى والتحصيل المعرفي في مسابقة رمى القرص لطلاب كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية , استخدمت الباحثة المنهج التجريبي , علي عينة عددها ٤٢ طالب , و من اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة ت المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في بعض القياسات البدنية , وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة ت المحسوبة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البيو ميكانيكية , وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة ت المحسوبة بين المجموعة الضابطة و التجريبية في درجة الاختبار النظري ومسافة رمى القرص

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق والبالغ عددهم (٩٣٦) طالبة بعد استبعاد الطالبات الراسبات للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية لطالبات الفرقة الثانية والبالغ عددهن (٦٠) طالبة وتم تقسيمهن الي مجموعة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة وعينة أساسية وقوامها (٤٠) طالبة، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

عينة البحث الاساسية		العينة الاستطلاعية		العينة الكلية للبحث		العينة
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%٦٦,٦٦	٤٠	%٣٣,٣٣	٢٠	%١٠٠	٦٠	طالبات الفرقة الثانية (٩٣٦)

أسباب اختيار العينة:

وقد راعت الباحثة الشروط الاتية عند اختيار عينة البحث:

- سهولة الاتصال بعينة البحث ورغبة الطالبات في الاشتراك في البحث لتحسين مستواهم.
- انتظام وجود العينة طوال فترة قياسات البحث.
- توافر الملاعب والأدوات والأجهزة اللازمة لإجراء البحث.
- لم يطبق مثل هذا البحث من قبل على تلك العينة.
- مناسبة الاختبارات المهارية مع أفراد عينة البحث.

- اعتدالية توزيع عينة البحث:

بعد أن قامت الباحثة بتصنيف مجتمع وعينة البحث قامت بالتأكد من اعتدالية لمجتمع وعينة

البحث في متغيرات التالية:

- متغيرات النمو، بعض القدرات البدنية، المستوي الرقمي لقذف القرص، المتغيرات النفسية كما يوضحه جدولي (٢)، (٣).

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات النمو والبدنية
والمستوي الأداء المهاري لقذف القرص = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	سنة	١٩.٢٤	٠.٣٢	١٩.٢٠
	الطول	سم	١٦٠.٧٧	٤.٤١	١٦٠.٠٠
	الوزن	كجم	٦١.٦٥	٤.٢٩	٦٠.٠٠
المتغيرات البدنية	اختبار قوة القبضة	كجم	١٩.٣٠	٢.٣٥	١٩.٠٠
	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	٣٧.٠٨	٣.٤٥	٣٨.٠٠
	اختبار قوة عضلات الظهر	كجم	٣٦.٣٨	٣.٠٩	٣٦.٠٠
	اختبار الشد المعدل للثبات	عدد	٢٠.١٥	٢.٧٠	٢٠.٠٠
	اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم بيد واحدة	متر	٩.٢٦	٠.٨٨	٩.٠٠
	اختبار الوثب العريض	سم	١٢٢.٧٧	٣.٩٧	١٢٤.٠٠
	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٧١.١٠	٢.٤٢	٧١.٠٠
	اختبار نط الحبل	عدد	٢.١٨	١.٠٣	٢.٠٠
	اختبار الدوائر المرقمة	درجة	١٢.٩٠	١.٧٧	١٣.٠٠
	اختبار الجري الزججائي بطريقة بارو	ثانية	١١.١٠	١.٥٧	١١.٠٠
	اختبار مد الجذع	سم	٥.١٠	١.٦٧	٥.٠٠
المستوي الأداء المهاري لقذف القرص					
	متر	٥.٣٨	١.٣٤	٥.٠٠	٥.٨٥

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو والبدنية والمستوي الأداء المهاري لقذف القرص حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٩٣، ١,١٥) إي إنها انحصرت ما بين (±٣) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.

جدول (٣)

اعتدالية توزيع عينة البحث في مقياس اليقظة الذهني = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مقياس اليقظة الذهنية	درجة	١٥.٥٨	٢.٠٧	١٥.٥٠	٠.١٢
	درجة	١٦.٤٧	٢.٠٥	١٦.٠٠	٠.٦٩
	درجة	٢٠.٥٥	٢.٩٤	٢٠.٠٠	٠.٥٦
	درجة	١٦.٨٢	١.٦٥	١٧.٠٠	٠.٣٣-
	درجة	٢٠.٤٧	١.٩٨	٢٠.٠٠	٠.٧١
	درجة	١٧.٢٠	١.٧٦	١٧.٥٠	٠.٥١-
	درجة	١٩.٧٧	٢.٣٧	٢٠.٠٠	٠.٢٩-
	درجة	١٢٦.٨٥	٥.٨٠	١٢٧.٥٠	٠.٣٤-

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في مقياس دافعية التعلم ومقياس اليقظة الذهنية حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٩١ ، ٠,٧١) أي إنها انحصرت ما بين (±٣) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في هذه المقاييس.

