

تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي اليقظة العقلية لحراس المرمي في كرة اليد *محمد مصطفى محمد غالب

الملخص:

لقد تطور مفهوم التدريب العقلي واليقظة العقلية من خلال علم النفس الرياضي وميادينه، وقد وجدت معظم الدراسات أن هناك فعالية للتدريب العقلي على اليقظة العقلية في خفض الضغوطات النفسية والقلق ورفع مستوى الصحة النفسية، وقد أظهرت الابحاث بان رفع مستوى اليقظة العقلية يرتبط بشكل دال على خفض أعراض كل من القلق والاكتئاب والضغط النفسي والامراض البدنيه للرياضيين. ولذا يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح على اليقظة العقلية لحراس مرمي كره اليد. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لاهداف وفروض البحث وذلك على عينة قوامها "٢٧" حارس مرمي في كره اليد. وأشارت اهم النتائج إلى وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمحاور المقياس والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي. وادي برنامج التدريب العقلي تحسن ملحوظ في اليقظة العقلية لحراس المرمي في كرة اليد، وتراوحت نسب التحسن بين (٤٥.٣١%، ٥٦.٣٢%). وهناك تأثير مرتفع لبرنامج التدريب العقلي المقترح في تنميه اليقظة العقلية لحراس مرمي كره اليد تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (١.٦٥٣ : ٢.٧٩٨) كما تراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.٩٣٦ : ٠.٩٨٧). ويوصي الباحث بتطوير برامج تدريبية قائمة على مبادئ اليقظة العقلية في الاندية وتوجه اللاعبين والمدربين كمساهمة في رفع كفاءه وأداء اللاعبين. وإجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على عينات أخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.

* مدرس بقسم علم النفس الرياضي - بكلية التربية الرياضية - بجامعة المنصورة.

Research abstract

The concept of mental training and mental alertness has developed through sports psychology and its fields, and most studies have found that there is effectiveness of mental training on mental alertness in reducing psychological stress and anxiety and raising the level of mental health, and research has shown that raising the level of mental alertness is indicatively related to reducing symptoms Anxiety, depression, psychological stress, and physical illness for athletes. Therefore, this research aims to identify the effect of a proposed mental training program on the mental alertness of handball goalkeepers. The researcher used the experimental method for its relevance to the objectives and hypotheses of the research on a sample of "27" handball goalkeepers. The most important results indicated that there were statistically significant differences between the pre and post measurements of the scale axes and the total score in favor of the post measurement. And the mental training program led to a significant improvement in the mental alertness of goalkeepers in handball, and the improvement rates ranged between (45.31% and 56.32%). There is a high effect of the proposed mental training program in developing the mental alertness of handball goalkeepers. The effect size values ranged between (1.653: 2.798) and the ETA square values ranged between (0.936: 0.987). The researcher recommends the development of training programs based on the principles of mental alertness in clubs and the orientation of players and coaches as a contribution to raising the efficiency and performance of players. Conducting similar studies for the current research on other samples and comparing their results with the results of the current research .

مقدمة البحث :

لقد تطور مفهوم التدريب العقلي واليقظة العقلية من خلال علم النفس الرياضى وميادينه، وقد وجدت معظم الدراسات أن هناك فعالية للتدريب العقلى على اليقظة العقلية فى خفض الضغوطات النفسية والقلق ورفع مستوى الصحة النفسية، وقد أظهرت الابحاث بأن رفع مستوى اليقظة العقلية يرتبط بشكل دال على خفض أعراض كل من القلق والاكتئاب والضغط النفسى والامراض البدنيه للرياضيين.

ويري رياض احمد (٢٠١٨م) انه قد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكونين النفسى والمعرفى عن طريق ذلك الارتباط بين الافكار والانفعالات والسلوك الغير سوى حتى ينعكس ذلك إيجابا على الرياضيين وخاصة حراس المرمى فى كره اليد. (٤ : ٣٣) كما يشير أماني محمد (٢٠١٩م) أن اليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الرياضيين عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الرياضى إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة. (١ : ٥٦)

ويذكر الترا Alter (٢٠١٩م) أن اليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية، وترتبط بالانتباه والوعى، كما تتأثر بقدرات الرياضى، وتوقعاته الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والانجاز. (٨ : ٦٨)

ويري حسام الدين نبيه (٢٠٢٠م) ان لعبة كرة اليد تعد من الألعاب الرياضية التي تحتوي علي مزيج رائع من الأداء الفني التي حظيت بتطور في قانونها وجوانبها الخططية وفي ارتفاع مستويات انجاز اللاعبين بدنيا ونفسيا. وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز لاعبوها بالعديد من القدرات العقلية والصفات البدنية والمهارية لذلك كان يجب الارتقاء والتكامل بمستوى هذه القدرات و تماسك الفريق من اجل تحقيق أفضل الانجازات ولهذا يستطيع المدرب إن يوصل اللاعب إلى الملعب لكنه لا يستطيع الحصول منه على أفضل انجاز ما لم يكن هناك تماسك للفريق للوصول الي تحقيق افضل انجاز. (٢ : ٤٦)

مشكلة البحث :

يذكر حسام الدين نبيه (٢٠٢٠م) ان الأنشطة الرياضية كثيرة ومتعددة منها الفردية والجماعية وتعتبر رياضة كره اليد من الأنشطة الجماعية والتي تحتل مكانة هامة بين الرياضات المختلفة حيث حققت إنجازات على المستوى القارى والعالمى فى الآونة الأخيرة، وهى احدى الأنشطة الجماعية الرياضية والتي تكمن أهميتها فى متطلبات هذه الرياضة من متطلبات بدنية ومهارية وخططية وعقلية ونفسية والتي يجب أن تتوافر لدى حراس المرمى فى كرة اليد للوصول للفهم والإدراك الصحيح للمهارات الأساسية. (٢ : ٣٣)

