

## تأثير برنامج باستخدام تدريبات اليقظة العقلية على مستوى الأداء المهارى لناشئى الكرة الطائرة

\* د/ مصطفى محمد أمين الأشقر

### الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج باستخدام تدريبات اليقظة العقلية على مستوى الأداء المهارى لناشئى الكرة الطائرة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلى البعدى، وقد اشتملت عينة البحث على (١٥) لاعباً من ناشئى نادى الحوار الرياضى بمحافظة الدقهلية، واستخدم الباحث الأدوات الآتية لجمع البيانات (الاختبارات البدنية قيد البحث، الاختبارات المهارية لقياس المستوى المهارى "قيد البحث"، مقياس اليقظة العقلية لناشئى الكرة الطائرة "إعداد الباحث"). ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة فعالية البرنامج المقترح باستخدام تدريبات اليقظة العقلية فى تحسين مستوى الأداء المهارى "قيد البحث" لناشئى الكرة الطائرة، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى اليقظة العقلية ومستوى الأداء المهارى لناشئى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى. ومن أهم التوصيات التى يوصى بها الباحث الاهتمام بالبرامج التدريبية التى تهدف إلى تحسين اليقظة العقلية لدى اللاعبين بكافة المراحل العمرية المختلفة كأحد المتغيرات المهمة فى الشخصية وتطوير مستوى الأداء المهارى فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

### Abstract

The research aims to identify the effect of a program using mental alertness exercises on the level of skillful performance of volleyball juniors. The researcher used the one-group experimental method using pre-post-measurement, and the research sample included (15) players from Al-Hiwar Sports Club in Dakahlia Governorate. A scale of mental alertness for volleyball juniors, "prepared by the researcher". Among the most important findings of the study is the effectiveness of the proposed program using mental alertness training in improving the level of skill performance "under study" for volleyball juniors. One of the most important recommendations recommended by the researcher is the interest in training programs that aim to improve the mental alertness of players of all different age stages as one of the important variables in personality and the development of the level of skillful performance in various sports activities.

\* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

## مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الرياضة فى الآونة الحديثة هى المرأة التى تعكس تقدم ورقى الأمم والشعوب، وأن الخطوة الأولى على طريق إصلاح المسار الرياضى تبدأ بتطبيق برامج الإعداد المختلفة المبنية على أسس علمية صحيحة منذ سنوات الممارسة المبكرة، كما أن الإنجازات الرياضية التى تحققت خلال السنوات الأخيرة تعكس بوضوح مدى الإستفادة من التقدم العلمى بتطويع التطبيقات المختلفة للعلوم المرتبطة بالمجال الرياضى فى إعداد الرياضيين للوصول بهم إلى المستويات العالية بدءاً من مرحلة الناشئين بإعتبارهم الركيزة الأساسية التى تعتمد عليها فى تحقيق الطموحات الرياضية.

وتعد العمليات العقلية من أهم الموضوعات الحديثة التى تلعب دوراً كبيراً فى مجال علم النفس الرياضى والكرة الطائرة، وذلك لتأثيرها الكبير على سلوك اللاعب الحركى وانفعالاته واستجاباته لاعتمادها على (الإحساس، والإدراك، والتصوير، والتفكير)، وتشير الدلائل العلمية إلى أن اللاعب الرياضى يقوم بتنظيم المعلومات التى تستقبلها حواسه ثم تفسرها المدركات لحدوث سلوك معين. (٢٤: ٩٧) (٣٩: ١١٥)

وتعد اليقظة العقلية **Mind Fulness** والقدرة على ممارستها أحد التطورات الحديثة التى شهدتها علم النفس الإيجابى والإرشادى، وأحد الإستراتيجيات المعرفية الهامة التى تساعد على زيادة الكفاءة العقلية وخلق تصورات مختلفة وجديدة تصف مستويات مختلفة منها مستوى نفسى ومعرفى وإجتماعى لدى الأفراد.

هذا؛ وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية من قبل الباحثين فى مجالى علم النفس التربوى والرياضى؛ حيث تعمل على زيادة المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة واليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية وترتبط بالانتباه والوعى. (٢٠: ٢٢)

ويعرف هايس **Hayes** (٢٠١١م) اليقظة العقلية بأنها، بأنها وعى الفرد بالخبرات الموجودة دون إصدار أحكام تقييمية مع بقاء الذهن حاضراً للتعامل مع الأحداث فى اللحظة الحالية واستقبال المعلومات بطريقة مركزة. (٤٧: ٢٠٠)

ويرى كيتلر **Kettler, K** (٢٠١٣م)، اليقظة العقلية بأنها، شكل من أشكال التفكير والتأمل الذى يزيد من قدرة الفرد على التحكم فى أفكاره وسلوكه غير المنضبط والسيطرة على حالات الإضطراب والتوتر، فضلاً عن زيادة التركيز لديه. (٤٨: ٢٨١)

وتذكر سهير رعد يحيى (٢٠١٩م)، اليقظة العقلية بأنها، وعى الفرد باللحظة الحالية سواء داخلية فيما يتعلق باستجابات جسده أو خارجية يتعلق بما يدور حوله مع التصرف بعقل منفتح. (١٧: ٥)

