

## برنامج ألعاب ترويحية لتحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

د/ أحمد محمد شوقي إبراهيم\*

### ملخص البحث :

يهدف البحث إلى تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم من خلال برنامج الألعاب الترويحية، وتكونت العينة من (١٦) لاعب لكرة القدم، وقام الباحث بإجراء القياسات القبلية والبعدي باستخدام مقياس اليقظة الذهنية إعداد (Baer, at all, 2006) ترجمة هالة كمال الدين حسن مقلد (٢٠٢٠) ومقياس الطلاقة النفسية إعداد أسامة كامل راتب ومنى مختار المرسي وعمرو أحمد السيد (٢٠٠٤)، وتم تطبيق برنامج الألعاب الترويحية على عينة البحث لمدة (٨) أسابيع متصلة وذلك في الفترة من ٢٠٢١/٩/١١ إلى ٢٠٢١/١١/٤، وتم التوصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي، وهذا التحسن يرجع إلى أن برنامج الألعاب الترويحية ذو تأثير إيجابي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

### الكلمات المفتاحية :

الألعاب الترويحية- اليقظة الذهنية- الطلاقة النفسية- لاعبي كرة القدم.

\* أستاذ مساعد بقسم الإدارة والترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

### المقدمة ومشكلة البحث :

تعد كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم، فهي في جميع المجتمعات أساس المتعة والتشويق ومجال خلاق للموارد المالية، وتطوير كرة القدم مرتبط بمجموعة من العوامل منها اللياقة البدنية والقدرات المهارية والخطئية والعوامل النفسية.

فعملية التدريب الرياضي التي تساهم في الوصول إلى المستويات العالية تتطلب إعدادا متكاملا لجميع النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية، وانطلاقا من هذا المذهب الفكري درس المهتمين بعلم النفس الرياضي العديد من المشكلات النفسية المرتبطة بالفعاليات الرياضية وقاموا بالعديد من البرامج النفسية والذهنية لخفض حدة هذه المشكلات. (٣٦ : ١٨٣)

ويتطلب وصول الرياضي للمستويات العالية الكثير من الجهد، ويعد الإعداد النفسي من أكثر الطرق تأثيرا وفعالية في تحقيق شخصية رياضية متزنة ولأثقة نفسيا، تجعله قادرا على مواجهة متطلبات التدريب وضغوط المنافسة، والتعامل بإيجابية مع الآخرين كما يستطيع فهم انفعالاته وضبطها والتحكم فيها والسيطرة على أفكاره. (٣١ : ٤٨١)

واعتماد الرياضي على الجانب البدني فحسب اصبح غير مألوف حيث يجب التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات، وقد أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها التوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار وخلق الأفكار واليقظة الذهنية. (٣٦ : ١٨٤)

فاليقظة الذهنية أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، وتعد منبئا بمخرجات الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، فهي تساعد على التركيز وزيادة الوعي والانتباه وتقوي المرونة الذهنية لدى الأفراد، وتظهر ما لديهم من إمكانيات وقدرات تتوافق مع الظروف والمواقف الضاغطة، فهي تساعد الفرد على التعامل مع الأحداث السلبية أو الضغوط النفسية بإيجابية. (٥٤ : ٢٩٨)، (٤١ : ٨٢٥)، (٤٧ : ١٧)، (٤٤ : ٣٦١)

وهي مهارة علاجية متصلة بطرق مختلفة لحل المشكلات والانفتاح على المعلومات والانتباه التام لأكثر من مثير، وتعد وصفا لحالة من المرونة الذهنية في التعامل مع الأحداث بهدف مراقبة الظروف الحالية والوعي بها بالإضافة إلى ابتكار شيء جديد، وتحفز الأفراد على إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانيات دون التقيد بالأفكار. (٤٨ : ١٤٩)، (٥ : ١٥)، (٢٩ : ٣٨) كما أن اليقظة الذهنية أحد سمات الأفراد التي تمكنهم من الصمود لإنجاز المهام واتخاذ القرارات الملائمة في المواقف، وتظهر فيما يصدر عنه من أنماط سلوكية تبين مدى قدرتهم على

تحقيق التوازن مع البيئة المحيطة بهم، ومدى قدرتهم على التعامل مع المشكلات من خلال الممارسات الإيجابية والمقبولة اجتماعيا. (٤٦ : ٥٥)

وتساعد اليقظة الذهنية في تحسين الصحة العقلية والجسدية والنفسية وتزيد من مستويات السعادة لدى الأفراد، وتقلل من الاكتئاب والتوتر والضغط، وتجعلهم قادرين على الاختيار وتحقيق الأهداف، وتساهم في رفع مستوى الوعي للفرد وذلك بانقضاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية، بالإضافة إلى أنها تعمل على تحرير الفرد من الأفكار السلبية والسلوكيات غير الصحية، وتوسع الرؤية وتزيد الفرص للتعلم الجديد. (٤١ : ٨٢٧)، (٣٨ : ٣٣١)، (٥٢ : ٣)، (٣٤ : ٢٨٧)، (٣٩ : ١٠٦)، (٤٢ : ٤٩٣)، (٥٠ : ١٣٤)، (١٨ : ٦٣)

ويتطلب فهم العوامل النفسية المصاحبة للأداء الرياضي الناجح معرفة الجوانب السيكولوجية التي ترتبط بالأداء المثالي وتساهم في تحديد مستوى نوعية هذا الأداء، ورغم التقدم العلمي في إعداد الرياضي بدنيا وفنيا وخططيا فسوف يظل العامل النفسي هو المتغير الحاسم في الأداء خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية. (١٦ : ٣)

ولهذا فإن الإعداد النفسي للاعبين يلعب دورا أساسيا في تطوير أدائهم، فهو أحد المتغيرات الأساسية التي من الضروري الاهتمام بها مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية، حيث أن مستوى الأداء المهاري للاعب يؤثر فيه عدة من أهمها الجانب النفسي، فاللاعب يتعرض لمواقف مختلفة سواء من زملاءه أو الحكام داخل المباريات، لذلك أصبح العامل النفسي أحد العوامل المحددة لنتيجة اللاعبين أثناء المنافسات. (٧ : ٤٢)

وتعد الطلاقة النفسية من المتغيرات النفسية المهمة التي ترتبط ارتباط وثيقا بالشخصية، فهي تعني أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء. (٣ : ١٨٤ - ١٨٥)

وتوصف أيضا بأنها قدرة ذهنية وبدنية عالية للاعبين أثناء الأداء العالي، وتتميز بالتركيز والتحكم التام خلال الأداء الرياضي والتكامل بين البدن والذهن والاندماج التام في الأداء والانعزال عن مصادر التشتت، فهي تؤدي إلى زيادة القدرة على الأداء الآلي دون جهد عقلي من قبل اللاعب. (٢٣ : ٥٠)

فالطلاقة النفسية مرادف للخبرة المثلى في الأداء والشعور ببلوغ الأهداف وهي حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدي مرتبطا كليا بالأداء في موقف تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف. (٣ : ١٧٧)

فهي أقصى درجة من الخبرة النفسية الإيجابية لدى الفرد، ولها عدة مجالات تتضمن وضوح الأهداف والتغذية الراجعة والتوازن بين القدرة المهارية والتحديات والاندماج الواعي في

المواقف والتركيز على المهمة والاحساس بالقدرة على السيطرة وفقدان الشعور بالذات وإدراك الوقت والخبرة الذاتية، فهي تساعد على التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية وتعمل على تدعيم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية وتركيز التفكير نحو الأداء والتوافق مع بيئة وظروف المنافسة. (٤٣ : ٥، ١٨)

كما أنها تساعد اللاعبين على تركيز اهتماماتهم نحو الأداء وجعلهم يندمجون في المباراة، وتساعدهم على التركيز في الأداء الراهن وتعليمهم كيف يتجنبون التفكير في أحداث الماضي والمستقبل إذ أن كثير من اللاعبين يفكرون في أخطائهم السابقة أو آمالهم المستقبلية قلقين من النتائج، كما تساعد اللاعبين على الاحتفاظ بالاسترخاء الجسدي واليقظة الذهنية، بحيث إذا كان اللاعب لديه التوتر الزائد فإن ذلك يؤثر سلبا على مقدرته على التركيز إذ أن استرخاء الجسم ويقظة الذهن يعيدان الظروف المثلى لخبرة الطلاقة. (٣ : ١٨٤ - ١٨٦)

ومما سبق يرى الباحث أن كل من اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية يلعبان دورا هاما في مساعدة لاعبي كرة القدم على تطوير أدائهم، حيث أن اليقظة الذهنية تعمل حاجز ضد الضغوط النفسية فيقل الاكتئاب والتوتر والخوف والقلق، وتساعد على التركيز وزيادة الوعي وتعديل الحالة المزاجية والشعور بالسعادة والرفاهية النفسية وتحسين جودة الحياة، والطلاقة النفسية تساعد اللاعبين على الانعزال عن مصادر التشتت وتركيز الانتباه ومواجهة القلق وضبط الانفعالات والتوافق النفسي وتكسيبهم الثقة بالنفس وزيادة القدرة على الأداء الآلي دون جهد ذهني والاستمتاع وتحقيق الأهداف.