وتظهر مشكلة البحث من فوائد اليقظة العقلية وتأثيرها على حراس المرمى لكره اليد، والدور الذى تلعبه فى اكساب حارس المرمى مهارات انتقاء المثيرات الجديدة والمهمة والتي تؤثر عليه لذا فهي تعد من الاستراتيجيات المهمة فى التعليم التى تسهم فى رفع المستويات المهارية لدى حراس المرمى وتساعدهم على تنمية مهارات التركيز ومراقبة النفس والتفكير قبل اتخاذ القرار ، وتعمل على إكسابهم المرونة وتنمى لديهم القدرة على تحسين الاداء الرياضى لديهم. ومن خلال عمل الباحث كإخصائى نفسى فى العديد من الانديه الرياضيه ومتابعه حراس مرمى كره اليد اثناء الجلسات النفسيه والمحاضرات ومستوى ادائهم فى الملعب وجد ان حراس مرمى كره اليد يعانون من ضعف فى الاتصال مع زملائهم فى الملعب وضعف فى قدرتهم على اليقظه العقلية لديهم ومن هنا ظهرت مشكله البحث انه وجب علينا كباحثين فى علم النفس الرياضى دراسته مستوى اليقظه العقلية لدى حراس مرمى كره اليد والوقوف على هذا المستوى والتعرف عليه والعمل جاهدين على تنميتها لديهم من خلال اعداد البرامج العقلية المناسبه لها. ايماننا منا بمدى اهميه اليقظه العقلية لحراس مرمى كره اليد ومدى تأثيرها على الاداء الرياضى لديهم ومدى اهميه تنميتها وتطويرها لهم للوصول بهم الى اقصى اداء رياضى ممكن لهم فى كره اليد.

أهمية البحث :

الاهميه النظرية :

- وضع بنية أساسية معرفيه لمفهوم اليقظه العقلية لحراس مرمى كره اليد وتوفير المعلومات للباحثين والمتخصصين فى علم النفس الرياضى ورياضه كره اليد عن اليقظة العقلية وبرامج التدريب العقلية .

- التعرف على مستوى اليقظه العقلية لحراس مرمى كره اليد .

- توفير اداه قياس نفسيه لقياس اليقظه العقلية لحراس مرمى كره اليد .

٢/٣/١ الأهميه التطبيقية :

- المساعدة فى وضع الخطط والبرامج العقلية التى تهدف إلى تنميه وتطوير اليقظه العقلية لحراس مرمى كره اليد.

- مساعدة المدربين فى التعرف على حراس مرمى كره اليد المتميزين فى اليقظه العقلية ومن ثم المساعدة فى انتقاء حراس مرمى كره اليد وفقا لما يتمتعون به من يقظه عقليه عاليه .

- مساعدة حراس مرمى كره اليد على تعلم مهارات اليقظة العقلية ومن ثم تحسين المستوى المهارى والبدنى لديهم وتحقيق افضل اداء ممكن لهم فى كره اليد .

- توفير برنامج عقلي مقترح لتحسين وتنمية اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد .

هدف البحث :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي اليقظة العقلية لحراس المرمى في كرة اليد من خلال التعرف على :-

١- الفروق الدالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية علي مقياس اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد .

٢- حجم تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح في تنمية اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد .

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية علي مقياس اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد لصالح القياس البعدي .

٢- يوجد حجم تأثير لبرنامج التدريب العقلي المقترح في تنمية اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد .

مصطلحات البحث :

- اليقظة العقلية Mental alertness : (*)

هي تركيز الانتباه بطريقة محددة ونحو هدف واحد وفي اللحظة الحالية وبدون إطلاق أحكام ويستدل عليها من خلال البرنامج التدريبي المعد في هذه الدراسة والذي يشمل على عدد من الابعاد والمتمثلة في أربع أبعاد هما الملاحظة- الوصف- التعامل مع الوعي- عدم إصدار ردود أفعال .

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

١- دراسة روية علي (٢٠١٧م) (٣) بعنوان درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الحكومية وعلاقتها بالثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم وهدفت الدراسة إلى التعرف على وجهه اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الحكومية وعلاقتها بالثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (٢٩١) معلم ومعلمة واستخدمت ادوات جمع المعلومات مقياس اليقظة العقلية وأظهرت النتائج على أن درجة اليقظة العقلية لدى المديرين كانت متوسطة ووجدت علاقة بين اليقظة العقلية والثقة التنظيمية للمعلمين .

* تعريف إجرائي

٢- دراسة وردة عثمان (٢٠١٩م) (٧) بعنوان تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إدارته , وهدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج يعتمد على تنمية اليقظة الذهنية في خفض مستوى الغضب وتحسين إدارته لدى المراهقين وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة أشتملت من (٢٥٠) طالبة، منها (٦٠) طالبة عينة استطلاعية لتقدير مستوى فهم العبارات وسهولتها والوقت اللازم للتطبيق، (١٩٠) طالبة للخصائص السيكومترية للمقياس، واستخدمت في جمع المعلومات مقياس اليقظة الذهنية وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس إدارة الغضب لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس الغضب (حالة- سمة) لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس إدارة الغضب، ومقياس اليقظة الذهنية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي.

٣- دراسة هالة عمر (٢٠٢٠م) (٦) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لطلاب الجامعة , وهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في تنمية المرونة النفسية لطلاب الجامعة وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٤) من طلاب الجامعة واستخدمت ادوات جمع المعلومات مقياس اليقظة العقلية وبرنامج مقترح لليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية وكانت أهم النتائج ان البرنامج الارشادي لة فاعلية وتأثير ايجابي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة .

الدراسات الأجنبية :

١- دراسة سانكيثا كارمونا (٢٠١٨م) (١٠) بعنوان دراسة إستكشافية لليقظة العقلية كأداة مخفضة وواقية للضغوط لدى لاعبي كرة القدم , وهدفت الدراسة أختبار أثر ممارسة اليقظة العقلية على خفض الضغوط لدى لاعبي كرة القدم , وأستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة أشتملت على (١٦٥) لاعب في كرة القدم وكانت ادوات جمع المعلومات مقياس اليقظة العقلية ومقياس للضغوط النفسية وكانت أهم النتائج أن اليقظة العقلية لها تأثير ايجابي وفعال في خفض مستوى الضغوط لدى لاعبين كرة القدم .

٢- دراسة بيرناديت كارلوكس (٢٠٢٠م) (٩) بعنوان خبرات الرياضيين فى تعلم اليقظة العقلية لمساعدتهم فى تطوير مهارات الانتباه، وهدفت الدراسة إلى برنامج تدريبى تدخلى لتنمية مهارات الانتباه للرياضيين قاموا على التدريب على ممارسات اليقظة وخضعوا لمقياس اليقظة بعد البرنامج، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٦) من الرياضيين واستخدمت الباحثه مقياس الانتباه ومقياس اليقظة العقلية وبرنامج مقترح وكانت اهم النتائج ان البرنامج المقترح باستخدام اليقظة العقلية له تاثير فعال على تنمية مهارات الانتباه لدى الرياضيين.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث الحالي في حراس مرمى كرة اليد ومسجلين بالاتحاد المصرى لكرة اليد فى الموسم الرياضى ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م .

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى كرة اليد ومسجلين بالاتحاد المصرى لكرة اليد وقوامها (١٥) حارس كره يد، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٢) حارس، من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

م	اسم النادي	عدد العينة الاساسية	عدد العينة الاستطلاعية	المجموع
١	الجزيره	٤	٣	٧
٢	اتحاد الشرطه الرياضى	٤	٣	٧
٣	الشمس	٣	٣	٦
٤	الزمالك	٤	٣	٧
	المجموع الكلى	١٥	١٢	٢٧
	النسبه المئويه	%٥٥.٥٦	%٤٤.٤٤	%١٠٠

أسباب اختيار العينة:

راعى الباحث فى اختيار العينة ما يلى :

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حراس مرمى كرة اليد .
- أن تكون العينة ممثلة لجميع حراس مرمى كرة اليد .

تجانس عينة البحث في بعض متغيرات النمو والعمر التدريبي :
التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات (الطول- الوزن- العمر الزمني-
العمر التدريبي).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي ومحاور مقياس اليقظة العقلية
والدرجة الكلية للمقياس ن = ٢٧

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
متغيرات النمو والعمر التدريبي	الطول	سم	١٨٢.٨٠	١٨٣.٠٠	١.٧٧	-٠.٣٠
	الوزن	كجم	٧٨.٧٠	٧٩.٠٠	٢.٠٠	-٠.١٥
	العمر التدريبي	سنة	١٠.٢٥	١٠.٠٠	١.٠٧	٠.٣٠
	العمر الزمني	سنة	١٥.٢٥	١٥.٠٠	١.٤٥	-٠.٠٢
مقياس اليقظة العقلية	الملاحظة	درجة	١٢.٩٥	١٤.٠٠	١.٤٣	-١.١٠
	الوصف	درجة	١٢.٥٠	١٣.٠٠	١.٥٤	-٠.٤٨
	التعامل مع الوعي	درجة	١٢.٥٠	١٣.٠٠	١.٦٤	-٠.٥٢
	عدم إصدار ردود أفعال	درجة	١٢.٦٥	١٣.٥٠	١.٦٠	-٠.٦٥
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٥٠.٦٠	٥٠.٥٠	٣.٥٧	-٠.١٤

يتضح من جدول (٢) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول- الوزن- العمر الزمني- العمر التدريبي) ومحاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للمقياس حيث إنحصرت قيم معاملات الإلتواء ما بين (± 3) وهي تقع تحت المنحنى الإعتدالي، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات:

- مقياس اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد . "اعداد الباحث"

- برنامج تدريب عقلي مقترح لليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد . "اعداد الباحث"

خطوات بناء مقياس اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد :

١. مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة باليقظة العقلية ومراجعة قوائم ومقاييس اليقظة العقلية .

٢. تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية من خلال المسح المرجعي ، وقد بلغ عددها اربعة محاور وهي: الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار ردود أفعال.

– تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة :

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم وكره اليد . مرفق (١)

– عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء :

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم أربعة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء . مرفق (٢)

جدول (٣)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد (=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الملاحظة	٩	%٩٠
٢	الوصف	١٠	%١٠٠
٣	التعامل مع الوعي	٧	%٧٠
٤	عدم إصدار ردود أفعال	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٣) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس اليقظة العقلية (%٧٠ ، %١٠٠) للمحاور وقد ارتضى الباحث بجميع المحاور .

– اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس اليقظة العقلية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع حراس مرمى كرة اليد ، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٢٨) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعى الباحث فى صياغة العبارات ما يلى :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة تؤيد موضوع اليقظة العقلية .
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

– عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

– إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٢٨) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور واستخدم الباحث ميزان تقدير ثلاثي (نعم- الى حد ما- لا). حيث تعطي للعبارات الدرجات التالية (٣-٢-١) مقابل البدائل التالية للإجابة على الترتيب (نعم- الى حد ما- لا). مرفق (٤)

حساب المعاملات العلمية لمقياس اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد وهى :

– صدق مقياس اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد :

– صدق المحكمين لمقياس اليقظة العقلية :

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس اليقظة العقلية ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
المحور الاول (الملاحظة)			
١	أنتبه دائماً الي الاشياء التي تثير انفعالاتي وتؤثر علي سلوكياتي فى الملعب.	٩	%٩٠
٢	أقوم أحياناً بملاحظة حركات جسدي في التدريبات في ملعب كرة اليد.	١٠	%١٠٠
٣	يصفني زملائي بالفريق بان اى شئ يجذب انتباهي مهما كان بسيط.	٨	%٨٠
٤	أستطيع ملاحظة العناصر البصريه مثل الالوان والاشكال والاضواء التي توجد مع الجمهور.	١٠	%١٠٠
٥	أستطيع انتقاء كلماتي التي تعبر عن مشاعري نحو بعض الاشياء فى كرة اليد.	٩	%٩٠
٦	أستطيع ملاحظة الاشياء ذات الروائح البسيطة فى الملعب.	٧	%٧٠
٧	أستطيع ملاحظة احساساتي الجسدية التي تظهر نتيجة انفعالي.	١٠	%١٠٠
المحور الثانى (الوصف)			
١	أستطيع أحياناً بوصف ما اشعر به بكل دقه.	٩	%٩٠
٢	أستطيع انتقاء كلماتي عند انفعالي مع الاخرين.	٨	%٨٠

تابع جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس اليقظة العقلية ن=١٠٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
٣	أستطيع وصف ما افكر فيه بعقلى بكل سهوله ويسر.	١٠	%١٠٠
٤	استطيع وصف مميزات زملائي بكل دقه.	٧	%٧٠
٥	أصف مشاعري بكلمات مناسبة حتى لو كنت حزينا.	٩	%٩٠
٦	أقوم أحيانا بالتعبير عن خبراتي لدى زملائي بالفريق.	١٠	%١٠٠
٧	أثق في قدراتي على الحكم على أفكارى إذا كانت جيدة أم سيئة.	٨	%٨٠
م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
المحور الثالث (التعامل مع الوعي)			
١	أنتبه دائما لتصرفاتى و ما افعله.	١٠	%١٠٠
٢	أعى جيدا مايدور بداخلى من مشاعر.	٨	%٨٠
٣	أقوم بأداء التدريبات بكل تركيز.	١٠	%١٠٠
٤	أرى أنه أستطيع التركيز على الأشياء لفترات طويلة فى الملعب.	٩	%٩٠
٥	أنتقد نفسي عندما توجد بعض الانفعالات الغير مناسبة التي تصدر منى بالملعب.	٧	%٧٠
٦	ألعب المباريات بوعي كامل بما افعله.	١٠	%١٠٠
٧	ارى ان كثره المشكلات تنمى الوعي لدى.	٨	%٨٠
المحور الرابع (عدم إصدار ردود أفعال)			
١	رد فعلي في المشكلات التي تواجهني فى المنافسات لا أستطيع التحكم فيه واطهاره.	١٠	%١٠٠
٢	الشعور بالحزن من انفعالاتى السيئة لا ينتابنى.	٨	%٨٠
٣	لم أستطيع الانتباه لحركات جسدي أثناء التدريب على مهارات حارس المرمى فى كرة اليد.	٩	%٩٠
٤	عنما ينتقدنى الجمهور لا ابالى لذلك ولا ادافع عن نفسي امامهم.	١٠	%١٠٠
٥	يصفنى زملائي بأنهم لا يستطيعون معرفه طريقه تفكيرى او رد فعلى فى المواقف.	٧	%٧٠
٦	مراقبة ما اشعر به لا شغل بالى.	١٠	%١٠٠
٧	عندما يتواجد لدي أفكار خاطئة لا اسعى الي تغييرها.	٩	%٩٠

يوضح الجدول (٤) نسب الموافقة على كل عبارات مقياس اليقظة العقلية وقد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون عدد محاور المقياس ٢٨ عبارة.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (١٢) من حراس مرمى كرة اليد من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات مجتمع البحث ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:-

١- كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة المحور التى تنتمى اليه والدرجة الكلية للمقياس.

٢- الابعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٥)
معامل الاتساق الداخلي بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٢)

معلم الارتباط		العبارة	التعامل مع الوعي		العبارة	الوصف		العبارة	الملاحظة		العبارة
المقياس	المحور		المقياس	المحور		المقياس	المحور		المقياس	المحور	
*.٨٦٣	*.٨٨٣	١	*.٨٩٤	*.٩٢٣	١	*.٨٢٦	*.٩٠٦	١	*.٩٠٩	*.٩١٤	١
*.٨٨٢	*.٨٨٧	٢	*.٨٨٢	*.٩١١	٢	*.٨٧٢	*.٩٠٨	٢	*.٨٩١	*.٩٢٤	٢
*.٨٦٣	*.٨٨٣	٣	*.٨٨٥	*.٩١٨	٣	*.٨٤٣	*.٩١٢	٣	*.٩٠٩	*.٩١١	٣
*.٨٨٩	*.٩١٥	٤	*.٨٨٠	*.٩١٤	٤	*.٨٨٧	*.٨٧٣	٤	*.٨٨٦	*.٩١٥	٤
*.٨٨٣	*.٩١٠	٥	*.٨٩٥	*.٩٠٢	٥	*.٨٧١	*.٩٢٠	٥	*.٨٨٤	*.٩٢٢	٥
*.٨٨١	*.٩١٩	٦	*.٨٤٢	*.٩١٧	٦	*.٨٣٧	*.٩٢٧	٦	*.٨٩٨	*.٨٩٧	٦
*.٨٧٧	*.٩١٦	٧	*.٨٧٤	*.٨٩٤	٧	*.٨٤٧	*.٩٢١	٧	*.٨٦٣	*.٩٠٥	٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.576$

يتبين من الجدول (٥) ، وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للمحور والمقياس ؛ حيث ان قيم "ر" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي.