- أدوات ووسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية السابقة في مجال الرياضة عامة ومجال ألعاب القوى بصفة خاصة، وقد استفادت منها الباحثة في وسائل وأدوات جمع البيانات وكذلك اختيار أفضل الاختبارات البدنية المناسبة لقياس المتغيرات الخاصة بالبحث وطرق قياسها.

وقد راعت في اختيارها الشروط الآتية:

- أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث.
 - أن تتوفر لها المعايير العلمية (الثبات - الصدق).
 - أجمع على استخدامها عدد كبير من المتخصصين في التربية الرياضية.
- الأدوات والأجهزة الخاصة بالبحث:

الأجهزة الخاصة بالبحث:

- جهاز الرستاميتير Rastmetar لقياس الطول (بالسنتمتر).
 - جهاز الديناموميتر (لقياس القوة العضلية).
 - جهاز ميزان طبي معايير (لقياس الوزن) (بالكيلو جرام).
 - جهاز وثب عالي.
- وقد تم معايرة الاجهزة المستخدمة بأجهزة أخرى مماثلة (للتأكد من صلاحيتها).

الأدوات الخاصة بالبحث:

- شريط قياس لقياس المسافات (بالسنتمتر).
- قرص - متر - مقطع رمي

المسح المرجعي:

قامت الباحثة بإجراء المسح المرجعي لعدد من الكتب والمراجع المتخصصة والدراسات العلمية لجميع المتغيرات البدنية الخاصة بألعاب القوي لتحديد أهم المتغيرات، ويوضح جدول (٣) النسب المئوية لهذه المتغيرات البدنية.

استمارة استطلاع رأى الخبراء:

من خلال اطلاع الباحثة على العديد من المراجع والدراسات العلمية المرجعية المتخصصة واجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء في مجال ألعاب القوي والبالغ عددهم (٥) خبراء. ملحق 1

• استمارة استطلاع الرأي:

قامت الباحثة بتصميم استمارات استطلاع الرأي لتحديد أنسب الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث، وعرض هذه الاستمارات على السادة الخبراء وفق الشروط الآتية:

- أن يكون الخبير من أعضاء هيئة التدريس بإحدى كليات التربية الرياضية في مجال ألعاب القوي بصفة خاصة.

- ألا تقل سنوات الخبرة عن عشر سنوات في مجال ألعاب القوي.

• استمارات خاصة بالطالبات لتسجيل البيانات. ملحق (٣)

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

بعد أن تم تحديد القدرات البدنية قامت الباحثة بتحديد الاختبارات التي تقيسها ملحق (٢) من خلال الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية، وذلك بحصر الاختبارات الخاصة بها وتم عرضها على السادة الخبراء ملحق (١)، لتحديد أهم الاختبارات

البدنية المناسبة لعينة البحث، وقد ارتضت الباحثة نسبة (٩٠٪) فأكثر بالاتفاق مع هيئة الاشراف، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى صلاحية

الاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية المرشحة	موافق	غير موافق	النسبة المئوية %
١	القوة العضلية	- قوة عضلات القبضة (اليمنى - اليسرى).	١٠	-	٪١٠٠
		- قوة عضلات الظهر.	١٠	-	٪١٠٠
		- قوة العضلات للرجلين.	١٠	-	٪١٠٠
		- قوة عضلات الذراعين والمنكبين.	٥	٥	٪٥٠
		- اختبار الشد المعدل للثبات	١٠	-	٪١٠٠
٢	القدرة العضلية للرجلين، الذراعين	- الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.	٣	٧	٪٣٠
		- الوثب العمودي من الحركة.	٤	٦	٪٤٠
		- دفع كرة طبية ٣ كجم بيد واحدة	١٠	-	٪١٠٠
٣	قوة مميزة بالسرعة	- العدو ٢٠ متر من البدء العالي.	٤	٦	٪٤٠
		- الوثب العريض من الثبات.	١٠	-	٪١٠٠
		- العدو ١٠ متر من الثبات.	٤	٦	٪٤٠
٤	الرشاقة	- الجري المكوكي ٤ × ٣٠م.	٢	٨	٪٢٠
		- الجري الزجراجي بطريقة باور ٣ × ٤.٥م.	١٠	-	٪١٠٠
		- التحرك الأمامي والخلفي بميل للجنسين	٥	٥	٪٥٠
٥	المرونة	- رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح.	٤	٦	٪٤٠
		- ميل الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.	١٠	-	٪١٠٠
		- ثني الجذع للأمام مع وضع الجلوس الطويل.	-	١٠	-
٦	التوافق	- نط الحبل.	١٠	-	٪١٠٠
		- رمى واستقبال الكرات.	٢	٨	٪٢٠
		- الوثب فوق الدوائر المرقمة.	١٠	-	٪١٠٠
٨	التوازن	- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	١٠	-	٪١٠٠
		- الجري والمشي ٤٠٠.	٤	٦	٪٤٠
		- الانبطاح المائل ثني الذراعين.	١	٩	٪١٠