ونجد أن الألعاب الترويحية أحد الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التربية الرياضية فهي من أحب الأنشطة لدى النفوس وأحد المقومات الرئيسية لأي برنامج لأنها قريبة من ميول الفرد ورغباته. (٤ : ٢٤)، (١٩ : ١٢٣، ١٢٤)

وتتضمن الألعاب الترويحية العديد من الأنشطة التي تثير طاقات الفرد الكامنة، فهي تعد وسيلة تربية فعالة تنمي الشخصية من جميع الجوانب وتشكل جانبا هاما من أنشطة التعديل والتوجيه، وذلك للثراء الذي يتميز به اللعب بالنسبة للقيم النفسية والاجتماعية كالتحكم والسيطرة وتقبل الذات والثقة بالنفس والشعور بخبرة النجاح والتقبل الاجتماعي والتوافق مع البيئة والتفاعل معها، وذلك ما تسعى إليه معظم البرامج المقدمة. (٤ : ٩٣-٩٤)، (٦ : ٦٧)، (٣٠ : ٢٠-٢٦)، (٢٥ : ٥٣-٥٦)، (٢٦ : ٨٢-٨٧)

فالأنشطة والألعاب الترويحية تساهم في تحسين نوعية الحياة والشعور بالسعادة والراحة النفسية لدى الممارسين، فهي تحسن الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية، وتكسب القدرة

على الإنجاز وحل المشكلات والابتكار وحسن التصرف والوعي وتأكيد الذات والشعور بالاطمئنان والثقة بالنفس وضبط الانفعالات، حيث تساعد في وقاية الفرد من الخوف والقلق والاكتئاب والتحرر من الضغوط النفسية والتوتر العصبي. (١٤ : ١٧ - ٢٦)، (٤٩ : ٢٠٥ - ٢٦١)، (٢٧ : ٤٤ - ٤٦)، (٥٣ : ٤٨٥ - ٤٩٠)، (٥١ : ١٠٦ - ١٠٧)

ومن خلال اضطلاع الباحث على الدراسات المرتبطة تبين اهتمام معظم الدراسات بضرورة الاهتمام بتحسين اليقظة الذهنية كدراسة سامى محسن الختاتنه (٢٠١٩) (١١)، ودراسة منى مختار المرسي، مروة عمر الدهشوري (٢٠١٩) (٣٢)، ودراسة هاني محمود أبو بكر (٢٠٢٠) (٣٦)، كما تبين أيضا الدراسات ضرورة الاهتمام بتحسين الطلاقة النفسية كدراسة محمد خالد الزبيدي (٢٠١١) (٢٤)، ودراسة حسين شوقي محمد أبو الحديد (٢٠١٧) (٩)، ودراسة شيماء سعد إبراهيم الحضري (٢٠١٧) (١٢)، ودراسة عبد الستار جبار الضمد (٢٠١٩) (١٥)، ودراسة محمد السيد محمد سالم (٢٠١٩) (٢٢).

ويرى الباحث أن الألعاب الترويحية تشعر لاعبي كرة القدم بالسعادة ومن خلالها يتم تحسين المهارات والسلوكيات، فهي حقيقة تربوية ضرورية لنموهم من جميع الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

ومما سبق ومن خلال ملاحظات الباحث في عمله كمدرّب لكرة القدم يتضح أن هناك ضعف في الاهتمام باليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم مما يؤثر على أدائهم لذلك فهم في حاجة إلى تقديم العون لهم لتحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية وذلك لدورهم الكبير في التأثير على مستوى الأداء وتحقيق الأهداف، ومن هنا نبعت فكرة البحث حيث يرى الباحث ضرورة لوضع برنامج الألعاب الترويحية لتحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، حيث أنه على حد علم الباحث لم يتناول أحد الباحثين هذا الموضوع مما يضيف عليه أهمية وضرورة لإجرائه.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج الألعاب الترويحية في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال معرفة :

- الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية.
- الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا للمتغيرات (العمر الزمني، العمر التدريبي، المؤهل العلمي، خطوط اللعب) في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية.

**فروض البحث :**

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير العمر الزمني في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين كبار السن.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير العمر التدريبي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين الأكثر خبرة.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير المؤهل الدراسي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين الحاصلون على مؤهل جامعي.
٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير خطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم) في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية.

**مصطلحات البحث :****الألعاب الترويحية :**

يعرفها الباحث إجرائيا بأنها مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة التي يمارسها لاعبي الفريق وتحت إشراف المدرب بهدف تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية وتعديل سلوك اللاعبين إلى الأفضل أثناء الممارسة.

**اليقظة الذهنية :**

تعرف بأنها لفت الانتباه الكامل للفرد إلى الخبرات التي تحدث في الوقت الحاضر بدون إصدار أحكام وتشمل الملاحظة والوصف والتصرف بإدراك ووعي وعدم الحكم بناء على الخبرة وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وتشمل خمسة أبعاد (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية). (٣٨ : ٣٢٩)

**الطلاقة النفسية :**

تعني أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي، يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة، وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة مصادر الطاقة النفسية الإيجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية مثل التوتر والخوف أو القلق أو الغضب أو الملل،

وتشمل ستة محاور (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة، آلية الأداء). (٢ : ٦٧٦)

إجراءات البحث :  
منهج البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بإجراء القياسات القبليّة والبعديّة.

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي فريق كرة القدم بنادي السنطة الرياضي بمحافظة الغربية والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم في الدرجة الرابعة للموسم التدريبي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢، والبالغ عددهم (٣٠) لاعب، وقام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية لتطبيق البرنامج المقترح عليهم، وبلغ قوامها (١٦) لاعب بنسبة مئوية قدرها (٥٣.٣٣%) من مجتمع البحث ويوجد بينهم فروق في متغيرات العمر الزمني والعمر التدريبي والمؤهل الدراسي وهم ممثلين لجميع خطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم)، كما بلغ عدد عينة التقنين (١٢) لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم استبعاد عدد (٢) لاعب للإصابة، وقام الباحث من التأكد من اعتدالية عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (١)

### جدول (١)

توصيف العينة في معدلات دلالات النمو والعمر التدريبي والمؤهل العلمي واليقظة الذهنية والطلاقة النفسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن = ١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلص	الالتواء
١	السن	سنة/شهر	٢٣.٣٨٧٥	٢٠.٤٠	٥.٥٢٣٩٩	١.٦٢٠-	٠.٥٩٩
٢	الطول	سم	١٧٩.٦٢٥	١٧٩.٥٠	١.٨٢١١٧	٠.٨٣٨-	٠.٢٦٣
٣	الوزن	كجم	٧٥.٦٨٧٥	٧٥.٥٠	١.٧٤٠٤٥	٠.٦٤٣-	٠.١١٧
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٧.٠٦٢٥	٧.٠٠	٣.٢٥٥١٢	١.٠٣٥-	٠.٤١٤
٥	المؤهل العلمي	درجة	١.٤٣٧٥	١.٠٠	٠.٥١٢٣٥	٢.٢١٩-	٠.٢٧٩
٦	الملاحظة	درجة	١٥.٨٧٥	١٦.٠٠	٣.٥٧٥٣٨	١.٨١٨-	٠.٠٨٣
٧	الوصف	درجة	١٤.٣١٢٥	١٤.٥٠	٣.٠٤٨٩١	١.٨٧٦-	٠.٠٦٥
٨	التصرف بوعي	درجة	١٣.١٢٥	١٢.٥٠	٢.٦٥٥١٨	٢.٠٨٣-	٠.٠٤٢
٩	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	درجة	١٤.٧٥٠	١٤.٥٠	٣.٠٠	٢.١٩٢-	٠.٠٢١
١٠	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	درجة	١٣.٥٦٢٥	١٤.٠٠	٢.٠٩٦٦٢	١.٩١١-	٠.٠٧٥
١١	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية	درجة	٧١.٦٢٥	٧٢.٠٠	١٤.٠٦١١٨	٢.١٣٨-	٠.٠٣٤
١٢	الثقة بالنفس	درجة	١٦.٣١٢٥	١٧.٠٠	١.٥٧٩٨٢	١.٣١٥-	٠.٠١١
١٣	تركيز الانتباه	درجة	١٩.١٢٥	٢٠.٠٠	١.٨٢١١٧	١.٦١٩-	٠.١٣٥

## تابع جدول (١)

توصيف العينة في معدلات دلالات النمو والعمر التدريبي والمؤهل العلمي واليقظة الذهنية والطلاقة النفسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن = ١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفاحم	الالتواء
١٤	مواجهة القلق	درجة	١٧.٢٥٠	١٨.٠٠	٢.٢٠٦٠٥	١.٥٨٢-	٠.١٩٢-
١٥	الاستمتاع	درجة	٦.٠٦٢٥	٦.٠٠	٠.٩٩٧٩١	١.١٣٧-	٠.٣٢٢
١٦	التحكم والسيطرة الرياضية	درجة	١٨.١٢٥	١٨.٠٠	١.٣٦٠١٥	١.١٨٧-	٠.٠٧٤-
١٧	آلية الأداء	درجة	١١.١٢٥	١١.٥٠	١.٣١٠٢٢	١.١٥٩-	٠.٢٦٠-
١٨	الدرجة الكلية لمقياس الطلاقة النفسية	درجة	٨٨.٠٠	٩١.٥٠	٨.٩٥٩١٧	١.٤٨٤-	٠.١٢٨-

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفاحم ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو والعمر التدريبي والمؤهل العلمي ومقياس اليقظة الذهنية ومقياس الطلاقة النفسية لدى أفراد عينة البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين  $(\pm 3)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

١ - مقياس اليقظة الذهنية إعداد (Baer, at all, 2006) (٣٨) ترجمة هالة كمال الدين حسن مقلد (٢٠٢٠) (٣٥) مرفق (٢)

يتكون المقياس من (٣٩) مفردة موزعة علي خمس أبعاد تمثلت في (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم علي الخبرة الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية) وتضمن بعد الملاحظة ٨ مفردات هم المفردات أرقام (١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦)، في حين تضمن بعد الوصف ٨ مفردات أرقامهم كالتالي (٢، ٧، ١٢، ١٦، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧)، وتضمن بعد التصرف بوعي ٨ مفردات أرقامهم كالتالي (٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٨)، كما تضمن بعد عدم الحكم على الخبرة الداخلية ٨ مفردات مرقمين كالتالي (٣، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٣٩)، وتضمن بعد عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية ٧ مفردات مرقمين كالتالي (٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩، ٣٣)، ويقابل كل مفردة تدرج ليكرت الخماسي المدرج من (تنطبق تماما إلى لا تنطبق تماما) وتتراوح درجاتها بين (١- ٥) والعكس في حالة العبارات السالبة وهم أرقام (١٢، ١٦، ٢٢، ٥، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٤، ٣٨، ٣، ١٠، ١٤، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٣٩)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٣٩- ١٩٥) وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس ككل إلي ارتفاع درجة اليقظة الذهنية.