جدول (٦)
معامل الارتباط بين المحاور وبعضها والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٢)

الدرجة الكلية	عدم إصدار ردود أفعال	التعامل مع الوعي	الوصف	الملاحظة	المتغيرات
*.٩١٧	*.٨٦٣	*.٨٨٣	*.٨٦٥		الملاحظة
*.٩٠٢	*.٨٥٣	*.٨٤٦			الوصف
*.٩١٣	*.٨٨١				التعامل مع الوعي
*.٩١٣					عدم إصدار ردود أفعال
					الدرجة الكلية

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.576$

يتبين من الجدول (٦) ، وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المحاور وبعضها والدرجة الكلية للمقياس ؛ حيث ان قيم "ر" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية .

ثبات المقياس اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنيين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (١٢) من حراس كرة اليد من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات :

جدول (٧)
ثبات التجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية (ن=١٢)

المحاور	معامل الارتباط	معامل الثبات	سبيرمان	الفا كرونباخ
الملاحظة	٠.٥٨١	٠.٧٣٥	٠.٥٨٥	٠.٧٤٦
الوصف	٠.٦٧٦	٠.٨٠٧	٠.٦٧١	٠.٧٤٤
التعامل مع الوعي	٠.٦٩٥	٠.٨٢٠	٠.٧٩١	٠.٧٨٥
عدم إصدار ردود أفعال	٠.٧٣٣	٠.٨٤٦	٠.٧٨٣	٠.٧٦٦
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٧٩	٠.٩٩٠	٠.٩٣٦	٠.٩٦١

ومن خلال دراسة جدول (٧) يتبين ثبات المقياس ومحاورة؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون بعد استخدام معادلة التصحيح ٠.٩٩٠ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٩٣٦، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٩٦١؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.

خطوات بناء برنامج التدريب العقلي المقترح لحراس مرمى كرة اليد : مرفق (٥)

■ تم تطبيق البرنامج (١٢) اسبوع بواقع جلسه واحده فى الأسبوع أى أشتمل البرنامج على (١٢) جلسة.

أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج:

■ تأثير برنامج للتدريب العقلي مقترح على اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد .

أسس بناء برنامج التدريب العقلي المقترح لحراس مرمى كرة اليد :

إستعان الباحث ببعض الاسس العلمية والمبادئ الاساسية فى تصميم البرنامج المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد برامج التدريب العقلي والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة فى مجال علم النفس الرياضي وتم تحديد الأسس التالية :

- أن يحقق البرنامج التدريب العقلي الأهداف التى وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة قيد البحث.
- مراعاة عنصر المرونة فى برنامج التدريب العقلي والتكيف مع الظروف الطارئة ووضع الحلول .
- مراعاة مبدأ التدرج بتدريبات القدرات العقلية .
- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسية لبرنامج التدريب العقلي.
- تحديد نسب محتويات أبعاد برنامج التدريب العقلي.

- أن يتم وضع وحدة التدريب العقلي في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- مراعاة العوامل الاجتماعية وظروف الحياة اليومية مع المحافظة علي الرعاية النفسية

محتوى برنامج التدريب العقلي :

إحتوى برنامج التدريب العقلي على بعض تدريبات القدرات العقلية لكل بعد وذلك لتنمية مستوى على اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد لدى عينة البحث .

أبعاد برنامج التدريب العقلي:

البعد الأول: الإسترخاء العضلي :

- وصف البعد :

يمثل الإسترخاء العضلي أحد الأبعاد الهامة في برنامج القدرات العقلية وهذا البعد يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة وتم إستخدام طريقة الإسترخاء التعاقبي لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الإنقباضات العضلية يتبعها إسترخاء تام مع الإنتقال من مجموعة عضلية إلي أخرى حتي يتم الإسترخاء في جميع المجموعات العضلية في الجسم.

- الهدف من البعد:

- تدريب افراد عينة البحث للإحساس بالفرق بين التوتر العضلي والإسترخاء العضلي .
- تعميق الفهم الصحيح للإسترخاء علي أنه غياب التوتر العضلي.
- مساعدة افراد عينة البحث أن يصبحوا أقل توتراً وأكثر قدرة علي الأداء بكفاءة.

- زمن الوحدة: (٢٥) ق إسترخاء عضلي، (٥) ق إستيقاظ.

البعد الثاني: الإسترخاء العقلي:

- وصف البعد:

يساعد هذا البعد علي الوصول إلي الإسترخاء العقلي، وتخفيف تراكم الضغط والقلق وصفاء العقل والوصول إلي حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل، واستخدم الباحث تدريبات الإسترخاء العقلي عن طريق تدريبات التحكم في التنفس، حيث يعد التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الإسترخاء ومن أكثر الطرق تأثيراً علي التحكم في التوتر والقلق.

- الهدف من البعد :

- التحكم في التنفس.
- إكساب افراد عينة البحث المزيد من المقدرة علي الإسترخاء.
- تنمية القدرة علي التحكم في التوتر والقلق.
- سهولة الأداء أثناء التدريب والمنافسات.

- زمن الوحدة: (٢٥) ق إسترخاء عقلي، (٥) ق إستيقاظ.