يوضح جدول (٤) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في مدى صلاحية الاختبارات البدنية المتعلقة بالمتغيرات البدنية قيد البحث انحصرت ما بين (١٠٪ : ١٠٠٪)، حيث ارتضت الباحثة والأساتذة المشرفين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠٪) كحد لقبول تلك الاختبارات، وفي ضوء ذلك تم قبول الاختبارات البدنية التالية كما يوضحها جدول (٥).

جدول (٥)
نتائج أهم الاختبارات البدنية المستخدمة
طبقاً لرأي السادة الخبراء

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية المرشحة	وحدة القياس
١	القوة العضلية	قوة عضلات القبضة (اليمنى - اليسرى).	كجم
		-قوة عضلات الظهر.	كجم
		- قوة العضلات الباسطة للرجلين.	كجم
		-اختبار الشد المعدل للثبات	عدد
٢	القدرة العضلية للرجلين، الذراعين	-دفع كرة طبية ٣ كجم بيد واحدة	م
٣	قوة مميزة بالسرعة	-الوثب العريض من الثبات.	سم
٤	التوازن	-اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة
٥	التوافق	-نط الحبل	عدد
		-اختبار الدوائر الرقمية	درجة
٧	الرشاقة	-الجري الزججائي بطريقة بارو	ثانية
٨	المرونة	-ميل الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.	سم

يتضح من جدول (٥) نتائج أهم القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها بناء على رأي السادة الخبراء. ملحق (٤)

قياس مستوى الأداء المهاري لقذف القرص: ملحق (٤)

تم تقييم مستوى الأداء المهاري لقذف القرص، باستخدام طريقة المحلفين بواسطة (٤) محكمات ورئيسة ملحق (٢) ممن لهم خبرة في تدريس مسابقات الميدان والمضمار لا تقل عن (١٥) سنة وكل واحد منهن تعطي درجة للطالبة ثم تقوم الرئيسة بحذف الدرجتين الكبرى والصغرى وتحسب الدرجة من متوسط درجتى متوسطتين، وقد تم تقييم المسابقة من (١٠) درجات. ثم قامت الباحثة بإيجاد المتوسط لدرجات المحكمين لكل طالبة.

الدراسة الاستطلاعية:

- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ١٥ / ١١ / ٢٠٢١م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٢ / ١١ / ٢٠٢١م وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند التنفيذ القياسات.
- التأكد من صلاحية الأدوات ومعايرة الأجهزة المستخدمة في البحث.

- تدريب المساعدين على كيفية القياس وتسجيل النتائج.
- ترتيب اجراءات سير الاختبارات والزمن الكلي لأدائها.
- التعرف على ملائمة الاختبارات لعينة البحث وترتيب اجراء القياسات.
- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية.
- المعاملات العلمية المستخدمة للاختبارات البدنية لقذف القرص:

الصدق:

لحساب معامل الصدق استخدمت الباحثة طريقة صدق المقارنة الطرفية حيث قامت بترتيب درجات أفراد عينة البحث ترتيباً تنازلياً وتم تقسيمها إلى أربعيات وتمت المقارنة بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٦)

معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية لقذف القرص ن=١ ن=٢=٥

قيمة "ت"	الربيع الأدنى ن=٥		الربيع الأعلى ن=٥		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
	ع	س	ع	س		
*٥.٩٤	١.٨٢	١٦.٦٠	١.٣٤	٢٢.٦٠	كجم	اختبار قوة القبضة
*٩.٣١	١.١٤	٣٣.٦٠	١.٣٠	٤٠.٨٠	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين
*٨.٨٠	١.٤٨	٣٢.٨٠	٠.٨٩	٣٩.٦٠	كجم	اختبار قوة عضلات الظهر
*٦.٤٩	٢.٠٧	١٦.٤٠	١.١٠	٢٣.٢٠	عدد	اختبار الشد المعدل للثبات
*٩.٨٢	٠.٢٢	٨.١٠	٠.٤٥	١٠.٣٠	متر	اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم بيد واحدة
*٨.٠٣	٢.١٧	١١٨.٨٠	١.١٤	١٢٧.٦٠	سم	اختبار الوثب العريض
*٤.٤٢	١.٥٢	٦٧.٦٠	٢.٥١	٧٣.٤٠	درجة	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي
*٧.٥٥	٠.٤٥	١.٢٠	٠.٥٥	٣.٦٠	عدد	اختبار نط الحبل
*١١.٤٥	٠.٥٥	١٠.٤٠	٠.٧١	١٥.٠٠	درجة	اختبار الدوائر المرقمة
*٨.٤٥	٠.٨٤	١٢.٨٠	٠.٤٥	٩.٢٠	ثانية	اختبار الحري الزجزاجي بطريقة بارو
*٦.٤١	٠.٨٩	٣.٤٠	٠.٥٥	٦.٤٠	سم	اختبار مد الجذع

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات البدنية لقذف القرص، ولصالح المجموعة المميزة مما يعطي دلالة مباشرة على صدق الاختبارات.

ب- ثبات الاختبار:

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية لقذف القرص، عن طريق تطبيق الاستمارة واعادة التطبيق Test - Retest على افراد العينة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة، وبفارق زمني قدره (٣) أيام في الفترة من ٢٠٢١/١١/١٥ م الى ٢٠٢١/١١/٢٢ م، و جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الثبات للاختبارات البدنية لقذف القرص ن = ٢٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
	ع	س	ع	س		
*٠.٨٩	٢.٣٣	٢٠.٠٥	٢.٤٦	١٩.٥٥	كجم	اختبار قوة القبضة
*٠.٩٤	٢.٦٨	٣٧.٨٥	٢.٩٣	٣٧.٤٥	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين
*٠.٨٥	٢.٤٠	٣٦.٩٠	٢.٧٤	٣٦.٤٥	كجم	اختبار قوة عضلات الظهر
*٠.٩٨	٢.٥٨	٢٠.٣٥	٢.٨٣	٢٠.١٠	عدد	اختبار الشد المعدل للثبات
*٠.٩٧	٠.٧٧	٩.٢٥	٠.٨٩	٩.١٣	متر	اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم بيد واحدة
*٠.٩٤	٣.٦٦	١٢٣.٤٥	٣.٧٠	١٢٣.١٠	سم	اختبار الوثب العريض
*٠.٩٣	٢.٤٣	٧٠.٦٥	٢.٥٣	٧٠.٣٠	درجة	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي
*٠.٩١	١.٠٧	٢.٢٥	١.٠٩	٢.١٥	عدد	اختبار نط الحبل
*٠.٨٤	١.٥٤	١٣.٠٥	١.٨٥	١٢.٦٠	درجة	اختبار الدوائر المرقمة
*٠.٨٣	١.٥٠	١٠.٥٥	١.٥٥	١٠.٧٥	ثانية	اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو
*٠.٩٤	١.٠٤	٥.١٥	١.٢٣	٥.٠٥	سم	اختبار مد الجذع

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيق الاول والثاني للاختبارات البدنية لقذف القرص، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات.

أولاً: مقياس اليقظة الذهنية: اعداد دعاء فاروق (٢٠١٩م)

يهدف المقياس الي قياس مستوى اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية الرياضية ويتكون المقياس من ٧ أبعاد

- ١- المرونة العقلية وعدد عباراته (١٢).
- ٢- تركيز الانتباه وعدد عباراته (١٢).
- ٣- وضوح الوعي عدد عباراته (١٤).
- ٤- الوعي بوجهات نظر الآخرين (١١).
- ٥- التوجه نحو الحاضر عدد عباراته (٨).
- ٦- التميز اليقظ وعدد عباراته (١٢).
- ٧- الانفتاح على الجديد وعدد عباراته (١١). ميزان التقدير ثلاثي (دائماً، أحياناً، أبداً) للعبارات السلبية (١-٢-٣)

وللعبارات الإيجابية (١-٢-٣) وبذلك يكون الحد الأدنى للمقياس $٨٠ = ٨٠ \times ١$

والحد الأقصى للمقياس $٢٤٠ = ٨٠ \times ٣$ بحيث كلما اقتربت الطالبة من الدرجة القصوى كلما تميزت باليقظة الذهنية والعكس صحيح.