ويشير كلاً من أليتر **Alter, S** (٢٠١٢م)، وهاسيد **Hassed, c** (٢٠١٦م)، على أن اليقظة العقلية تعمل على توسيع الرؤية وزيادة معدل الفرص، كما أنها تتسم بالمرونة والقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة الرياضية وممارسة العادات العقلية والحيوية السليمة واختيار أفضل الأساليب المناسبة لعمليتي التعليم والتدريب. (٤٠: ٢٩٦) (١٦٥: ٤٦)

وتتفق فاطمة عباس مطلق (٢٠١٩م)، وميادة تحسين عبد الكريم (٢٠٢٠م)، إلى أهمية اليقظة العقلية في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية (كالتذكر، والإدراك، والتفكير)، إذ تشير إلى التوقعات والأفكار الإيجابية وتحديد المثيرات الجديدة لفرض الإستبصار بها في الأداء الوظيفي للاعب الكرة الطائرة كون لها الأثر الكبير في إحراز النقاط التي تتطلب الأداء الجيد. (٢٦: ٤٥) (٣٣: ٥)

كما تذكر رانيا موفق الطوطو (٢٠١٨م)، إلى أن مقومات اليقظة العقلية ثلاثاً تبدأ بوضوح الوعي من تسجيل نشاط الحواس وتحليل العقل لها وإدراكها والإتصال المباشر بالمحيط، يلي ذلك المرونة في الوعي والانتباه ويقصد بذلك قدرة الفرد على تفسير الحالة الذهنية دون جمود وفقاً لمتطلبات الموقف، وثالثهما الإستمرارية في الوعي والانتباه مما يعنى الاستمرار في التركيز على المستهدف واتباع القواعد وتنفيذها معها. (١٤: ٩)

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م)، إلى أهمية ممارسة مهارات اليقظة العقلية بوصفها قمة الإستعداد لعملية التدريب والمنافسة الرياضية ونظراً لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضى على ممارسة تدريبات اليقظة العقلية أثناء مرحلة التدريب مما يساعد على تنمية وتطوير القدرة على الوعي بانتباه في غضون المنافسات الرياضية. (٧: ٨٩)

وتشير هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٩م)، إلى أن الأفراد الذين يتسمون باليقظة العقلية يتمكنون من السيطرة بشكل أفضل على البيئة وقادرون على الإنفتاح على المعلومات الجديدة، ولديهم وعى بوجهات نظر متعددة في حل المشكلات التي تواجههم. (٣٦: ٣٢٨)

كما تذكر فاطمة السيد حسن (٢٠١٨م)، أن انخفاض مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على حل المشاكل أو انتاج حلول بديلة وفقدان السيطرة على الغضب واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الارتياح. (٢٥: ٥٠٢)

هذا؛ وتعد المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة التي يشعر بها الكثير من الرياضيين قبل بداية المنافسة وعند ظهور هذه الانفعالات فإنها تهدد مستوى أدائه بشكل مباشر مما سيؤثر ذلك سلباً على نتيجة المسابقة، ولن يستطيع أن يحقق النتيجة التي يريد أن يصل إليه بعد إعداده فترة طويلة من الجهد والتدريب. (٤٢: ١٢)

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، أن الناشئ المتميز بتوزيع انتباهه إلى عدة متغيرات في وقت واحد هو قادر على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث ويستطيع إيجاد التكامل بين عدة أفكار أو معلومات من مصادر مختلفة في وقت واحد، كما يتميز بالقدرة على تحليل تحركات زملاءه وتحركات المنافسين وبمقدوره سرعة تغيير خطط اللعب المستخدمة. (٢٩: ٣٠٤، ٣٠٥)

كما تتطلب اليقظة العقلية قيام اللاعب بتنفيذ ما يفكر به وتطبيقه عملياً، وذلك بعد إتمامه للعديد من العمليات العقلية التي تسبق السلوك الحركي المنوط به ومن ثم فإن صحة أو خطأ الأداء الحركي يتوقف إلى مدى بعيد على ما يمتلكه اللاعب من يقظة عقلية وصحة التفكير الذي سينفذ به اللاعب هذا الأداء.

كما يتوقف صحة التفكير إلى مدى بعيد على خبرات اللاعب وذكائه وتفهمه للموقف المشكل المتواجد فيه ومحاولة التغلب عليه باختيار أنسب الحلول المناسبة وذلك بعد تذكر الحلول السابقة التي مر بها في المواقف المشابهة وبشكل أكثر دقة تتوقف على كم المعلومات والمعارف والخبرات السابقة المتوفرة لدى اللاعب ومحاولة تذكر خبراته السابقة التي مر بها ومزج ودمج المعلومات الحديثة الحالية مع المعلومات والخبرات السابقة لتكوين علاقات جديدة تواكب المواقف الحالية للوصول إلى فكر جديد يقود السلوك إلى الاتجاه المطلوب. (٣١: ٢٧٦، ٢٧٧)

كما يرى الباحث أن الأفراد اللذين يتسمون باليقظة العقلية أثناء عملية التدريب والمنافسات الرياضية يبدون انتباهاً أثناء أداء المهام الموكلة إليهم ويمتلكون فكر إبداعي أثناء التعلم أو التدريب، أما اللذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية فيؤدون مهامهم بدون تركيز ووعي ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية أو عند تفاعلهم مع المشكلات التي تواجههم.