وقام الباحث بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق هذا المقياس على عينة قوامها (١٢) لاعب كرة قدم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث في الفترة يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٨/٢١ إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٨/٢٨، وقام الباحث بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد، وبين درجة العبارة والمجموع الكلي للمقياس، وبين درجة البعد والمجموع الكلي للمقياس، وهذا ما يوضحه جدولي (٢)، (٣)، كما قام الباحث بإيجاد الثبات بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكذلك معامل ألفا كرونباخ، وهذا ما يوضحه جدولي (٤)، (٥).

### جدول (٢)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس اليقظة الذهنية  
 قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٢

معامل الارتباط								
م	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد
١	**٠.٩٢٢	**٠.٩٤١	٣٣	**٠.٩١٢	**٠.٩٢٤	١٧	**٠.٩١٨	**٠.٩١٧
٢	**٠.٩٢٢	**٠.٩٤١	٣٤	**٠.٩٣٠	**٠.٩٥٧	١٨	**٠.٩١٨	**٠.٨٨٩
٣	**٠.٩٤٨	**٠.٩٦٨	٣٥	**٠.٨٨٨	**٠.٨٨٦	١٩	**٠.٩٣٠	**٠.٩٢٣
٤	**٠.٩١٢	**٠.٩٠٥	٣٦	**٠.٩٢٨	**٠.٩٣٥	٢٠	**٠.٩٣٠	**٠.٩٢٣
٥	**٠.٨٨٨	**٠.٨٨١	٣٧	**٠.٩٣٠	**٠.٩٥٧	٢١	**٠.٨٩٥	**٠.٨٩٩
٦	**٠.٩١٨	**٠.٩٧٠	٣٨	**٠.٩١٨	**٠.٩١٧	٢٢	**٠.٩٢٢	**٠.٩٥٠
٧	**٠.٩٤٨	**٠.٩٦٨	٣٩	**٠.٩١٨	**٠.٩١٧	٢٣	**٠.٩٢٢	**٠.٩٥٠
٨				**٠.٩٣٠	**٠.٩٥٧	٢٤	**٠.٩٢٢	**٠.٩٢٥
م				البعد الرابع عدم الحكم علي الخبرة الداخلية		م	البعد الثاني الوصف	
٩				**٠.٩٢٢	**٠.٩٣٦	٢٥	**٠.٩١٨	**٠.٩٠٥
١٠				**٠.٩٠٨	**٠.٩١٢	٢٦	**٠.٩١٨	**٠.٩٠٥
١١				**٠.٩٣٠	**٠.٩٣٤	٢٧	**٠.٨٧٨	**٠.٨٦٨
١٢				**٠.٨٧٨	**٠.٩٢٠	٢٨	**٠.٩٣٠	**٠.٩١٨
١٣				**٠.٩١٨	**٠.٨٧١	٢٩	**٠.٨٩٥	**٠.٩١٠
١٤				**٠.٩٣٠	**٠.٩٣٤	٣٠	**٠.٩٢٢	**٠.٩٣٥
١٥				**٠.٨٩٥	**٠.٩١٠	٣١	**٠.٩٢٢	**٠.٩٣٥
١٦				**٠.٩٢٢	**٠.٩٣٦	٣٢	**٠.٩٢٢	**٠.٩٣٥

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ = ٠.٦٨٤

يوضح جدول (٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٨٦٨ - ٠.٩٦٨) وبين العبارة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠.٨٧٨ - ٠.٩٤٨) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية قيد البحث.

### جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية قيد البحث لدى عينة التقنيين ن = ١٢

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الملاحظة	**٠.٩٩٥
٢	الوصف	**٠.٩٩٧
٣	التصرف بوعي	**٠.٩٨٩
٤	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	**٠.٩٩٣
٥	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	**٠.٩٨٢

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ = ٠.٦٨٤

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية قيد البحث.

### جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لمقياس اليقظة الذهنية قيد البحث لدى عينة التقنيين ن = ١٢

م	الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س	ع±	س	ع±
١	الملاحظة	٣١.٣٣٣٣	٤.٧٩٢	٣٣.٢٥	٤.٨٠٧
٢	الوصف	٣١.٤١٦٧	٤.٨٧	٣٤.٠٨٣٣	٥.١٧٧
٣	التصرف بوعي	٣١.٠٨٣٣	٤.٤٦١	٣٣.٤١٦٧	٤.١٨٧
٤	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	٣١.٣٣٣٣	٤.٧٣٥	٣٢.٩١٦٧	٤.٤٤١
٥	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	٢٧.٦٦٦٧	٤.٥٧٩	٣٠.٥٨٣٣	٤.٥٢١
٦	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية	١٥٢.٨٣٣٣	٢٣.٢٤١	١٦٤.٢٥	٢٢.٣٦٩

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ = ٠.٦٨٤

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق) لمقياس اليقظة الذهنية قيد البحث لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية ٠.٠١ مما يشير إلى ثبات المقياس.

## جدول (٥)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس اليقظة الذهنية قيد البحث لدى عينة التقنيين ن = ١٢

معامل الفا		
٠.٨٨٣		
م	الأبعاد	Cronbach's Alpha if Item Deleted
١	الملاحظة	٠.٨٦٧
٢	الوصف	٠.٨٦٧
٣	التصرف بوعي	٠.٨٦٨
٤	عدم الحكم على الخبرة الداخلية	٠.٨٦٧
٥	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	٠.٨٦٨

يوضح جدول (٥) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس اليقظة الذهنية قيد البحث ويتضح دلالة معامل الفا للمقياس.

٢ - مقياس الطلاقة النفسية إعداد (أسامة كامل راتب، منى مختار المرسي، عمرو أحمد السيد) (٢٠٠٤) (٢) مرفق (٣)

يتكون المقياس من (٧٢) عبارة موزعين على (٦) محاور، حيث المحور الأول (الثقة بالنفس) ويتكون من (١٣) عبارة أرقامهم (١، ٧، ١١، ٢٤، ٣٠، ٣٥، ٤٠، ٤٦، ٥٠، ٥٥، ٦٠، ٦٣، ٦٧)، والمحور الثاني (تركيز الانتباه) ويتكون من (١٦) عبارة أرقامهم (٢، ٤، ١٦، ٢٠، ٢٥، ٣١، ٣٦، ٤١، ٤٧، ٥١، ٥٦، ٦١، ٦٤، ٦٨، ٧١، ٧٢)، والمحور الثالث (مواجهة القلق) ويتكون من (١٣) عبارة أرقامهم (٥، ٨، ١٢، ٢١، ٢٦، ٣٢، ٣٧، ٤٢، ٤٨، ٥٢، ٥٧، ٦٥، ٦٩)، والمحور الرابع (الاستمتاع) ويتكون من (٥) عبارات أرقامهم (١٣، ٢٧، ٣٨، ٤٣، ٥٨)، والمحور الخامس (التحكم والسيطرة الرياضية) ويتكون من (١٦) عبارة أرقامهم (٣، ٦، ٩، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٨، ٣٣، ٣٩، ٤٤، ٤٩، ٥٣، ٥٩، ٦٢، ٦٦، ٧٠)، والمحور السادس (آلية الأداء) ويتكون من (٩) عبارات أرقامهم (١٠، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٣، ٢٩، ٣٤، ٤٥، ٥٤).

وتتم الإجابة على المقياس من خلال ثلاث استجابات هم كبيرة (٣) درجات، متوسطة (٢) درجة، قليلة (١) درجة وهذا بالنسبة للعبارات الإيجابية، أما بالنسبة للعبارات السلبية فتأخذ العكس كبيرة (١) درجة، متوسطة (٢) درجة، قليلة (٣) درجات ويبلغ عدد العبارات السلبية (٣٢) عبارة أرقامهم (٤، ٥، ٨، ١٢، ١٧، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٧، ٤١، ٤٢، ٤٤، ٤٧، ٤٨، ٥١، ٥٢، ٥٦، ٥٧، ٥٨، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٥، ٦٨، ٦٩)، ويكون مستوى الطلاقة النفسية قليل أقل من ٥٠ ٪، ومستوى الطلاقة النفسية متوسط من

٥٠ - ٦٩.٩ ٪، ومستوى الطلاقة النفسية كبير ٧٠ ٪ فأكثر، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٧٢ - ٢١٦).

وقام الباحث بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة التقنين السابق ذكرها وعددها (١٢) لاعب، وقام الباحث بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور المقياس وهذا ما يوضحه جدول (٦)، وكذلك صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمحاور المقياس وهذا ما يوضحه جدول (٧)، كما قام الباحث بإيجاد الثبات بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكذلك معامل ألفا كرونباخ، وهذا ما يوضحه جدولي (٨)، (٩).

### جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس الطلاقة النفسية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٢

معامل الارتباط								
م	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المحور		م	العبارة مع المحور		م
			مع المجموع	المحور		مع المجموع	المحور	
	تابع المحور الخامس التحكم والسيطرة الرياضية		المحور الثالث مواجهة القلق			المحور الأول الثقة بالنفس		
١	**٠.٨٧٨	٥٨	**٠.٩٢١	**٠.٨٩٥	٣٠	**٠.٩٠٩	**٠.٨٩٧	١
٢	**٠.٩٢١	٥٩	**٠.٨٩٦	**٠.٩٠٠	٣١	**٠.٩٢١	**٠.٩١٤	٢
٣	**٠.٩١٢	٦٠	**٠.٩٢٤	**٠.٩٥٨	٣٢	**٠.٨٧٦	**٠.٨٦٨	٣
٤	**٠.٨٧٨	٦١	**٠.٩٢٤	**٠.٩٥٨	٣٣	**٠.٩٢١	**٠.٩١٥	٤
٥	**٠.٩٢١	٦٢	**٠.٩٣٥	**٠.٩٤٤	٣٤	**٠.٨٩٦	**٠.٩٠٠	٥
٦	**٠.٩٤٣	٦٣	**٠.٩٣٥	**٠.٩٤٤	٣٥	**٠.٩٢٤	**٠.٩٣١	٦
٧	المحور السادس آلية الأداء	م	**٠.٩١٢	**٠.٨٩٤	٣٦	**٠.٩٢٤	**٠.٩٣١	٧
٨	**٠.٩٢١	٦٤	**٠.٩٤٣	**٠.٩٠٠	٣٧	**٠.٩٣٥	**٠.٩٤٦	٨
٩	**٠.٩٢١	٦٥	**٠.٩٤٧	**٠.٩٤٨	٣٨	**٠.٩٣٥	**٠.٩٤٦	٩
١٠	**٠.٩٢١	٦٦	**٠.٨٥١	**٠.٨٩٤	٣٩	**٠.٩١٢	**٠.٩٠٧	١٠
١١	**٠.٨٧٨	٦٧	**٠.٩٢٤	**٠.٩٥٨	٤٠	**٠.٩٤٣	**٠.٩٣١	١١
١٢	**٠.٩٢١	٦٨	**٠.٩٢٤	**٠.٩٥٨	٤١	**٠.٩٤٧	**٠.٩٥١	١٢
١٣	**٠.٩١٢	٦٩	**٠.٩٣٥	**٠.٩٤٤	٤٢	**٠.٨٥١	**٠.٨٦٨	١٣
م	**٠.٩٤٣	٧٠	المحور الرابع الاستمتاع		م	المحور الثاني تركيز الانتباه		م
١٤	**٠.٩٤٧	٧١	**٠.٩٢١	**٠.٩٥١	٤٣	**٠.٩٠٩	**٠.٩٠١	١٤
١٥	**٠.٩٢٤	٧٢	**٠.٨٧٨	**٠.٩١٦	٤٤	**٠.٩٢١	**٠.٩٠١	١٥
١٦			**٠.٩٣١	**٠.٩٤٨	٤٥	**٠.٨٧٦	**٠.٨٤٥	١٦
١٧			**٠.٩٢١	**٠.٩٥١	٤٦	**٠.٩٢١	**٠.٩٠٦	١٧
١٨			**٠.٩٠٩	**٠.٩١٦	٤٧	**٠.٨٩٦	**٠.٨٩٧	١٨
١٩			المحور الخامس التحكم والسيطرة الرياضية		م	**٠.٩٢٤	**٠.٩٤٦	١٩
٢٠			**٠.٨٧٨	**٠.٩٠٦	٤٨	**٠.٩٢٤	**٠.٩٤٦	٢٠

## تابع جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس الطلاقة النفسية قيد البحث لدى عينة التقنين  $n = 12$

معامل الارتباط									
العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المحور			العبارة مع المحور			
			م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	
تابع المحور الخامس التحكم والسيطرة الرياضية			المحور الثالث مواجهة القلق			المحور الأول الثقة بالنفس			
				**٠.٩٢١	**٠.٩٦١	٤٩	**٠.٩٣٥	**٠.٩٤٦	٢١
				**٠.٩١٢	**٠.٩٠٣	٥٠	**٠.٩٣٥	**٠.٩٤٦	٢٢
				**٠.٨٧٨	**٠.٩٠٦	٥١	**٠.٩١٢	**٠.٩٠٧	٢٣
				**٠.٩٢١	**٠.٩٦١	٥٢	**٠.٩٤٣	**٠.٩٢١	٢٤
				**٠.٩٤٣	**٠.٩٧٢	٥٣	**٠.٩٤٧	**٠.٩٤٩	٢٥
				**٠.٨٩٩	**٠.٨٢٤	٥٤	**٠.٨٥١	**٠.٨٧٦	٢٦
				**٠.٧٨٠	**٠.٨٣٧	٥٥	**٠.٩٢٤	**٠.٩٤٦	٢٧
				**٠.٨٩٩	**٠.٨٢٤	٥٦	**٠.٩٢٤	**٠.٩٤٦	٢٨
				**٠.٨٩٨	**٠.٩٤٢	٥٧	**٠.٩٣٥	**٠.٩٤٦	٢٩

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.053$

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.01 = 0.684$

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٨٢٤ - ٠.٩٧٢) وبين العبارة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠.٧٨٠ - ٠.٩٤٧) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الطلاقة النفسية قيد البحث.

## جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لمحاوَر مقياس الطلاقة النفسية قيد البحث لدى عينة التقنين  $n = 12$

م	المحاوَر	معامل الارتباط
١	الثقة بالنفس	**٠.٩٩٩
٢	تركيز الانتباه	**٠.٩٩٦
٣	مواجهة القلق	**٠.٩٨٩
٤	الاستمتاع	**٠.٩٧٥
٥	التحكم والسيطرة الرياضية	**٠.٩٨١
٦	آلية الأداء	**٠.٩٩٤

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.053$

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.01 = 0.684$

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي لأبعاد مقياس الطلاقة النفسية قيد البحث.

## جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لمقياس الطلاقة النفسية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٢

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع±	س	ع±	س
١	الثقة بالنفس	٢٥.٢٥	٨.٠٦٩	٢٧.٠٠	٦.٩٥٤
٢	تركيز الانتباه	٣١.٢٥	١٠.١٥٤	٣٣.١٦٦٧	٩.٥٠٤
٣	مواجهة القلق	٢٥.٥٨٣٣	٨.٤٧٩	٢٧.٥٠	٨.٨٤٧
٤	الاستمتاع	٩.٥٨٣٣	٢.٩٠٦	١١.٤١٦٧	٢.٦٠٩
٥	التحكم والسيطرة الرياضية	٣٠.٨٣٣٣	٩.٨٧٩	٣٢.١٦٦٧	٩.١٤٣
٦	آلية الأداء	١٧.٠٨٣٣	٥.١٧٧	١٩.٥٠	٤.٩٤٥
٧	الدرجة الكلية لمقياس الطلاقة النفسية	١٣٩.٥٨٣٣	٤٤.٢٣٣	١٥٠.٧٥	٤٠.٢٣١

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥٣ = ٠.٠٥

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠١ = ٠.٦٨٤

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق) لمقياس الطلاقة النفسية قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠١ مما يشير إلى ثبات المقياس.

## جدول (٩)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس الطلاقة النفسية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = ١٢

معامل الفا	
٠.٨٧٧	
م	المحاور
١	الثقة بالنفس
٢	تركيز الانتباه
٣	مواجهة القلق
٤	الاستمتاع
٥	التحكم والسيطرة الرياضية
٦	آلية الأداء

يوضح جدول (٩) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس الطلاقة النفسية قيد البحث ويتضح دلالة معامل الفا للمقياس.

## ٣- برنامج الألعاب الترويحية. (إعداد الباحث) مرفق (٥)

قام الباحث بإعداد واختيار مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية تهدف إلى تحقيق الشعور بالسعادة والسرور والفرح والاعتماد على النفس وتنمية الثقة بالنفس وضبط الانفعالات

والتحكم والسيطرة وتجنب الفشل وتركيز الانتباه ومواجهة القلق وتحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وقد أجمع الخبراء (٩ خبراء) على أهمية تلك الأنشطة والألعاب المقترحة حيث تراوحت النسبة المئوية لأرائهم ما بين (٨٨.٨٩%) كأصغر نسبة، (١٠٠%) كأكبر نسبة وتم توزيعها كوحدة لبرنامج الألعاب الترويحية.

#### هدف برنامج الألعاب الترويحية :

- تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وتحقيق السعادة الشخصية لهم.

#### أسس وضع البرنامج :

- مراعاة الخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية للاعبين كرة القدم.
- مراعاة التدرج والفروق الفردية والتنوع.
- مراعاة فترات الراحة بين الألعاب.
- توفير عوامل الأمن والسلامة عند الأداء.
- مراعاة الإثارة والمتعة والمرح أثناء الألعاب المختلفة واستخدام وسائل وأدوات ذات ألوان مبهرة وجذابة.
- تقديم المدح والثناء أثناء التطبيق.
- تطبيق الأنشطة والألعاب بمصاحبة الموسيقى والأغاني.

#### محتوى البرنامج :

يحتوي البرنامج على الأجزاء التالية :

- **الجزء التمهيدي:** يهدف إلى إعداد اللاعبين بدنيا ونفسيا وإدخال روح المرح والسرور وبعث الحماس للمشاركة الايجابية الفعالة في وحدات البرنامج، وتحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية، يتمثل هذا الجزء من مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية، زمن هذا الجزء ١٠ دقائق.
- **الجزء الرئيسي:** عبارة عن مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية التي تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج (تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم)، زمن هذا الجزء ٤٥ دقيقة.
- **الجزء الختامي:** يهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم والعودة به إلى الحالة الطبيعية وإدخال المرح والسرور وتحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية، عبارة عن مجموعة من الأنشطة والألعاب الترويحية زمن هذا الجزء ٥ دقائق.

وقام الباحث بإعداد البرنامج في صورته المبدئية، وعرضه على (٩) من الخبراء، وأشاروا إلى تعديل بعض الأنشطة والألعاب الترويحية.