البعد الثالث: التصور العقلي الأساسي :

- وصف البعد:

يعد التصور العقلي عامل أساسي في تطوير الأداء الحركي وكذلك ضبط السلوك الرياضي وذلك من خلال إستدعاء صورة واقعية لهذا الأداء والسلوك وذلك من خلال تدريبات مقننه في حالة من الإسترخاء.

- الهدف من البعد:

- التحكم في الأستجابات الإنفعالية.
- إكساب افراد عينة البحث المزيد من المقدره علي ضبط النفس.
- تنمية القدرة علي إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل للمهارات.
- استخدام افراد عينة البحث للتصور العقلي للمهارات بما يضمن أداء هذه المهارات بكفاءة أثناء المنافسة.

- زمن الوحدة: (٢٥) ق تصور عقلي، (٥) ق إستيقاظ.

البعد الرابع: التصور العقلي متعدد الأبعاد:

- وصف البعد:

يمثل التصور العقلي عامل أساسي في تطوير الأداء الحركي بحيث يحتوي هذا التصور علي (الرؤية، السمع، الإحساس الحركي، الإنفعالي) بما يساعد علي تحسين الأداء.

- الهدف من البعد:

تحسن درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الإنفعالية المصاحبة للأداء، وتنمية الشعور بالوعي الحسي

- زمن الوحدة: (٢٥) ق تصور عقلي متعدد الأبعاد، (٥) ق إستيقاظ.

البعد الخامس: تركيز الإنتباه:

- وصف البعد:

يساعد هذا البعد علي تطوير الأداء الحركي لحارس المرمى في كره اليد من خلال تحسين تركيز الإنتباه لدي حراس المرمى حيث إستخدم الباحث مجموعة من التدريبات المقننة لمهارة تركيز الإنتباه.

- الهدف من البعد:

- التحكم في الأستجابات الإنفعالية.

- زيادة الإنتباه وعزل المثيرات والأفكار السلبية.
- زمن الوحدة : (٢٥) ق تركيز إنتباه، (٥) ق إستيقاظ.
- البعد السادس : الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه:
- وصف البعد:
- يمثل هذا البعد جانباً هاماً من جوانب تطوير الأداء الحركي لحارس المرمى إذ يحتوي علي مجموعة من تدريبات الإسترخاء العقلي والعضلي التي تعمل علي تخفيف تراكم الضغط والقلق، وكذلك مجموعة من تدريبات التصور العقلي وتركيز الإنتباه.
- الهدف من البعد :
- التحكم في الاستجابات الإنفعالية.
- تنمية القدرة علي التحكم في التوتر والقلق.
- تنمية القدرة علي مواجهة الضغوط المختلفة (التدريب- المنافسة).
- إكساب افراد عينة البحث المزيد من المقدرة علي ضبط النفس.
- زمن الوحدة: (٧) ق إسترخاء، (٨) ق تصور عقلي، (١٥) ق تركيز الانتباه، (٥) ق إستيقاظ.
- أساليب تنفيذ برنامج التدريب العقلي:
- إعتمد الباحث على الاساليب التالية فى تنفيذ برنامج التدريب العقلي:
- التدريبات الفردية لكل حارس مرمى على حدة.
- التدريبات الزوجية لكل حارسين مرمى كره يد مع بعضهما.
- التدريب الجماعى لحراس مرمى كره اليد .
- الأساس العلمي لوضع وحدات التدريب العقلي المقترحة:
- الاحساس بالفرق بين حالة العضلات أثناء إنقباضها وانبساطها وتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخري حتي يغير جميع المجموعات العضلية في الجسم ويسمي هذا الاسترخاء التعاقبي.
- استخدام الربط بين الرموز (شهيق- زفير- استرخ) للوصول إلي أفضل مستوي ممكن من الاسترخاء العقلي.
- استخدام التفاعل بين أبعاد التصور العقلي(البصري- السمعي- الحس حركي- الإنفعالي- التحكم في التصور) للوصول إلي أفضل مستوي من التصور العقلي للمهارات.
- استخدام أسلوب تركيز الانتباه الداخلي والخارجي للوصول إلي أفضل مستوي من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء.

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى في خلال الفترة (٢٠٢١/١٠/٣م) الي الفترة (٢٠٢١/١٠/٥م) على عينة عشوائية من حراس مرمى كرة اليد وقوامها (١٢) حارس من خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية في خلال الفترة (٢٠٢١/١٠/٢٣م) الي (٢٠٢١/١٠/٢٤م) على عينة عشوائية من حراس مرمى كرة اليد وقوامها (١٢) حارس من خارج عينة البحث الأساسية .

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد في الفترة من (٢٠٢١/١١/٦م) الي الفترة (٢٠٢٢/٢/٨م) على عينة اساسية وقوامها (١٥) من حراس مرمى كرة اليد .

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- اختبارات.
- آيتا تربيع.
- حجم الاثر .

عرض ومناقشه نتائج البحث :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

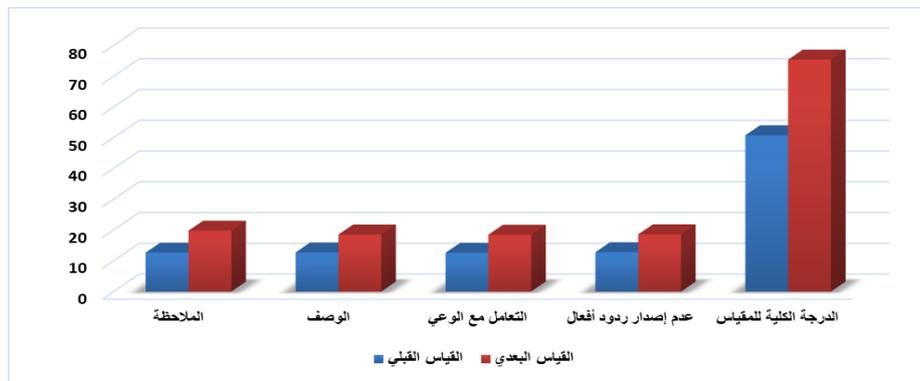
ونص علي: "انه توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية علي مقياس اليقظة العقلية لحراس مرمى كرة اليد لصالح القياس البعدي".