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي أخذت مكانتها في الدورات الأولمبية والبطولات القارية العالمية؛ حيث تتميز بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة، وعلى هذا فقد طرأ تحديث لطرق وأساليب التدريب وإعداد

اللاعبين من أجل الإرتقاء بالمستوى المهارى وصولاً لأعلى المستويات فى المنافسات الرياضية.

ويتفق كل من **ذكى محمد حسن (٢٠١٥م)**، و**زوران ميلانوفيتش وآخرون et. Al Zorran milanovic (٢٠١٣م)**، إلى أن المهارات الفنية فى الكرة الطائرة من العمليات الأساسية اللازمة للإرتقاء بالأداء المهارى للاعبين أثناء المباريات، فقد يتطلب ذلك أن يتأقلم اللاعبون بصورة مستمرة وسريعة مع المواقف المتغيرة طوال المباراة حتى يتمكن كل لاعب من مقابلة احتياجاته فى الملعب؛ الأمر الذى يستوجب زيادة الإهتمام بإعداد فرق الناشئين فى كافة النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية. (٣٠ : ١٣) (٥٢:٩٧)

ويعد الإرسال أحد المهارات التى تطورت بسرعة وظهرت منه أنواع متعددة نتيجة للتعديل فى القواعد الدولية وتطور طرق وخطط اللعب، ويعتبر الإرسال الساحق من أعلى مع الوثب من أهم هذه الأنواع لما له من تأثير إيجابى فى إحراز النقاط، ويرجع ذلك إلى قصر الفترة الزمنية التى تستغرقها الكرة فى عبورها فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس ومن ثم يودى إلى قلة الوقت الكاف لاستعداد الفريق المنافس لعملية إستقبال الكرة مما يؤثر مباشرة فى تشكيلات الإستقبال للفريق المنافس نظراً لما يتميز به ضرب الإرسال الساحق من القوة والسرعة. (٦ : ٥)

كما تعتبر مهارة الضرب الساحق من أهم المهارات الهجومية والتى تتعدد باختلاف طرق وخطط اللعب الهجومية والتى لها دور رئيسى فى إنهاء الخطط الهجومية وإحراز النقاط؛ حيث تشير الإحصائيات أن نسبة (٨٠%) من نقاط المباراة تتم من خلال المهارات الهجومية ومن أهمها الضرب الساحق؛ حيث تشكل برمتها خالصة الجهد الذى يبذله الفريق بأكمله لتحقيق النقاط، وترتكز هذه المهارة على قدرة اللاعب على توظيف قدراته الحركية بشكل يتناسب والشكل المستخدم فى الضرب الساحق. (١٢ : ٨٤)

وتشير **ناهدة عبدالله زيد الديلمي (٢٠١٨م)**، إلى أن اللاعب ذو الأداء المتميز فى الضرب الساحق يمتلك قدرة عقلية تمكنه من إدراك المكان الذى يتواجد فيه وإدراك الزمن الذى سوف يستغرقه فى أداء هذه المهارة وكذلك إمكانية إدراكه للتحرك بتناسق بين أجزاء جسمه المختلفة، فاللاعب المتميز حركياً عندما يصل إلى حالة التميز فى الأداء فإنه يبدأ باختزال الفترة الزمنية اللازمة للتركيز فى الأداء فيقل زمن تركيزه البصرى لمكانه فضلاً عن تحديده لمكان توجيه الكرة فى الملعب المنافس وسقوطها فيها. (٧ : ٣٥)

كما تعد مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة من المهارات المهمة لما لها من تأثير نفسي كبير على اللاعب الضارب وخصوصاً بعد التعديل الأخير الذي أجرى على قانون اللعبة بنظام (تتابع النقاط)، فعند نجاح مهارة حائط الصد يحصل الفريق على نقطة وحيازة الإرسال؛ بينما كان القانون القديم ينص بحيازة الإرسال فقط.

ويرى أحمد السيد الموفى (٢٠١٧م)، إنّ مهارة حائط الصد من المهارات الأساسية ذات الأهمية الكبيرة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة وهو الوسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الكرة المضروبة، بالإضافة إلى إن تشكيل حائط الصد يعطى الوقت الكافي لبقية اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والأمامية، وكذلك يستخدم بوصفه مهارةً هجوميةً ضد الفريق المنافس. (٢ : ٢١٦)