وقام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بتطبيق بعض الوحدات من البرنامج للوقوف على مدى مناسبتها لعينة البحث وذلك في الفترة من يوم الأربعاء ١/٩/٢٠٢١ إلى يوم الإثنين ٦/٩/٢٠٢١، وأسفرت هذه الدراسة على تحقيق هدفها.

ويشتمل البرنامج على (٣٢) وحدة، تطبق على مدى شهرين تقريبا بواقع (٤) وحدات أسبوعيا لمدة (٨) أسابيع خلال الفترة الانتقالية وذلك كما هو موضح بجدولي (١٠)، (١١)، وقام الباحث بالتطبيق بالأسلوب المباشر عن طريق تصميم الأنشطة والألعاب وتطبيقها على افراد عينة البحث مستخدمين الإرشاد والتوجيه للاعتماد على أنفسهم في تحدي الصعوبات في ضوء قدراتهم.

جدول (١٠)  
الإطار الزمني لبرنامج الألعاب الترويحية

شهرين	الزمن الكلي للبرنامج
٤ وحدات	عدد الوحدات في الأسبوع
٣٢ وحدة - ٨ أسابيع	عدد الوحدات
٦٠ ق	زمن الوحدة
١٠ ق	زمن تنفيذ الجزء التمهيدي في الوحدة الواحدة
٤٥ ق	زمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة الواحدة
٥ ق	زمن تنفيذ الجزء الختامي في الوحدة الواحدة
$٢٤٠ = ٤ \times ٦٠$ ق	إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع
$٩٦٠ = ٤ \times ٢٤٠$ ق	إجمالي زمن الوحدات في الشهر
$١٩٢٠ = ٢ \times ٩٦٠$ ق	إجمالي زمن الوحدات في شهرين

جدول (١١)  
التوزيع النسبي لأجزاء الوحدات في برنامج الألعاب الترويحية

النسبة المئوية	خلال شهرين (ق)	في الشهر (ق)	في الأسبوع (ق)	في اليوم (ق)	أجزاء الوحدات
٪١٦.٦٦	٣٢٠	١٦٠	٤٠	١٠	الجزء التمهيدي
٪٧٥.٠٠	١٤٤٠	٧٢٠	١٨٠	٤٥	الجزء الرئيسي
٪٨.٣٣	١٦٠	٨٠	٢٠	٥	الجزء الختامي
٪١٠٠	١٩٢٠	٩٦٠	٢٤٠	٦٠	الإجمالي

الدراسة الأساسية :

بعد التأكد من توافر كافة الشروط والمعاملات العلمية للمقاييس قيد البحث، وبرنامج الألعاب الترويحية، وكذلك استكمال كافة الإجراءات لتنفيذ الدراسة الأساسية قام الباحث بما يلي:



## ١- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمقياس اليقظة الذهنية ومقياس الطلاقة النفسية على عينة البحث الأساسية في يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٩/٨، قبل تنفيذ تطبيق برنامج الألعاب الترويحية.

## ٢- تطبيق برنامج الألعاب الترويحية :

تم تطبيق برنامج الألعاب الترويحية مرفق (٥) على عينة البحث الأساسية خلال مدة بلغت شهرين تقريباً بواقع (٨) أسابيع متصلة خلال الفترة الانتقالية، على أن يكون تطبيق الوحدات بواقع (٤) وحدات في الأسبوع الواحد، بواقع (٣٢) وحدة خلال فترة التطبيق، وذلك من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٩/١١ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١١/٤.

## ٣- القياس البعدي :

بعد الأسبوع الثامن (انتهاء تطبيق برنامج الألعاب الترويحية)، قام الباحث بإجراء القياس البعدي لمقياس اليقظة الذهنية ومقياس الطلاقة النفسية على عينة البحث الأساسية في يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١١/٧، وكل ما سبق موضح في جدول (١٢).

## جدول (١٢)

## مواعيد القياسات والتطبيق لبرنامج الألعاب الترويحية

الأيام		رقم الأسبوع	
من السبت الموافق ٢٠٢١/٨/٢١ إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٨/٢٨		الدراسة الاستطلاعية الأولى	
الأثنين ٢٠٢١/٩/٦	السبت ٢٠٢١/٩/٤	الأربعاء ٢٠٢١/٩/١	الدراسة الاستطلاعية الثانية
الأربعاء ٢٠٢١/٩/٨		القياس القبلي	
تطبيق البرنامج			
الخميس ٢٠٢١/٩/١٦	الثلاثاء ٢٠٢١/٩/١٤	الأحد ٢٠٢١/٩/١٢	السبت ٢٠٢١/٩/١١
الخميس ٢٠٢١/٩/٢٣	الثلاثاء ٢٠٢١/٩/٢١	الأحد ٢٠٢١/٩/١٩	السبت ٢٠٢١/٩/١٨
الخميس ٢٠٢١/٩/٣٠	الثلاثاء ٢٠٢١/٩/٢٨	الأحد ٢٠٢١/٩/٢٦	السبت ٢٠٢١/٩/٢٥
الخميس ٢٠٢١/١٠/٧	الثلاثاء ٢٠٢١/١٠/٥	الأحد ٢٠٢١/١٠/٣	السبت ٢٠٢١/١٠/٢
الخميس ٢٠٢١/١٠/١٤	الثلاثاء ٢٠٢١/١٠/١٢	الأحد ٢٠٢١/١٠/١٠	السبت ٢٠٢١/١٠/٩
الخميس ٢٠٢١/١٠/٢١	الثلاثاء ٢٠٢١/١٠/١٩	الأحد ٢٠٢١/١٠/١٧	السبت ٢٠٢١/١٠/١٦
الخميس ٢٠٢١/١٠/٢٨	الثلاثاء ٢٠٢١/١٠/٢٦	الأحد ٢٠٢١/١٠/٢٤	السبت ٢٠٢١/١٠/٢٣
الخميس ٢٠٢١/١١/٤	الثلاثاء ٢٠٢١/١١/٢	الأحد ٢٠٢١/١٠/٣١	السبت ٢٠٢١/١٠/٣٠
الأحد ٢٠٢١/١١/٧		القياس البعدي	

### قياسات البحث :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمقياس اليقظة الذهنية ومقياس الطلاقة النفسية على عينة البحث الأساسية وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٩/٨، ثم تم تطبيق برنامج الألعاب الترويحية على مدى (٨) أسابيع متصلة خلال الفترة الانتقالية وذلك من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٩/١١ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١١/٤، ثم تم إجراء القياس البعدي لمقياس اليقظة الذهنية ومقياس الطلاقة النفسية على عينة البحث الأساسية وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١١/٧.

### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، التقلطح، معامل الالتواء، معامل الارتباط، معامل ألفا كرونباخ، اختبار ويلكوكسون للفروق بين عينتين مترابطتين غير مستقلتين، نسبة التحسن، اختبار مان ويتي للفروق بين عينتين مستقلتين، اختبار كروكسال وليس للفروق بين عدة مجموعات مستقلة).

### عرض ومناقشة النتائج :

#### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم ن=١٦

م	المقياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		مستوى الدلالة
		السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة	
١	اليقظة الذهنية	٨.٥٠	٠.٠٠	١٣٦.٠٠	٣.٦١٩-	٠.٠٠٠
٢		٨.٥٠	٠.٠٠	١٣٦.٠٠	٣.٥٤٤-	٠.٠٠٠
٣		٨.٥٠	٠.٠٠	١٣٦.٠٠	٣.٩٠٠-	٠.٠٠٠
٤		٨.٥٠	٠.٠٠	١٣٦.٠٠	٣.٦٢٠-	٠.٠٠٠
٥		٨.٥٠	٠.٠٠	١٣٦.٠٠	٣.٥٣٥-	٠.٠٠٠
٦	الطلاقة النفسية	٨.٥٠	٠.٠٠	١٣٦.٠٠	٣.٥٢٨-	٠.٠٠٠
٧		٨.٥٠	٠.٠٠	١٣٦.٠٠	٣.٥٤١-	٠.٠٠٠
٨		٨.٥٠	٠.٠٠	١٣٦.٠٠	٣.٥٣٥-	٠.٠٠٠
٩		٨.٥٠	٠.٠٠	١٣٦.٠٠	٣.٥٧٢-	٠.٠٠٠
١٠		٨.٥٠	٠.٠٠	١٣٦.٠٠	٣.٥٨٠-	٠.٠٠٠
١١		٨.٥٠	٠.٠٠	١٣٦.٠٠	٣.٥٢٦-	٠.٠٠٠
١٢		٨.٥٠	٠.٠٠	١٣٦.٠٠	٣.٦٦٠-	٠.٠٠٠
١٣	الدرجة الكلية لمقياس الطلاقة النفسية	٨.٥٠	٠.٠٠	١٣٦.٠٠	٣.٥١٧-	٠.٠٠٠

يتضح من جدول (١٣) باستخدام اختبار ويلكوكسون للفروق بين عينتين مترابطتين غير مستقلتين أن مستوى الدلالة أقل من (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح القياس البعدي.