استخدمت الباحثة المقياس بعد عرضه على السادة الخبراء للتعديل او الحذف مما يتناسب مع عينة البحث

المعاملات العلمية لمقياس اليقظة الذهنية: -

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية البالغ قوامها (٢٠) طالبة والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

الصدق:

قامت الباحثة بإيجاد صدق المحتوى للمقياس عن طريق الاتساق الداخلي بإيجاد معامل

الارتباط بين العبارات وابعادها وبين الابعاد والدرجة الكلية للمقياس للدلالة عن صدقه.

جدول (٨)

الاتساق الداخلي بمعاملات الارتباط بين أبعاد

مقياس اليقظة الذهنية ن=٢٠

م	المرونة العقلية	تركيز الانتباه	وضوح الوعي	الوعي بوجهات نظر الآخرين	التوجه نحو الحاضر	التمييز اليقظ	الانفتاح على الجديد
١	*.٦٨١	*.٦٠٢	*.٦٠٦	*.٥٩٢	*.٦٤٩	*.٦١٩	*.٦٤٩
٢	*.٧٢٤	*.٥٨٦	*.٥١٤	*.٧٨٣	*.٥٥٨	*.٥٢١	*.٧٦٣
٣	*.٧٦٣	*.٦٥٤	*.٦٠٧	*.٦٣٧	*.٦٣٦	*.٦٨٥	*.٦٧٤
٤	*.٦٢٨	*.٦٦٢	*.٦٥٢	*.٥٥٧	*.٦١٧	*.٨٣٨	*.٨٨١
٥	*.٥٥٧	*.٧٧٠	*.٦٤٦	*.٦٢٦	*.٦٤٦	*.٦٣٧	*.٦٢٧
٦	*.٥٦٩	*.٥٢١	*.٧٣٦	*.٦١٧	*.٦٢٨	*.٦٥٦	*.٥٥٦
٧	*.٦٤١	*.٥٢٥	*.٨٢٧	*.٧٩١	*.٦٥٤	*.٧٣٩	*.٥٤٩
٨	*.٥٣٢	*.٥٨٣	*.٧٥٤	*.٦٩٣	*.٧٣٦	*.٦٣٢	*.٦٧٦
٩	*.٥٨٤	*.٨٤٧	*.٧٨٢	*.٦٦٤		*.٨٨٢	*.٧٣٤
١٠	*.٥٧٣	*.٧٥٦	*.٧٠٦	*.٦٣٨		*.٧٧١	*.٧٠٣
١١	*.٥٨٢	*.٦١٨	*.٦٣٤	*.٧١٦		*.٦٩٠	*.٧٥٢
١٢	*.٧٦٤	*.٥٩٣	*.٥٧٥			*.٦٥٦	
١٣			*.٦٢٨				
١٤			*.٥٦٣				

دلالة معامل الارتباط عند مستوى $0.05 = 0.444$

يتضح من جدول (٨) دلالة معاملات الارتباط بين العبارات مقياس اليقظة الذهنية مما يدل

على صدق تمثيل العبارات لبعدها.

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق المحتوى أو الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة

البعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩)

الاتساق الداخلي بمعاملات الارتباط بين ابعاد
والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية ن = ٢٠

الأبعاد	الارتباط بالمجموع	الدلالة (٠.٠٥)
المرونة العقلية	*٠.٧٢٣	دال
تركيز الانتباه	*٠.٦٧٩	دال
وضوح الوعي	*٠.٧٣٩	دال
الوعي بوجهات نظر الآخرين	*٠.٧٣٤	دال
التوجه نحو الحاضر	*٠.٦٨٩	دال
التمييز اليقظ	*٠.٧٢٨	دال
الانفتاح على الجديد	*٠.٦٥٤	دال

*دلالة معامل الارتباط عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٩) دلالة معاملات الارتباط بين الأبعاد والمجموع الكلي لمقياس اليقظة الذهنية مما يدل على صدق تمثيل الأبعاد للمجموع الكلي للمقياس.
الثبات:

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة (الفكرونباخ)

جدول (١٠)