ويشير عبد العاطى عبد الفتاح السيد وآخرون (٢٠١٩م)، إلى أنه نتيجة للتعديلات القانونية المستمرة لرياضة الكرة الطائرة وخاصة المتعلقة بنظام الفوز بنقطة أو الفوز بالشوط أو الفوز بالمباراة والعديد من التعديلات الأخرى التي أكسبت رياضة الكرة الطائرة السرعة في الأداء؛ الأمر الذي يتطلب من المدرب ضرورة اكساب لاعبيه الإتقان والدقة والتحكم في الأداء المهارى، وهذا يعكس مدى أهمية إتقان جميع اللاعبين مختلف النواحي (البدنية، والمهارية، والخطئية، والعقلية) وتحركات الملعب وغيرها من المواقف المختلفة طبقاً لما يحدث بالمباريات. (٢١ : ١٠٧)

لذا؛ يرى الباحث أن مستوى الأداء المهارى "قيد البحث" (الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومي، وحائط الصد) يلعب دوراً هاماً وإيجابياً في التأثير على نتيجة المباراة لما له من تأثير نفسي على الفريق المنافس نتيجة لقوة الفريق التي يتميز بهذه المهارات الهجومية والدفاعية؛ حيث تعد هذه المهارات من أهم المهارات الأساسية والتي لها نسبة عالية من المساهمة في إحراز نقطة مباشرة والإستحواذ على الإرسال مرة أخرى أو الفوز بالمباراة، وذلك عند مقارنتهم بباقي المهارات الأخرى في الكرة الطائرة.

ويشير "أزيمخانى وآخرون" Azimkhani et.al (٢٠١٣م)، أن العلاقة بين برامج التدريب العقلية والعقلية وتطور الأداء المهارى للاعبى المستويات العليا وتحسين مستوى أدائهم في المنافسة الرياضية قد باتت واضحة وقوية، ولكننا ما زلنا فى احتياج لمزيد من التوضيح لطبيعة تأثير البرامج العقلية على تطور المهارات الحركية وبخاصة للناشئين. (٤١ : ١٨٠)

وبناءً على ما أشارت إليه نتائج دراسة كلاً من Hasker, S (٢٠١٠م) (٤٥)، Chun-Qing Zhang et.al (٢٠١٦م) (٤٣)، محمود محمد السعيد (٢٠١٩م) (٣٢)، هيثم محمد أحمد (٢٠٢٠م) (٣٧)، Thomas O. Minkler et.al (٢٠٢٠م) (٥١)، Nathan J et.al (٢٠٢٠م) (٤٩)، رضا عبد السلام عبد الحميد (٢٠٢١م) (١٥)، أحمد عوض أحمد حسن (٢٠٢٢م) (٦)، شعبان حلمى حافظ (٢٠٢٢م) (١٨)، إلى أهمية اليقظة العقلية في زيادة قدرة الناشئ على مواجهة مواقف التنافس المختلفة والتي تحمل بعض المظاهر النفسية السلبية مثل (القلق، والضغوط النفسية، ضوابط الأداء الرياضى)، وإمكانية المحافظة على مستوى الأداء الرياضى ومواجهة أحمال التدريب المختلفة والتكيف الإيجابى وضبط النفس في مواجهة المواقف المتغيرة، فضلاً عن تحسين الوظائف المعرفية مثل الانتباه والذاكرة العاملة وبعض الوظائف التنفيذية وكلها مهمة في تحقيق الأداء والإنجاز.

ومن خلال متابعة الباحث في المجال الرياضى للكرة الطائرة اتضح أن هناك استجابات موقفية مختلفة تتسم نوعاً ما بالقلق والخوف وتجنب المواقف المختلفة من قبل بعض الناشئين؛ كما وجد أن أغلب المدربين لا يولون اهتماماً في تطوير المهارات والقدرات العقلية ومنها اليقظة العقلية المصاحبة للأداء كونها تثير التفكير الإيجابى لدى الناشئ كونه بداية النجاح والشعور بالسعادة والذي بدوره يؤدي إلى التركيز وإزالة العوامل التي تشتت الانتباه وزيادة التدفق للأفكار.

وإيماناً من الباحث بأهمية قطاع الناشئين في مجال الكرة الطائرة؛ حيث يمثل النواة والأساس في إعداد الفرق ذات القطاع الأول والفرق القومية، لذا فإن هذا البحث قد يكون محاولة لوضع برنامج باستخدام تدريبات اليقظة العقلية وفق أسس علمية يساهم في توجيه العملية التدريبية وإرشاد القائمين عليها بالأسس العلمية لها للإرتقاء بالمستوى المهارى لناشئ الكرة الطائرة من خلال استخدام تدريبات اليقظة العقلية بجانب الأداء البدنى والمهارى والفنى وصولاً للإعداد المتكامل بناشئ الكرة الطائرة.

ومن أجل ذلك كان التفكير جدياً في تصميم برنامج باستخدام تدريبات اليقظة العقلية بما قد يكفل المساهمة في الإرتقاء بالمستوى المهارى "قيد البحث" (الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومي، وحائط الصد) لناشئ الكرة الطائرة.