#### جدول (١٤)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم ن=١٦

م	المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±		
١	اليقظة الذهنية	١٥.٨٧٥	٣.٥٧٥	٣٢.٤٣٥٧	٣.١٨٢	١٦.٥٦٠٧	١٠٤.٣١٩
٢		١٤.٣١٢٥	٣.٠٤٨	٣٢.٢٥٠	٢.٦٤٥	١٧.٩٣٧٥	١٢٥.٣٢٧
٣		١٣.١٢٥	٢.٦٥٥	٢٩.٠٦٢٥	٢.٧١٩	١٥.٩٣٧٥	١٢١.٤٢٨
٤		١٤.٧٥٠	٣.٠٠	٣٠.١٨٧٥	٣.٧٠٩	١٥.٤٣٧٥	١٠٤.٦٦١
٥		١٣.٥٦٢٥	٢.٠٩٦٦	٢٧.٧٥٠	٣.١٩٣	١٤.١٨٧٥	١٠٤.٦٠٨
٦	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية	٧١.٦٢٥	١٤.٠٦١١	١٥١.٦٨٧٥	١٤.٥٣٦	٨٠.٠٦٢٥	١١١.٧٨٠
٧	الطلاقة النفسية	١٦.٣١٢٥	١.٥٧٩	٣٤.٧٥٠	٢.٦٧٠	١٨.٤٣٧٥	١١٣.٠٢٦
٨		١٩.١٢٥	١.٨٢١	٣٩.٨٧٥٠	٣.٤٤٢	٢٠.٧٥٠	١٠٨.٤٩٦
٩		١٧.٢٥٠	٢.٢٠٦	٣٤.٨١٢٥	٢.٧٣٧	١٧.٥٦٢٥	١٠١.٨١١
١٠		٦.٠٦٢٥	٠.٩٩٧٩	١٤.٧٥٠	٠.٤٤٧	٨.٦٨٧٥	١٤٣.٢٩٩
١١		١٨.١٢٥	١.٣٦٠	٤٠.٠٦٢٥	٣.٩٤٠	٢١.٩٣٧٥	١٢١.٠٣٤
١٢		١١.١٢٥	١.٣١٠	٢٤.٥٠٠	١.٥٩١	١٣.٣٧٥	١٢٠.٢٢٤
١٣	الدرجة الكلية لمقياس الطلاقة النفسية	٨٨.٠٠	٨.٩٥٩	١٨٨.٧٥	١٤.٣٨٢	١٠٠.٧٥	١١٤.٤٤٨

يتضح من جدول (١٤) نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم في تحسين اليقظة الذهنية لصالح القياس البعدي تراوحت بين

(١٠٤.٣١٩٪ - ١٢٥.٣٢٧٪)، كما بلغت نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم في تحسين الطلاقة النفسية بين (١٠١.٨١١٪ - ١٤٣.٢٩٩٪) لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث ذلك التحسن في اليقظة الذهنية لدى لاعبي كرة القدم إلى برنامج الألعاب الترويحية وما يحتويه من أنشطة وألعاب يعمل على تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل الاجتماعي وتعزيز تعلم المهارات الجديدة، وتمكنهم من الصمود ومقاومة مختلف الضغوط لإنجاز المهام والواجبات الموكلة إليهم واتخاذ القرارات الملائمة وحل المشكلات، وتجعل اللاعبين قادرين على استخدام مواطن قوتهم بشكل أفضل لتحقيق أهدافهم، وتساعد على التركيز وزيادة الوعي والانتباه والملاحظة والوصف والتصرف بوعي وتقوي المرونة الذهنية والتعبير عن المشاعر بإيجابية، وتقلل من التوتر والضغط النفسية وتزيد من مستويات السعادة وتعديل الحالة المزاجية وتحسين جودة الحياة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من دراسة Bernier, M., Thienot, E., (2009) (40) ودراسة أحمد محمد جاد الرب أبو زيد Codron, R., & Fournier, J. F. (2017) (1)، ودراسة وردة عثمان عرفة السقا (2017) (37)، ودراسة سامي محسن الختاتنه (2019) (11)، ودراسة محمد إسماعيل سيد حميدة (2019) (21)، ودراسة منى مختار المرسي، مروة عمر الدهشوري (2019) (32)، ودراسة ناصر محمد شعبان (2020) (33)، ودراسة هاني محمود أبو بكر (2020) (36)، ودراسة Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2020) (45) حيث تشير إلى أن البرامج التدريبية المقترحة لها تأثير إيجابي في تحسين اليقظة الذهنية لدى المشاركين.

كما يعزو الباحث ذلك التحسن في الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم إلى برنامج الألعاب الترويحية وما يحتويه من أنشطة وألعاب يعمل على التخلص من الخوف والفشل والتوتر والملل، ويساعد في تنظيم الطاقة البدنية والنفسية والاسترخاء الجسمي واليقظة الذهنية والاعتماد على النفس والتحدي والشجاعة وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات وحسن التصرف والثقة بالنفس والتفاوض وتنمية دافعية الإنجاز الرياضي والطموح والتفاعل الإيجابي بين اللاعبين وتركيز الانتباه والانعزال عن مصادر التشنت ومواجهة القلق والاستمتاع والتحكم والسيطرة الرياضية في الأفكار والانفعالات والتوافق النفسي وتحقيق آلية الأداء والأهداف، ويعمل برنامج الألعاب الترويحية أيضاً على إشباع ميول واهتمامات واحتياجات لاعبي كرة القدم فيشعرون بالسعادة والحب وتنمية شخصياتهم بتكامل.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من دراسة محمود حسني حسن الأطرش (٢٠٠٨) (٢٨)، ودراسة علي حسين هاشم الزالملي (٢٠٠٩) (١٧)، ودراسة محمد خالد الزبيدي (٢٠١١) (٢٤)، ودراسة حسين شوقي محمد أبو الحديد (٢٠١٧) (٩)، ودراسة شيماء سعد إبراهيم الحضري (٢٠١٧) (١٢)، ودراسة عبد الستار جبار الضمد (٢٠١٩) (١٥)، ودراسة محمد السيد محمد سالم (٢٠١٩) (٢٢)، حيث تشير إلى أن البرامج التدريبية المقترحة لها تأثير إيجابي في تحسين الطلاقة النفسية لدى المشاركين.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول والذي يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح القياس البعدي.

#### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وفقاً لمتغير العمر الزمني ن=١٦

مستوى الدلالة	قيمة ذ	لاعبي كبار السن (ن=٦)		لاعبي صغار السن (ن=١٠)		القياس	م
		مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموع الترتب	متوسط الترتب		
مقياس اليقظة الذهنية							
٠.٠٠١	٣.٢٦٨-	٨١.٠٠	١٣.٥٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	القياس القبلي	١
٠.٠٠١	٣.٢٦٤-	٨١.٠٠	١٣.٥٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	القياس البعدي	٢
مقياس الطلاقة النفسية							
٠.٠٠١	٣.٢٦٦-	٨١.٠٠	١٣.٥٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	القياس القبلي	٣
٠.٠٠١	٣.٢٥٩-	٨١.٠٠	١٣.٥٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	القياس البعدي	٤

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (١٥) باستخدام اختبار مان ويتني للفروق بين عينتين مستقلتين أن مستوى الدلالة أقل من (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقاً لمتغير العمر الزمني في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين كبار السن.

## جدول (١٦)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير العمر الزمني ن=١٦

م	القياس	المتوسط الحسابي		نسبة التحسن %
		لاعبين كبار السن (ن=٦)	لاعبين صغار السن (ن=١٠)	
مقياس اليقظة الذهنية				
١	القياس القبلي	٨٦.١٦٦٧	٦٢.٩	٣٦.٩٨٩
٢	القياس البعدي	١٦٧.٠٠	١٤٢.٥	١٧.١٩٣
مقياس الطلاقة النفسية				
٣	القياس القبلي	٩٦.٨٣٣٣	٨٢.٧	١٧.٠٨٩
٤	القياس البعدي	٢٣٠.٦٦٦٧	١٧٩.٨	٢٨.٢٩١

يتضح من جدول (١٦) نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير العمر الزمني في تحسين اليقظة الذهنية لصالح اللاعبين كبار السن تراوحت بين (١٧.١٩٣% - ٣٦.٩٨٩%)، كما بلغت نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير العمر الزمني في تحسين الطلاقة النفسية بين (١٧.٠٨٩% - ٢٨.٢٩١%) لصالح اللاعبين كبار السن.

ومن وجهة نظر الباحث فإن ذلك نتيجة طبيعية حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية باستمرار والتردد على الملاعب يعمل على تحسين الملاحظة والوصف والقدرة على التعبير عن المشاعر والآراء والتصرف بوعي والتفكير الإيجابي والإدراك والثقة بالنفس وتركيز الانتباه ومواجهة القلق والاستمتاع والتحكم والسيطرة الرياضية وآلية الأداء.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمد إبراهيم الذهبي (٢٠١٥) (٢٠) حيث تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير العمر الزمني في مقياس تماسك الفريق الرياضي لصالح اللاعبين كبار السن.

بينما يختلف ذلك مع نتائج دراسات كل من دراسة جهاد ضرغام جمال خليل (٢٠١٨) (٨) حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه وفقا لمتغير العمر، ودراسة طاهر مسعودي، بلول أحمد، عيشة علة (٢٠١٨) (١٣) حيث تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وكرة اليد وفقا لمتغير السن.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني والذي يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير العمر الزمني في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين كبار السن.

#### جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير العمر التدريبي ن=١٦

مستوى الدلالة	قيمة ذ	لاعبين أكثر خبرة (ن=٩)		لاعبين أقل خبرة (ن=٧)		القياس	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
مقياس اليقظة الذهنية							
٠.٠٠٢	٣.٠٣٠-	١٠٥.٠٠	١١.٦٧	٣١.٠٠	٤.٤٣	القياس القبلي	١
٠.٠٠٤	٢.٨٦٦-	١٠٣.٥٠	١١.٥٠	٣٢.٥٠	٤.٦٤	القياس البعدي	٢
مقياس الطلاقة النفسية							
٠.٠٠١	٣.٣٤٧-	١٠٨.٠٠	١٢.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	القياس القبلي	٣
٠.٠٠١	٣.٣٣٩-	١٠٨.٠٠	١٢.٠٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	القياس البعدي	٤

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (١٧) باستخدام اختبار مان ويتي للفروق بين عينتين مستقلتين أن مستوى الدلالة أقل من (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير العمر التدريبي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين الأكثر خبرة.