الثبات بالتجزئة النصفية ومعامل الفكرونباخ

لابعاد ومجموع قياس اليقظة الذهنية ن = ٢٠

الأبعاد	الثبات بالتجزئة النصفية	الثبات بمعامل الفكرونباخ
المرونة العقلية	٠.٨٧٩	٠.٨٦٢
تركيز الانتباه	٠.٨٠٥	٠.٧٩٢
وضوح الوعي	٠.٧٢٥	٠.٧١٢
الوعي بوجهات نظر الآخرين	٠.٨٢١	٠.٨٠٥
التوجه نحو الحاضر	٠.٧٧٩	٠.٧٦١
التمييز اليقظ	٠.٨١٥	٠.٨١٠
الانفتاح على الجديد	٠.٨٦٨	٠.٨٤٩
مجموع مقياس اليقظة الذهنية	٠.٨٤٥	٠.٨٢٣

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد المقياس تراوحت بين (٠.٧٢٥، ٠.٨٦٨) ومجموع المقياس (٠.٨٤٥) ومعامل الفاكرونباخ تراوحت لابعادالمقياس من (٠.٧١٢، ٠.٨٦٢) ومجموع المقياس (٠.٨٢٣) مما يدل على ان المقياس وابعاده ذو معامل ثبات عال.

الاجراءات التنفيذية للبحث:

تم قياس كافة القياسات والاختبارات الآتية:

- متغيرات النمو: (السن، ارتفاع القامة، الوزن).
- بعض القدرات البدنية:(القوة العضلية - القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - السرعة - رشاقة - مرونة- توافق - دقة)
- الإجراءات التنفيذية للبحث في: (قذف القرص).
- المتغيرات النفسية: (اليقظة الذهنية).

على أفراد عينة البحث الأساسية وعددهن (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢م) وذلك في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١٢/١٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١٢/١٦م.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية باستخدام الحاسب الآلي للبرنامج الإحصائي

SPSS وتم حساب:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- النسبة المئوية.
- معامل ألفا كرونباخ.
- التجزئة النصفية.

ثانيا: مناقشة النتائج: -

اجابة الفرض الأول:

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين مقياس اليقظة الذهنية ومستوي الاداء المهارى لدي طالبات
الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ن=٤٠

مستوي الاداء المهارى	مستوي الأداء المهارى لقذف القرص مقياس اليقظة العقلية
*٠.٦٨٨	المرونة العقلية
*٠.٧١٩	تركيز الانتباه
*٠.٨٦٦	وضوح الوعي
*٠.٧٥٣	الوعي بوجهات نظر الاخرين
*٠.٧٩٣	التوجه نحو الحاضر
*٠.٧٨٤	التمييز اليقظ
*٠.٨٤١	الانفتاح على الجديد
*٠.٧٩٨	مجموع مقياس اليقظة الذهنية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٠٤

يتضح من جدول (١١) انه توجد علاقة طردية بين ابعاد مقياس اليقظة الذهنية ومستوي
الاداء المهارى لدي طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الطالبات المتميزات
والغير متميزات في مقياس اليقظة الذهنية

م	مقياس اليقظة الذهنية	التميزات ن=٢٠		الغير متميزات ن=٢٠		قيمة "ت"
		س	ع ±	س	ع ±	
١	المرونة العقلية	١٧.٠٠	١.١٧	١٣.٩٠	١.٢٩	*٧.٧٦
٢	تركيز الانتباه	١٨.٣٠	١.١٣	١٤.٨٠	١.١٥	*٩.٤٦
٣	وضوح الوعي	٢٢.٦٥	٢.١٨	١٨.٧٠	٢.٠٣	*٥.٧٨
٤	الوعي بوجهات نظر الآخرين	١٨.١٠	٠.٧٩	١٥.٤٠	١.٣١	*٧.٦٩
٥	التوجه نحو الحاضر	٢٢.٢٠	١.٤٧	١٩.٢٠	١.٠١	*٧.٣٣
٦	التمييز اليقظ	١٨.٥٥	٠.٥١	١٦.١٥	١.٤٢	*٦.٩٣
٧	الانفتاح على الجديد	٢١.٢٠	١.٦١	١٨.١٠	١.٤٨	*٦.١٨
٨	مجموع مقياس اليقظة الذهنية	١٣٨.٠٠	٨.٣٩	١١٦.٢٥	٩.٢٨	*٧.٥٨

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يوضح جدول (١٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الطالبات المتميزات والغير متميزات في مقياس اليقظة الذهنية، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات المتميزات والغير متميزات لصالح الطالبات المتميزات في مقياس اليقظة الذهنية.