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مقياس اليقظة العقلية لحراس المرمى كره اليد قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
		ع	س	ع	س			
الملاحظة	درجة	١٢.٦٧	١٠.٥٤	١٩.٨٠	١.٨٢	-٧.١٣	*١٥.٦٣	%٥٦.٣٢
الوصف	درجة	١٢.٧٣	١.٥٣	١٨.٥٣	١.٤٦	-٥.٨٠	*١٥.٢٤	%٤٥.٥٥
التعامل مع الوعى	درجة	١٢.٦٠	١.٦٤	١٨.٤٧	١.٦٤	-٥.٨٧	*١٧.٤٥	%٤٦.٥٦
عدم إصدار ردود أفعال	درجة	١٢.٨٠	١.٥٧	١٨.٦٠	٠.٦٣	-٥.٨٠	*١٥.٢٤	%٤٥.٣١
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٥٠.٨٠	٣.٨٤	٧٥.٤٠	٢.٧٢	-٢٤.٦٠	*٣٥.٠٢	%٤٨.٤٣

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمحاور المقياس والدرجة الكلية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وجاءت جميع نسب التحسن لصالح القياس البعدي فى مقياس اليقظة العقلية لحراس مرمى كره اليد قيد الدراسة، وتراوحت نسب التحسن بين (٤٥.٣١% ، ٥٦.٣٢%).



شكل (١)

الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

يعزى الباحث هذه النتائج ونسب التحسن للمجموعة التجريبية إلى الفنيات المستخدمة فى البرنامج التى ركزت على تركيز الانتباه وزيادة الوعى والتركيز على الاسترخاء وتعليمهم عدم إصدار ردود افعال والتعامل مع الوعى والوصف والملاحظة ، كما يرجع ذلك أن التدريب على تمرينات اليقظة العقلية كان يتم من خلال التدريب أثناء الجلسات وكذلك تشجيع حراس مرمى كره اليد على ممارسة هذه التمرينات فى الحياه اليومية مما ساعد على تمتيتها لديهم ، وهذا ما

جعل حراس المرمى يستمرون فى ممارسة تلك التمرينات والتي أثرت بالتالى على قدرتهم على مواجهه المواقف الصعبة فى المباريات.

كما يري الباحث ان البرنامج المستخدم احتوي على تدريبات على اليقظة العقلية مما ساعد ايضا على تحسين فى الحالة النفسية والعقلية لدى حراس مرمى كرة اليد واثبت برنامج التدريب العقلى على اليقظة العقلية فاعليته من خلال التحسن الذى طرأ على حراس مرمى كرة اليد المشاركين فى البرنامج الذى هدف إلى تدريبهم على مهارات اليقظة العقلية وجاءت مهارات البرنامج ملبية لاحتياجاتهم مما حسن من حالتهم النفسية ومستواهم المهارى والبدنى وزياده اليقظه العقلية لديهم .

وتتفق الدراسة مع ما أشارت إليه روحية على (٢٠١٧م) (٣) فى دور اليقظة الذهنية فى خفض الضغوط النفسية، وتتفق أيضا مع دراسة هالة عمر (٢٠٢٠م) (٦) حول دور اليقظة العقلية فى تنمية وتحسين المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة وتتفق أيضا مع دراسة بيرناديت كارلوكس (٢٠٢٠م) (٩) خبرات الرياضيين فى تعلم اليقظة العقلية لمساعدتهم فى تطوير مهارات الانتباه وايضا دراسة سانكيثا كارمونا (٢٠١٨م) (١٠) فى ان اليقظة العقلية كأداة مخفضة وواقية للضغوط لدى المراهقين .

ومن خلال ما سبق تم التحقق من الفرض الأول والذى نص على: "انه توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية علي مقياس اليقظه العقلية لحراس مرمى كره اليد لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

ونص على: "يوجد حجم تأثير لبرنامج التدريب العقلى المقترح في تنميه اليقظه العقلية لحراس مرمى كره اليد".

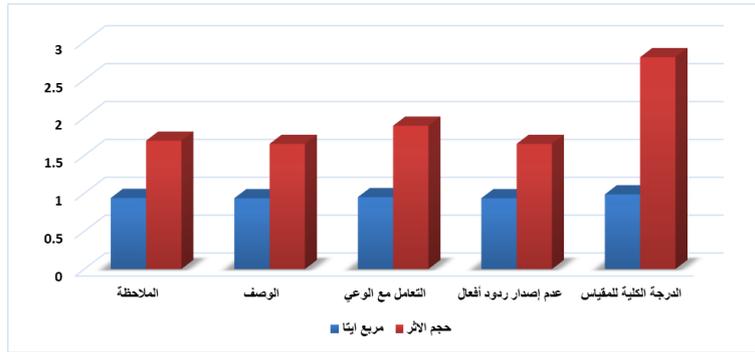
جدول (٩)

حجم الأثر ومربع ايتا لبرنامج التدريب العقلى المقترح علي اليقظه العقلية لحراس مرمى كره اليد قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	مربع ايتا	حجم الأثر	مستوي حجم الأثر
الملاحظة	درجة	٠.٩٣٩	١.٦٩٥	مرتفع
الوصف	درجة	٠.٩٣٦	١.٦٥٣	مرتفع
التعامل مع الوعي	درجة	٠.٩٥٠	١.٨٩٣	مرتفع
عدم إصدار ردود أفعال	درجة	٠.٩٣٦	١.٦٥٣	مرتفع
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٠.٩٨٧	٢.٧٩٨	مرتفع

* مربع ايتا = أقل من ٠.٠٩ ، ضعيف ، أكبر من ٠.١٤ مرتفع

* حجم التأثير = ٠.٢ ضعيف ، ٠.٥ متوسط ، ٠.٨ مرتفع .