**أهمية البحث والحاجة إليه:**

تنبثق أهمية البحث من تناولها لمتغيرات الدراسة، إذ يتمتع هذا البحث بأهمية نظرية وأخرى تطبيقية كما يلي:

### الأهمية النظرية للبحث:

- يعتبر هذا البحث إضافة علمية فى مجالى علم النفس الرياضى والكرة الطائرة.
- أهمية متغير اليقظة العقلية وحداثه دراسته، والذى يعد من الموضوعات الحديثة نفسياً والتي تساير الاتجاهات المعاصرة فى الاهتمام بمتغيرات علم النفس الإيجابى.
- قلة الدراسات على حسب علم الباحث التى تناولت متغيرات الدراسة الحالية فى البيئة المصرية وأهميتها فى تطوير مستوى الأداء المهارى لناشئى الكرة الطائرة.
- يأتى هذا البحث إستجابة لما يطالب به العديد من المدربين من ضرورة توافر الجوانب النفسية الإيجابية لدى اللاعبين وذلك من خلال بناء البرامج التطبيقية العقلية التى تسهم فى تنمية وتطوير اليقظة العقلية باعتبارها تسهم فى تحقيق مستوى الإنجاز الرياضى.
- يمكن أن تشكل الدراسة الحالية نقطة انطلاق نحو دراسات أخرى مستقبلية فى البيئة المصرية والعربية لتوظيف استخدام اليقظة العقلية فى تطوير مهارات وأداءات مختلفة.

### الأهمية التطبيقية للبحث:

- قد تسهم نتائج هذه الدراسة الكشف عن فاعلية مكونات البرنامج المقترح لليقظة العقلية فى تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئى الكرة الطائرة.
- إثارة اهتمام الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات والبحوث النفسية المعتمدة على اليقظة الذهنية بما يودى إلى تحسين وفهم المتغيرات المؤثرة فى العملية التدريبية لدى اللاعبين.
- إستفادة المؤسسات الرياضية والقائمين على العملية التدريبية بالأندية الرياضية بالتأثير الإيجابى لتنمية مهارات اليقظة العقلية وأهمية تطويرها لدى اللاعبين بما يساعد بالإرتقاء بمستوى أدائهم الرياضى.
- تزويد المكتبة المصرية والعربية بأداة مقننة متمثلة فى مقياس اليقظة العقلية لناشئى الكرة الطائرة.
- ما تسفر عنه الدراسة من نتائج ومناقشتها وتوصياتها قد يفيد فى إعداد برامج نفسية وعقلية مبنية على العلاجات الحديثة فى مجالات علم النفس وذلك من خلال تجربته على عينات أخرى واستغلال التدريب على مهارات اليقظة العقلية بتضمينها فى البرامج والأنشطة التربوية الرياضية.



**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج باستخدام تدريبات اليقظة العقلية على مستوى الأداء المهارى لناشئى الكرة الطائرة.

**فروض البحث:**

- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى أبعاد مقياس اليقظة العقلية (الملاحظة، التصرف بوعى، الوصف، التفاعل مع الخبرات الداخلية، تقبل وجهات النظر المتعددة) لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى مستوى الأداء المهارى (الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومى، وحائط الصد) لناشئى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق فى نسبة التحسن للمتغيرات العقلية والمهارية بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى.

**مصطلحات البحث:****- اليقظة العقلية:\***

يعرفها (الباحث) بأنها، قدرة الناشئ الرياضى على التعامل مع المثيرات الداخلية والخارجية بوعى وانتباه، وذلك من خلال مراقبة أفكاره ومشارعه وانفعالاته والتعايش معها بغرض المواجهة الإيجابية المرنة للأحداث والأشخاص كما هى فى الواقع وبدون إصدار أحكام تقييمية مسبقة عليها.

**- البرنامج القائم على اليقظة العقلية:\***

يعرفه (الباحث) بأنه، خطة محددة ودقيقة تشتمل على مجموعة من الفنيات والتدريبات والأنشطة المبنية على كل من (الملاحظة، والوعى النشط، والوصف، والتقبل المستمر للخبرات الحاضرة) من خلال جلسات محددة تهدف إلى تنمية التمييز الانفعالى لدى ناشئى الكرة الطائرة فى وقت محدد.

**- مستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة:\***

هو الدرجة التى يصل إليها اللاعب من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لاكتساب بعض المهارات الأساسية التى يتعين أدائها وإتقانها بطريقة جيدة مثل مهارة الإرسال والضرب الهجومى ومهارة حائط الصد مع مراعاة النواحي القانونية لكل مهارة على حده.

\* تعريف إجرائى.

## الدراسات المرجعية:

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث بهدف التعرف على أدوات البحث والإجراءات المنهجية التي تم استخدامها وكذلك أهم النتائج والتوصيات للإستفادة منها فى هذا البحث ونظراً لاختلاف توقيت إجراء هذه الدراسات والأبحاث، لذا فسوف يقوم الباحث بعرضها وفقاً لمتغيرات البحث من خلال الترتيب التنازلى تبعاً للتاريخ الخاص بكل دراسة بحثية على حدة وفيما يلي يتم عرض هذه الدراسات:

١. دراسة **Chun-Qing Zhang, et.al** (٢٠١٦م) (٤٣)، وهدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية والإحترق النفسى للناشئين ذوى المستويات العليا ودور المعد النفسى فى الحد من الوصول للإحترق، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على الناشئين النخبة من الصين وبلغ قوامها (٣٨٧) ناشئ وناشئة، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس الإبلاغ الذاتى عن اليقظة العقلية، ومقياس الإحترق الرياضى)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة وجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية ودور المعد النفسى وبين أبعاد الإحترق النفسى، كما لا يوجد اختلاف بين الجنسين فى متغيرات الدراسة.
٢. دراسة **سلوى فهاد حماد** (٢٠١٩م) (١٦)، وهدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسى، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على (٢٤٤) طالبة من الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعى، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس لانجر لليقظة العقلية)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة حصول جميع الطالبات على مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتحصيل الدراسى لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية.
٣. دراسة **سهير رعد يحيى** (٢٠١٩م) (١٧)، وهدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة (٢٥م) لطالبات المرحلة الثالثة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، واشتملت عينة البحث على (١٤٦) طالبة، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس لانجر لليقظة العقلية)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية والمستوى المهارى لسباحة (٢٥م) لدى طالبات المرحلة الثالثة.

٤. دراسة محمد جهاد بدير (٢٠١٩م) (٢٧)، وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٩٠) حكماً من الحكام المعتمدين لدى الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس لانجر المعدل لليقظة الذهنية، إستبانة عوفة لتركيز الانتباه)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة تميز الحكام بمستوى عال من اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه، كما توجد علاقة إيجابية بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه.
٥. دراسة محمود محمد السعيد الشحات (٢٠١٩م) (٣٢)، وهدفت إلى التعرف على تأثير استخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفارقة على اليقظة العقلية وتعلم مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٦٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٣٠) طالباً، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس اليقظة العقلية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية.
٦. دراسة أحمد البيومي على البيومي، ومنى أحمد أحمد موسى (٢٠٢٠م) (١)، وهدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من مدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية "دراسة مقارنة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المدربين وبلغ قوامها (٩٥) مدرب بواقع (٧١) من مدربي الرياضات الفردية و(٢٤) من مدربي الرياضات الجماعية، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس اليقظة العقلية لدى عينة من مدربي الرياضات الفردية والجماعية، مقياس الضغوط النفسية لدى عينة من مدربي الرياضات الفردية والجماعية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لمدربي الرياضات الفردية والألعاب الجماعية.
٧. دراسة أمل أمجد العجيزي (٢٠٢٠م) (٩)، وهدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار وزمن رد الرجوع لدى عينة من لاعبي فريق كرة القدم، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٤٠) حارس مرمى ومهاجم، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس اليقظة العقلية، مقياس القدرة على

- اتخاذ القرار)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار لدى حراس المرمى ومهاجمي كرة القدم، كما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وزمن الرجوع لدى حراس المرمى والمهاجمين.
٨. دراسة عبد المحسن مبارك راشد العازمي، ويوسف محمد عبد الله عبد الرحمن (٢٠٢٠م) (٢٢)، وهدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بدولة الكويت، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على لاعبي أندية الدرجة الأولى بدولة الكويت وبلغ قوامها (١٢٠) لاعب، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس اليقظة العقلية، مقياس التنظيم الإنفعالي)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى لاعبي الدرجة الأولى، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الإنفعالي للاعبين الدرجة الأولى.
٩. دراسة ميادة تحسين عبد الكريم القيسي (٢٠٢٠م) (٣٣)، وهدفت إلى التعرف على تأثير تمارين متنوعة في تطوير اليقظة العقلية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب الكرة الطائرة - بجامعة المستنصرية وبلغ قوامها (١٢) لاعب، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (البرنامج المقترح باستخدام التمارين، مقياس لانجر لليقظة العقلية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة تطبيق عينة البحث للتمارين المعدة من قبل الباحثة أظهرت تأثيراً واضحاً في مستوى اليقظة العقلية، وبعض القدرات البدنية المختلفة.
١٠. دراسة هيثم محمد أحمد حسين (٢٠٢٠م) (٣٧)، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج قائم على تمارين الهاثا يوجا على تنمية اليقظة العقلية والتفؤل والحالة الصحية لمعلمي السباحة مرضى السكر، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من معلمي السباحي ذو مرضى السكر من النوع الثاني وبلغ قوامها (١٣) معلم، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس اليقظة العقلية، مقياس التفؤل والتشاؤم)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة البرنامج القائم على تمارين الهاثا يوجا أثر إيجابياً في تنمية اليقظة العقلية والتفؤل والتشاؤم وتحسين الحالة الصحية لمعلمي السباحة.

١١. دراسة **Nathan J. Wolch et.al** (٢٠٢٠م) (٤٩)، وهدفت إلى التعرف على آثار تدخل اليقظة العقلية على مستوى أداء الرمية الحرة فى كرة السلة تحت تأثير الضغوط، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣٢) لاعب كرة سلة، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس اليقظة العقلية، اختبار الرمية الحرة فى كرة السلة)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة اليقظة العقلية تؤثر على الحالة العقلية للرياضيين تحت تأثير الضغوط المختلفة، وتدريبات اليقظة العقلية القصيرة تؤدي إلى تحسن نسبة الرمية الحرة تحت تأثير الضغوط المختلفة مثل القلق والتوتر.