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الطالبات
المتميزات والغير متميزات في مستوى الاداء المهارى

م	مستوي الاداء المهارى	التميزات ن=٢٠		الغير متميزات ن=٢٠		قيمة "ت"
		س	ع ±	س	ع ±	
١	مستوي الاداء المهارى	٦.٥٠	٠.٩٥	٤.٣٥	٠.٨١	*٧.٥١

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يوضح جدول (١٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الطالبات المتميزات والغير متميزات في مستوى الاداء المهارى، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات المتميزات والغير متميزات لصالح الطالبات المتميزات في مستوى الاداء المهارى.

تحقيقاً للفرض الثاني الذي ينص على: "توجد علاقة طردية بين ابعاد مقياس اليقظة الذهنية ومستوي الاداء المهارى لدي طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق".

يتضح من جدول (١٦) انه توجد علاقة طردية بين ابعاد مقياس اليقظة الذهنية ومستوي الاداء المهارى لدي طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق. اليقظة الذهنية تعنى طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها؛ مما يمكنه من التفكير بواقعة. أو هي مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل. (١٨: ٥٢-٦٠)

واليقظة الذهنية: هي مجموعة واسعة من التطبيقات ذات صلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء. (١٨: ١٣٦-١٣٥)

وتعد ألعاب القوى نشاطاً بدنياً يتضمن أعمالاً طبيعية كالجري والوثب والقفز والرمي، كما أنها رياضة متنوعة تتضمن اختبارات يختلف بعضها عن بعض. وتختلف المسابقات بعضها عن بعض بالقدر نفسه الذي تختلف فيه الخصائص البدنية والفسولوجية والنفسية المطلوب توافرها لممارستها. ان ألعاب القوى بفضل تقاليدتها وشموليتها ورصيدها بالإضافة لما تنطوي عليه من مهارات وصفات واسعة المجال تعد الرياضة الأساسية المثالية وعصب الألعاب الاولمبية ومقياساً لتقدم الشعوب وحضارتها. (١٦: ٥)

وتؤكد دراسة عزة احمد السعيد ودعاء فاروق محمد (٢٠١٨م) (٩) التي كانت من أهم نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الأرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة وقلق الاختبار لصالح القياس البعدي.

وبذلك يتحقق الإجابة على للفرض الثاني الذي ينص على:

توجد علاقة طردية بين ابعاد مقياس اليقظة الذهنية ومستوي الاداء المهارى لدي طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق".

وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات المتميزات والغير متميزات لصالح الطالبات المتميزات في مقياس اليقظة الذهنية.

حيث يتضح من الجدول (١٣) انه توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات المتميزات والغير متميزات لصالح الطالبات المتميزات في مقياس اليقظة الذهنية.

حيث يري ماستن Masten (٢٠٠٢م) (٢٢) ان اليقظة الذهنية بأنها شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط، إذ تعد اليقظة الذهنية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الانضباط والتوتر، ولكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة، فضلا عن زيادة من التركيز لديه.

وأكدت دراسة مروة شهيد صادق الزبيدي (٢٠١٢م) (١٤) بتمتع افراد عينة البحث بمستوي عال من الاستقرار النفسي واليقظة العقلية ووجود علاقة ارتباط دالة وموجبة بينهما.

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم وفي ضوء حدود عينة البحث وخصائصها ومن خلال التحليل الإحصائي واستنادا على النتائج التي توصل إليها أمكن للباحثة التوصل للاستخلاصات الآتية:

١- توجد علاقة طردية بين أبعاد مقياس اليقظة الذهنية ومستوى الاداء المهارى لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

٢- يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات المتميزات والغير متميزات لصالح الطالبات المتميزات في مقياس اليقظة الذهنية.

٣- يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات المتميزات والغير متميزات لصالح الطالبات المتميزات في مستوى الاداء المهارى.

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث الأساسية وفروضه ونتائج التحليل الإحصائي واستنادا إلى الاستخلاصات وفي حدود عينة البحث توصى الباحثة بما يلي:

١- تطبيق مقياس اليقظة الذهنية على جميع طالبات الكلية أو على عينات مختلفة لأهميتهم في تحسين مستوى الأداء في الألعاب الرياضية المختلفة.

٢- الاهتمام بالجوانب النفسية للطالبات الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة في جميع المراحل السنية واستغلال الممارسة الرياضية في تنمية المهارات النفسية لديهن.