#### جدول (١٨)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير العمر التدريبي ن=١٦

نسبة التحسن %	فرق المتوسطات	المتوسط الحسابي		القياس	م
		لاعبين أكثر خبرة (ن=٩)	لاعبين أقل خبرة (ن=٧)		
مقياس اليقظة الذهنية					
٤٠.٦٨٦	٢٣.٧١٤٣	٨٢.٠٠	٥٨.٢٨٥٧	القياس القبلي	١
١٧.٦٣٢	٢٤.٣٣٣٣	١٦٢.٣٣٣٣	١٣٨.٠٠	القياس البعدي	٢
مقياس الطلاقة النفسية					
٢٠.٦١٢	١٦.٢٥٤	٩٥.١١١١	٧٨.٨٥٧١	القياس القبلي	٣
١٤.٥٩٦	٢٥.٤٦٠٣	١٩٩.٨٨٨٩	١٧٤.٤٢٨٦	القياس البعدي	٤

يتضح من جدول (١٨) نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير العمر التدريبي في تحسين اليقظة الذهنية لصالح اللاعبين

الأكثر خبرة تراوحت بين (١٧.٦٣٢ % - ٤٠.٦٨٦ %)، كما بلغت نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقاً لمتغير العمر التدريبي في تحسين الطلاقة النفسية بين (١٤.٥٩٦ % - ٢٠.٦١٢ %) لصالح اللاعبين الأكثر خبرة.

وقد يرجع الباحث ذلك إلى أن اللاعبين أصحاب الخبرة الكبيرة في الملعب لديهم الذكاء وسرعة البديهة والوعي الكروي والرؤية الثاقبة ويستطيعوا تقييم المخاطر وتقدير نتيجة القرارات التي قد يتخذوها، بالإضافة إلى قدراتهم على تصور وتفهيم مواقف اللعب والثقة بالبنفس والصلابة النفسية والقدرة على القيادة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من دراسة بشير أحمد العلوان (٢٠١٥) (٧) حيث تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة وفقاً لمتغير الخبرة لصالح اللاعبين الأكثر خبرة، ودراسة محمد إبراهيم الذهبي (٢٠١٥) (٢٠) حيث تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقاً لمتغير العمر التدريبي في مقياس تماسك الفريق الرياضي لصالح اللاعبين الأكثر خبرة.

بينما يختلف ذلك مع نتائج دراسة جهاد ضرغام جمال خليل (٢٠١٨) (٨) حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه وفقاً لمتغير الخبرة (سنوات الخبرة).

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث والذي يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقاً لمتغير العمر التدريبي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين الأكثر خبرة.

#### جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وفقاً لمتغير المؤهل الدراسي ن=١٦

مستوى الدلالة	قيمة ذ	لاعبين مؤهل جامعي (ن=٧)		لاعبين مؤهل متوسط (ن=٩)		القياس	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
						مقياس اليقظة الذهنية	
٠.٠٠١	٣.٣٤٩-	٩١.٠٠	١٣.٠٠	٤٥.٠٠	٥.٠٠	القياس القبلي	١
٠.٠٠١	٣.٢٩١-	٩٠.٥٠	١٢.٩٣	٤٥.٥٠	٥.٠٦	القياس البعدي	٢
						مقياس الطلاقة النفسية	
٠.٠٠١	٣.٢٩٤-	٩٠.٥٠	١٢.٩٣	٤٥.٥٠	٥.٠٦	القياس القبلي	٣
٠.٠٠١	٣.٣٣٩-	٩١.٠٠	١٣.٠٠	٤٥.٠٠	٥.٠٠	القياس البعدي	٤

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٦



يتضح من جدول (١٩) باستخدام اختبار مان ويتني للفروق بين عينتين مستقلتين أن مستوى الدلالة أقل من (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير المؤهل الدراسي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين الحاصلون على مؤهل جامعي.

### جدول (٢٠)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير المؤهل الدراسي ن=١٦

م	القياس	المتوسط الحسابي		نسبة التحسن %
		لاعبين مؤهل متوسط (ن=٩)	لاعبين مؤهل جامعي (ن=٧)	
مقياس اليقظة الذهنية				
١	القياس القبلي	٦٠.٧٧٧٨	٨٥.٥٧١٤	٤٠.٧٩٤
٢	القياس البعدي	١٤٠.٤٤٤٤	١٦٦.١٤٢٩	١٨.٢٩٨
مقياس الطلاقة النفسية				
٣	القياس القبلي	٨١.٦٦٦٧	٩٦.١٤٢٩	١٧.٧٢٦
٤	القياس البعدي	١٧٨.١١١١	٢٠٢.٤٢٨٦	١٣.٦٥٣

يتضح من جدول (٢٠) نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير المؤهل الدراسي في تحسين اليقظة الذهنية لصالح اللاعبين الحاصلون على مؤهل جامعي تراوحت بين (١٨.٢٩٨٪ - ٤٠.٧٩٤٪)، كما بلغت نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير المؤهل الدراسي في تحسين الطلاقة النفسية بين (١٣.٦٥٣٪ - ١٧.٧٢٦٪) لصالح اللاعبين الحاصلون على مؤهل جامعي.

وقد يرجع الباحث ذلك إلى كم المعلومات والمعارف والخبرات التي اكتسبها اللاعبون ذو المؤهل الجامعي بالأمور المحيطة بالفريق وبرياضة كرة القدم ومحاولة استخدامها في تطوير قدراتهم، كما أنهم يتمتعون بصفاء الذهن والتوازن الروحي والانسجام والتماسك، بينما نجد أن لاعبي الفريق ذو المؤهل الأقل أو المتوسط لديهم ظروف مالية وحاجتهم إلى تحسين الظروف المعيشية من خلال العمل الإضافي وانشغال غالبيتهم بأعمال مهنية لتأمين متطلبات عائلاتهم. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمد إبراهيم الذهبي (٢٠١٥) (٢٠) حيث تشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير المؤهل العلمي في مقياس تماسك الفريق الرياضي لصالح اللاعبين ذو المؤهل الجامعي.

بينما يختلف ذلك مع نتائج دراسة جهاد ضرغام جمال خليل (٢٠١٨) (٨) حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه وفقا لمتغير المؤهل العلمي.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الرابع والذي يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير المؤهل الدراسي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين الحاصلون على مؤهل جامعي.

### جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير خطوط اللعب ن=٣

مستوى الدلالة	قيمة (٣ك)	خطوط اللعب			المتوسطات	القياس	م
		هجوم (ن=٤)	وسط (ن=٧)	دفاع (ن=٥)			
مقياس اليقظة الذهنية							
٠.٨٤٢	٠.٣٤٣	٨.٣٨	٨.٥٠	٨.٦٠	متوسط الرتب	القياس القبلي	١
		٧١.٧٥٠	٧٢.٢٨٧٥	٧٠.٦٠	المتوسط الحسابي		
٠.٨٤٢	٠.٣٤٣	٨.٦٣	٨.٢١	٨.٨٠	متوسط الرتب	القياس البعدي	٢
		١٥٢.٠٠	١٥٢.٥٧١٤	١٥٠.٢٠	المتوسط الحسابي		
مقياس الطلاقة النفسية							
٠.٥١١	١.٣٤٣	٨.٣٨	٨.٦٤	٨.٤٠	متوسط الرتب	القياس القبلي	٣
		٨٨.٥٠	٨٨.٤٢٨٦	٨٧.٠٠	المتوسط الحسابي		
٠.٥١١	١.٣٤٣	٨.٦٣	٨.٤٣	٨.٥٠	متوسط الرتب	القياس البعدي	٤
		١٩٠.٥٠	١٨٨.٥٧١٤	١٨٧.٦٠	المتوسط الحسابي		

قيمة (٢ك) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٢١) باستخدام اختبار كروكسال وليس للفروق بين عدة مجموعات مستقلة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة

البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير خطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم) في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية حيث أن قيمة (كا٢) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وقد يرجع الباحث ذلك إلى تواجد أكثر من لاعب في الفريق يجيد اللعب في أكثر من مركز في خطوط اللعب الثلاثة، كما أن التطور الحادث في العملية التدريبية حيث أن كرة القدم الحديثة لا تهتم بمراكز اللاعبين كثيرا بقدر ما تهتم باللعب الشامل وتغيير المراكز، فتعدد الأدوار التي يؤديها اللاعب داخل وخارج الملعب وتعدد المواقف التي يتعرض لها تزداد إجابة الأدوار.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من دراسة رمزي رسمي جابر (٢٠١٢) (١٠) حيث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة وفقا لمتغير مركز اللعب، ودراسة بشير أحمد العلوان (٢٠١٥) (٧) حيث تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة وفقا لمتغير مركز اللعب، ودراسة محمد إبراهيم الذهبي (٢٠١٥) (٢٠) حيث تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير خطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم) في مقياس تماسك الفريق الرياضي.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الخامس والذي يشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير خطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم) في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية.

#### الاستخلاصات :

- برنامج الألعاب الترويحية له تأثير إيجابي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير العمر الزمني في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين كبار السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير العمر التدريبي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين الأكثر خبرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير المؤهل الدراسي في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية لصالح اللاعبين الحاصلون على مؤهل جامعي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لاعبي كرة القدم وفقا لمتغير خطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم) في تحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية.

#### التوصيات :

- تفعيل برنامج الألعاب الترويحية على لاعبي كرة القدم لتحسين اليقظة الذهنية والطلاقة النفسية في الأندية ومراكز الشباب.
- ضرورة تصميم برامج ترويحية متخصصة في النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية للاعبي كرة القدم وكذلك لاعبي الرياضات الأخرى، لتقليل وحل المشكلات في المجال الرياضي من أجل الإصلاح والتقدم والرقى.
- الاهتمام بالرياضيين، وضرورة استخدام الأنشطة والألعاب الترويحية في تربيتهم وتعليمهم وتدريبهم.