١٢. دراسة **حسين السعيد عبد المجيد** (٢٠٢١م) (١١)، وهدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئى الألعاب الفردية والجماعية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (١٢٠) ناشئ، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس اليقظة العقلية للناشئين، مقياس مصادر الضغوط النفسية للناشئين)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة مقياس اليقظة العقلية للناشئين أثبت صلاحيته فى التعرف على مستوى اليقظة العقلية للناشئين، وتنوع العلاقة بين مستوى اليقظة العقلية ومصادر الضغوط النفسية لناشئى الألعاب الفردية والجماعية.

١٣. دراسة **رضا عبد السلام عبد الحميد رجب** (٢٠٢١م) (١٥)، وهدفت إلى التعرف على تأثير استخدام الدائم التعليمية على اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى دفع الجلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الزقازيق وبلغ قوامها (٤٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) طالبة، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (البرنامج المقترح باستخدام الدعائم التعليمية، مقياس اليقظة العقلية)، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة زادت نسب تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى مستوى اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مهارة دفع الجلة.

١٤. دراسة **شيماء عبد الحميد عبد السلام** (٢٠٢١م) (١٩)، وهدفت إلى التعرف على الرهاب الإجتماعى واليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الزقازيق وبلغ قوامها (٣١٠) طالبة، ومن وسائل

وأدوات جمع البيانات (مقياس الرهاب الإجتماعي، مقياس اليقظة العقلية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة تلعب ممارسة الأنشطة الرياضية للطالبات دوراً هاماً في التمتع بلياقة بدنية تميزهم عن غيرهن من غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي، وتميز الطالبات الممارسات للنشاط البدني بمستوى منخفض من الرهاب الإجتماعي ومستوى مرتفع من اليقظة العقلية مقارنة مع غيرهن من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي.

١٥. دراسة **على حمد سمير الحميدى (٢٠٢١م) (٢٣)**، وهدفت إلى التعرف على نسب مساهمة الذكاء الجسمي- الحركي واليقظة الذهنية باختبارات التهديد للاعبى الأكاديمية الرياضية لكرة القدم بأعمار (١٤-١٦) سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الأكاديمية الرياضية لكرة القدم بوزراء الشباب والرياضة وبلغ قوامها (٥٠) لاعب، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقاييس الذكاء المتنوعة، مقياس اليقظة العقلية، اختبارات التهديد فى كرة القدم)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة إيجابية بين مستوى الذكاء الجسمي- حركي واليقظة الذهنية لدى لاعبي الكاديمية الرياضية لكرة القدم.

١٦. دراسة **وائل مبروك إبراهيم مبروك (٢٠٢١م) (٣٨)**، وهدفت إلى التعرف على الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية-جامعة بنها وبلغ قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، مقياس مستوى اليقظة العقلية، مقياس التكيف الأكاديمي)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الكفاءة الذاتية والتكيف الأكاديمي لدى طلاب منخفضي التحصيل الدراسى بينما لا يوجد ارتباط بين مستوى الكفاءة الذاتية والتكيف الأكاديمي لدى طلاب مرتفعي التحصيل الدراسى.

١٧. دراسة **أحمد عوض أحمد حسن، وحسين السعيد عبد المجيد (٢٠٢٢م) (٦)**، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح للحكام على اليقظة العقلية ومستوى أدائهم التحكيمي فى رياضة رفع الأثقال، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد (٦) حكام، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (البرنامج التدريبي المقترح، مقياس اليقظة العقلية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة تؤثر اليقظة

العقلية تأثيراً إيجابياً في مستوى الأداء التحكيمي (معدل القرارات الصحيحة للحكام)، توجد علاقة إيجابية طردية بين مستوى اليقظة العقلية والاندماج ومستوى الأداء التحكيمي للحكام، تؤثر تدريبات التصور العقلي والاسترخاء في زيادة قدرة الحكام على التركيز ويقتضهم العقلية وبالتالي الاندماج ومستوى القرارات التحكيمية الصحيحة بالمنافسة.

١٨. دراسة **شعبان حلمي حافظ محمد (٢٠٢٢م) (١٨)**، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تربية رياضية مقترح لتنمية المعرفة الأمنية واليقظة العقلية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الأول الابتدائي وبلغ قوامها (٦٠) تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٣٠) تلميذاً، ومن أهم وسائل وأدوات جمع البيانات (اختبار المعرفة الأمنية، مقياس اليقظة العقلية)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة برنامج التربية الرياضية المقترح له أثر قوى في تنمية المعرفة الأمنية واليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي.

١٩. دراسة **نابغ ناصر سامي جورجى (٢٠٢٢م) (٣٤)**، وهدفت الدراسة إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بزمن رد الفعل للسباحين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٦٨) سباح بواقع (٤٥) ذكور (٢٣) إناث، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات (مقياس اليقظة العقلية للسباحين، جهاز زمن رد الفعل)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية وزمن رد الفعل للسباحين.