٣- إجراء دراسات أخرى تتناول تأثير الممارسة الرياضية على الجوانب النفسية الأخرى للطالبات لمساعدتهن على النمو النفسي السليم.

- ٤- ضرورة تواجد أخصائي نفسي بكليات التربية الرياضية.
 ٥- العمل على توفير الإمكانيات التي تتيح الفرص للعديد من الباحثين للخوض في هذا المجال.
 ٦- إجراء دراسات أخرى في مجال اليقظة الذهنية في الرياضيات المختلفة.

المراجع

١. أياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد ابراهيم (٢٠٠٥م): علم النفس الرياضي: الابعاد النفسية للأداء الرياضي، مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع، ص (١١).
٢. البحيري، عبد الرقيب والضبع، عبد الرحمن وطلب، أحمد على(٢٠١٤م): الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء متغيري الثقافة والنوع. مجلة مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر، العدد ٣٩، ص ١٢٠-١٦٨.
٣. الزبيدي، مروة شهيد طارق(٢٠١٢م): الاستقرار النفسي وعلاقة اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة.
٤. الشوربجي، نبيل(٢٠٠٠م): تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعليه مهارة برم الوسط المصارعين المتقدمين، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا، مصر، ص ٨
٥. العكيلي جبار وأدى باهض، النواب ناجي محمود ناجي(٢٠١٩م): التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين، مجله كليه التربية الاساسية، مجلد ٢٥، عدد ١٠٤، كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم، ص ٧٧٧.
٦. درويش، زكي، (٢٠٠٧). التدريب البلايومتري، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
٧. سعد فتح الله محمد العالم (٢٠٢١م): تأثير التدريب المركب على إنتاجية القدرة أثناء الارتقاء في مسابقة الوثب الطويل، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
٨. على حسين هاشم الزامل(٢٠٢٠م): الاعداد النفسي في التدريب والمنافسة، ط١، دار الضياء للطباعة، بغداد، ص ٤
٩. عزة أحمد السعيد، دعاء فاروق محمد (٢٠١٨م): تأثير استخدام التعليم المتميز على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الأرسال من أعلى في الكرة الطائرة وعلاقتهم بقلق الاختبار.
١٠. عيسى، هبه مجيد(٢٠١٨م): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة الى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية والصرفة (بناء وتطبيق)، مجلة اباحث البصرة للعلوم الانسانية، مجلد ٤٣ (العدد ٣)

١١. محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص ٤٥.
١٢. محمود فتحي عبد الرحمن وعلى طلب الضبع (٢٠١٣م): فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، مصر، ع (٣٤)، ص ٧٥-١.
١٣. محمود محمد عيد جاد الشامي (٢٠٢١م): تأثير تدريبات الوسط الرملي لتحسين القدرة العضلية للرجلين على المستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل، كلية التربية الرياضية جامعة السادات، محافظة المنوفية.
١٤. مروة شهيد صادق الزبيدي (٢٠١٢م): الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
١٥. نبيل محمد خطاب (٢٠٠٤م): تأثير استخدام الاسلوب المتباينة على التحصيل المعرفي والانجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، ص ٥٢.
16. **Brown ,K and Ryan ,R (2003):** (the benefits of being present :mindfulness and its role in psychological ,well-being .Journal personality and social psychology.
17. **Davis, D.M. & Hayes, J.A. (2011).** What are the benefits of mindfulness ?A practice review of psychology related research, *Psychotherapy* 48 (2), 198–208.
18. **Hissed, C. (2016).** Mindful learning; why attention matters in education. *International journal of school educational psychology*.4(1), 52_60
19. **Jennings. (2013)** Peer-directed, brief mindfulness training with adolescents; A pilot study. *Insertional Journal of Behavioral Consolation and Therapy*.8(2)-٢٣، ٢٥.
20. **Langer ,1992,229Langer E.J (1992):** Mindfulness, New York: Adison Wesley publishing.(٢٢٩)
21. **Langer E.J & Ablest ion, E.J, & beak, A. (1989):** What do we really know about Mindfulness, New York: Adison Wesley publishing.(٦٥)
22. **Masen, Screed, M.J. (2002).**: Resilience in development. In Snyder, C.R.& Lopez, S.J. (Eds), *Handbook of positive psychology, Networkwide*
23. **Perkins, D.N &Richard, R (2000).**"Mindfulness has also found to enhance flexible and critical thinking skills". *Journal of social, Issues*,1, (56),1_13