### (( المراجع ))

#### أولا المراجع العربية :

- ١- أحمد محمد جاد الرب أبو زيد (٢٠١٧): فعالية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، بحث منشور، مجلة الإرشاد النفسي، ع (٥١)، ج (١)، ص ١ - ٦٨، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أساميل كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- إلين وديع فرج (٢٠٠٧): خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط ٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥- أماني عبد الله عقلة الهاشم (٢٠١٧): درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.

- ٦- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٩): سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية (الألعاب صغيرة والعاب كبيرة) الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب نخيرة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- بشير أحمد العلوان (٢٠١٥): مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي، بحث منشور، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج (٣)، ع (١٢)، ص ٣٩ - ٧٠، جامعة القدس المفتوحة.
- ٨- جهاد ضرغام جمال خليل (٢٠١٨): الطلاقة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة القدس.
- ٩- حسين شوقي محمد أبو الحديد (٢٠١٧): تأثير برنامج للتصوير العقلي على الطلاقة النفسية ومستوى أداء بعض مهارات المصارعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية مدينة السادات، جامعة المنوفية.
- ١٠- رمزي رسمي جابر (٢٠١٢): الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين وعلاقته ببعض المتغيرات، بحث منشور، مجلة الرياضة المعاصرة، مج (١١)، ع (١٨)، ص ١ - ١٩، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد.
- ١١- سامي محسن الختانه (٢٠١٩): فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، بحث منشور، دراسات العلوم التربوية، مج (٤٦)، ع (١)، ص ٦١ - ٧٨، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية.
- ١٢- شيماء سعد إبراهيم الحضري (٢٠١٧): فاعلية برنامج مقترح لتنمية الطلاقة النفسية وعلاقتها بالتفوق الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٣- طاهر مسعودي، بلول أحمد، عيشة علة (٢٠١٨): مستوى الطلاقة النفسية في ظل الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وكرة اليد (دراسة ميدانية بمدينة الجلفة)، بحث منشور، مجلة المحترف، مج (٥) ع (١٨)، ص ٦٢٦ - ٦٣٤، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور الجلفة.

- ١٤- طه عبد الرحيم طه (٢٠٠٦): مدخل إلى الترويح، دار الوفاء، الإسكندرية.
- ١٥- عبد الستار جبار الضمد (٢٠١٩): تأثير تنمية الطاقة النفسية كمرتكز للإعداد النفسي في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم، بحث منشور، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، ع (١)، ص ٧٩ - ٨٨، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي.
- ١٦- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٨): الطلاقة النفسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- علي حسين هاشم الزالملي (٢٠٠٩): منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات النفسية وأثره في الأداء المهاري والتصرف الخططي للاعبين في خماسي كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية، العراق.
- ١٨- علي محمد الشلوي (٢٠١٨): اليقظة الذهنية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالذوادمي، بحث منشور، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد ١٩، ص ١ - ٢٤، كلية التربية، جامعة شقراء، المملكة العربية السعودية.
- ١٩- كمال عبد الحميد إسماعيل، عز الدين حسيني سليمان، عبد المحسن مبارك العازمي (٢٠١٢): الترويح الرياضي للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- محمد إبراهيم الذهبي (٢٠١٥): تأثير برنامج الألعاب الترويحية على مستوى التماسك الجماعي خلال الفترة الانتقالية للاعبين كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ١، عدد خاص بقسم الترويح الرياضي، ص ٦٥ - ٨٧، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢١- محمد إسماعيل سيد حميدة (٢٠١٩): فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية - تجريبية)، بحث منشور، مجلة الإرشاد النفسي، ع (٦٠)، ج (١)، ص ٢٤٧ - ٣٣٩، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ٢٢- محمد السيد محمد سالم (٢٠١٩): تأثير برنامج إرشادي نفسي على مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بالاستثارة الانفعالية لناشئي الملاكمة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢٣- محمد جهاد جمل (٢٠٠٥): تنمية مهارات التفكير الإبداعي من خلال المناهج الدراسية، دار الكتاب الجامعي، العين، الامارات.

- ٢٤- **محمد خالد الزبيدي (٢٠١١):** أثر برنامج للمهارات النفسية على تهيئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء النفسي للاعبين كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، العراق.
- ٢٥- **محمد كمال السمنودي، حمدينو عمر السيد، محمد السيد خميس، محمد السيد مطر، حسام عبد العزيز جودة، حازم محمد منصور (٢٠١٤):** مدخل الترويح الرياضي، مكتبة شجرة الدر، القاهرة.
- ٢٦- **محمد كمال السمنودي، محمد إبراهيم الذهبي، حمدينو عمر السيد، محمد السيد مطر، حسام عبد العزيز جودة. (٢٠١٤):** التربية الترويحية (فلسفة- تطبيقات)، مكتبة شجرة الدر، القاهرة.
- ٢٧- **محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٠):** سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك، القاهرة.
- ٢٨- **محمود حسني حسن الأطرش (٢٠٠٨):** تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، العدد ٥٥، المجلد ٢٢، ص ١٦٢٥ - ١٦٥٢، جامعة النجاح الوطنية.
- ٢٩- **مروة شهيد صادق (٢٠٢١):** الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جاملة ديالى.
- ٣٠- **مسعد عويس. (٢٠٠٨):** الترويح وأوقات الفراغ، مؤسسة سيد عويس للدراسات والبحوث الاجتماعية، الجيزة.
- ٣١- **منى مختار المرسي، إيمان مصطفى الشنواني (٢٠١٩):** بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع (٨٦)، ج (٤)، ص ٤٨١ - ٤٩٩، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣٢- **منى مختار المرسي، مروة عمر الدهشوري (٢٠١٩):** تأثير تدريبات اليقظة الذهنية على بعض المهارات الهجومية في رياضة المبارزة بسلاح الشيش، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج (٤٩)، ع (٢)، ص ٤٤ - ٦٨، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٣٣- ناصر محمد شعبان (٢٠٢٠): تأثير تدريبات اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، مج (٢٦)، ج (١٢)، ص ١ - ٢٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

٣٤- هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية دراسة تنبؤية، بحث منشور، مجلة الإرشاد النفسي، مج (٥٠)، ع (٥٠)، ج (١)، ص ٢٨٧ - ٣٣٥، جامعة عين شمس.

٣٥- هالة كمال الدين حسن مقلد. (٢٠٢٠): اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية كمنبئات بالتفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة، بحث منشور، مجلة كلية التربية، مج (٤)، ع (١٢٣)، ص ١ - ٤٢، جامعة بنها.

٣٦- هاني محمود أبو بكر (٢٠٢٠): تأثير تدريبات الادراك الحس - حركي وتركيز الانتباه على اليقظة الذهنية ومهارات التصويب لناشئي كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج (٢٦)، ع (٢٦)، ص ١٨٣ - ٢٠٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٣٧- وردة عثمان عرفة السقا (٢٠١٧): تنمية اليقظة الذهنية كمدخل لخفض مستوى الغضب وتحسين إدارته، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.

### ثانيا المراجع الأجنبية :

- 38- Bear, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Keietemeyer, J., Sauer, S., Williams, J. M. G. (2008): nstruct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. National library of medicine , National center for Biotechnology information, 15(3), 329-342.
- 39- Benada, N., Chowdhry, R. (2017): A Correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student, Indian Journal of Positive Psychology, 8 (2), 105-107.



- 40- **Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009).** Mindfulness and acceptance approaches in sport performance, *Journal of clinical sport psychology*, 3(4), 320-333.
- 41- **Brown, K., Ryan, R., (2003).** The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- 42- **Creswell, J. D. (2017).** Mindfulness interventions, *Annual review of psychology*, 68, 491-516.
- 43 - **Csikszentmihalyi, M. (1998).** finding flow the psychology of engagement with everyday life, Basic Books.
- 44- **Fulton, C. (2016).** Mindfulness, self-compassion, and counselor characteristics and sessions variables, *Journal of Mental Health Counseling*, 38(4), 360-374.
- 45- **Gardner, F. L., Moore, Z. E. (2020).** Mindfulness in sport contexts, *Handbook of Sport Psychology*, 738-750.
- 46- **Goldberg, S., Tucker, R., Greene, P., Davidson, R., Wampold, B., Kearney, D. & Simpson, T. (2018).** Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis, *Clinical psychology review*, 59, 52-60.
- 47- **Grow, J., Collins, s., Harrop, E. & Marlatt, G. (2015).** Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes, *Addictive Behaviors*, 40(1), 16-20.
- 48- **Kabat-Zinn, J. (2003).** Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 10, 144 - 156.

- 49- **Lo, C. Y., Chang, H. I., & Chang, Y. T. (2009):** Research on Recreational Sports Instruction Using an Expert System, 5<sup>th</sup>, International Conference, Active Media Technology, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, P 250 – 262.
- 50- **Ocel, H. (2017).** The Relations between stigmatization and mindfulness with psychological well-being among working women diagnosed with breast cancer: The role of resilience, Turkish Journal of Psychology, 32 (80), 134-137.
- 51- **Richard Kraus. (2015):** Recreation and leisure in modern society, 10th Edition, Jones and Bartlett Publishers, Canada.
- 52- **Sauer,, S., Lynch,S., Walach, H. & Kohls, N. (2011).** Dialectics of mindfulness: implications for western medicine, Philosophy Ethics and Humanities in Medicine, 6(10), 1-7.
- 53- **Titze, S., Merom, D., Rissel, C., & Bauman, A. (2014):** Epidemiology of cycling for exercise, recreation or sport in Australia and its contribution to health-enhancing physical activity, Journal of Science and Medicine in Sport, Vol. 17 (5), 485–490.
- 54- **Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A & Sephton, S.E. (2002).** Mindfulness- based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia, Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 9(4). 297–307.