شكل (٢)

حجم الأثر ومربع ايتا لبرنامج التدريب العقلي المقترح علي اليقظه العقليه لحراس مرمى كره اليد قيد البحث

يتضح من جدول (٩) والشكل (٢) حجم تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح في تنميه اليقظه العقليه لحراس مرمى كره اليد جاءت بمقدار مرتفع حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٩٣٦: ٢.٧٩٨) وهى قيم مرتفعة أكبر من ٠.٨، وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.٩٨٧: ٠.٩٨٧) وجميعها قيم أكبر من ٠.١٤ مما يدل على التأثير المرتفع للبرنامج المقترح المطبق علي المجموعة التجريبية على اليقظه العقليه لحراس مرمى كره اليد.

ويعزى الباحث هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب العقلي المقترح، والذي تضمن تدريبات بأشكال مختلفة من الفنيات النفسية والعقلية وتدريبات لليقظه العقليه لحراس مرمى كره اليد، الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام حراس مرمى كره اليد ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة اليقظه العقليه لديهم.

كم يُرجع الباحث هذا التأثير إلى الجوانب التالية، أن جلسات البرنامج تضمنت التدريب على التفكير والتدبر والتأمل، والملاحظة والوصف والتعامل مع الوعي وعدم اصدار ردود افعال وقد أدى ذلك إلى تنمية قدرة حراس المرمى فى كره اليد على التحكم في عمليات التفكير وتنمية قدرتهم على طرد وإيقاف الأفكار الهدامة السلبية، وذلك بغرس مجموعة من الأفكار الإيجابية لتحل محل أو تطرد توقف الأفكار المرضية السلبية، وذلك في جو يسمح بالتأمل الذهني والتخيل الإيجابي والتحكم في درجة الوعي وعمليات التفكير المختلفة. كما أن جلسات البرنامج تضمنت العديد من الأنشطة والواجبات المنزلية التي أدت إلى تنمية اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية .

ويتفق ذلك مع ما ذكره عبدالرقيب البحيري (٢٠١٦م) أن التدريب العقلي واليقظة العقلية يساعدون الرياضى على التحكم والتركيز والانتباه ، ويشير إلى كيفية بقاء الرياضى في اللحظة الحاضرة والوعي الحسى بدون أن يتشتت انتباهه من خلال مشاعره القوية أو أفكاره . (٥ : ٦٦) كما تضمنت جلسات البرنامج التدريب على كيفية تأمل الصوت والصورة، الأمر الذي كان له الأثر الإيجابي في تنمية الوعي السمعي والبصري للحظة الحاضرة والتخلص من الإدراكات السطحية والتلقائية، وأن جلسات البرنامج أتاحت التفاعل بين حراس المرمى أثناء الجلسات سواء في مناقشة بعض الموضوعات، أو الاشتراك في أداء بعض الأنشطة، وقد ساهم ذلك في كسر حاجز الخوف لديهم من مواجهة الآخرين، وإكسابهم لمهارات اليقظة العقلية لهم . كما تضمنت جلسات البرنامج تضمنت تدريب حراس المرمى فى كره اليد على الاسترخاء لكل أجزاء الجسم (استرخاء الكفين- الذراعين- الكتفين- الرأس- الرقبة- الظهر- الصدر- البطن- الساقين) كأحد فنيات التدريب على اليقظة العقلية، حيث يعد الاسترخاء من الأساليب المهمة التي تؤدي إلى تحسين النوم، وخفض التوتر، الأمر الذي ساعد علي تحسين اليقظة العقلية لحراس المرمى فى كره اليد بصورة كبيرة.

من خلال ما سبق تم التحقق من الفرض الثاني والذي نص علي: " انه يوجد حجم تأثير لبرنامج التدريب العقلي المقترح في تنمية اليقظة العقلية لحراس مرمى كره اليد " .
الاستنتاجات :

١. تم بناء مقياس لليقظة العقلية يضم أربع محاور وهم (الملاحظة- الوصف- التعامل مع الوعي- عدم إصدار ردود أفعال) .
٢. وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لمحاور المقياس والدرجة الكلية لصالح القياس البعدى .
٣. ادي برنامج التدريب العقلي تحسن ملحوظ في اليقظة العقلية لحراس المرمى في كرة اليد، وتراوحت نسب التحسن بين (٤٥.٣١% ، ٥٦.٣٢%)..
٤. هناك تاثير مرتفع لبرنامج التدريب العقلي المقترح في تنمية اليقظة العقلية لحراس مرمى كره اليد تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (١.٦٥٣ : ٢.٧٩٨) كما تراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.٩٣٦ : ٠.٩٨٧).

٧- وردة عثمان عرفة السقا (٢٠١٩م) : تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إدارته، رسالة دكتوراه، كلية البنات للاداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 8- Alter, S. (2019): Information; The Foundation of business. New Jersey: Prentice Hall Publishers.
- 9- Bernadette Karlux (2020 AD): experiences of children in learning mental alertness to help them develop attention skills, PhD thesis - University of East London – Britain
- 10- Sankitha Carmona (2018): is an exploratory study of mental alertness as a reduced and protective tool for adolescents. PhD thesis, University of California, USA