#### التعليق على الدراسات المرتبطة:

يتضح من عرض الدراسات المرتبطة أنها أجريت في الفترة من (٢٠١٦م) إلى (٢٠٢٢م) مما يوضح مدى حداثة إجرائها، واستخدمت بعض الدراسات المنهج التجريبي وأخرى المنهج الوصفي، واستهدفت التعرف على مستوى اليقظة العقلية وتأثير البرامج المختلفة على مستوى الأداء الحركي، وجميع العينات تخص (الذكور، والإناث) باختلاف أعمارهم السنوية، كما تراوحت فترة تطبيق البرامج المقترحة ما بين (١٠) إلى (١٢) أسبوع.

#### مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

يرى الباحث أن هذه الدراسات في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذه الدراسة من حيث صياغة أهداف وفروض البحث، والتوصل لأبعاد مقياس اليقظة العقلية لناشئ الكرة الطائرة، ومن ثم تحديد أهداف ومحتوى البرنامج المقترح

باستخدام تدريبات اليقظة العقلية، والمدة الزمنية لتطبيق البرنامج، وعدد الوحدات التدريبية، وزمن كل وحدة، وطرق قياس الاختبارات البدنية والمهارية والعقلية، وتحديد المعالجات الإحصائية، والإشراف بنتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي البعدي لملاءمته لطبيعة البحث.

**مجتمع البحث:**

اشتمل مجتمع البحث على ناشئى الكرة الطائرة تحت (١٧) سنة بنادى الجزيرة الرياضى بالمنصورة بمحافظة الدقهلية؛ حيث بلغ عددهم (٢٨) ناشئاً، والمسجلين بالإتحاد المصرى للكرة الطائرة للموسم الرياضى ٢٠٢١م/٢٠٢٢م.

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئى الكرة الطائرة تحت (١٧) سنة بنادى الحوار بالمنصورة بمحافظة الدقهلية، وبلغ قوامها (١٥) ناشئاً، والمسجلين بالإتحاد المصرى للكرة الطائرة للموسم الرياضى ٢٠٢١م/٢٠٢٢م.

### جدول (١)

توصيف عينة البحث

اللاعبين المستبعدين	عينة البحث الإستلاعية	عينة البحث الأساسية	المجتمع الكلى
(٣)	(١٠)	(١٥)	(٢٨)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث الأساسية فى المتغيرات الأولية:

تم توصيف عينة البحث الأساسية فى مجموعة من المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبى).

### جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى المتغيرات الأساسية (ن=١٥)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	المتغيرات القياس الأساسية
٠,١٥-	٠,٥٢	١٧,٠٠	١٦,٥٣	سنة	السن
٠,٠٩-	٥,٢٧	١٨٤,٠٠	١٨٢,٤٥	سم	الطول
٠,٣٠-	٩,٦٢	٧٨,٥٠	٧٨,٤٢	كجم	الوزن
٠,٦٣-	٠,٧٢	٤,٠٠	٤,٣٣	سنة	العمر التدريبى



يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يؤكد على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية، وهذا يدل على أن عينة البحث متجانسة في هذه المتغيرات.

جدول (٣)  
التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات (البدنية، المهارية، العقلية)  
(ن=١٥)

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	وحدة القياس	
					المتغيرات	
١,٥٩	٩,٥١	٤٧,٠٠	٤٨,٥٣	سم	الوثب العمودي من الجرى للهجوم	
٠,٠٥-	١,٧٣	١١,٧٨	١١,٦١	متر	رمي كرة تنس لأبعد مسافة من الحركة	
٠,٣٢-	٤,٧٣	٤٠,٠٠	٣٨,٨٧	سم	ثنى الجذع خلفا من الانبطاح	
٠,٩٣-	٠,٦٣	٩,٧٠	٩,٥٣	زمن	العدو (٩-٣-٦-٣-٩) مع تغيير الاتجاه	
٠,١١	٢,٢٢	١٧,٠٠	١٧,٢٧	درجة	دقة الإرسال من أعلى مع الوثب	
٣,١٩	٣١,٠٠	٣١,٠٧	درجة	القطري	دقة الضرب الهجومي	
٠,٠٨	٢,٥٣	٣٤,٠٠	٣٤,٥٣	درجة	الخطي	دقة أداء مهارة حائط الصد
١,٠٩	٥,٠٧	٦٤,٠٠	٦٥,٦٠	درجة	إجمالي	
٠,٧٤	٠,٥٩	٢,٠٠	٢,٢٧	درجة	من مركز (٢) إلى (٤)	الفردى من المراكز الثلاثة المختلفة
٠,٠٩-	٠,٦٤	٢,٠٠	٢,١٣	درجة	من مركز (٣) إلى (٣)	البعد الأول: الملاحظة
٠,١٠-	٠,٤٩	٢,٠٠	٢,٣٣	درجة	من مركز (٤) إلى (٢)	
٠,٧٩	٠,٩٦	٧,٠٠	٦,٧٣	درجة	إجمالي	
٠,٠٦	٠,٧٩-	٢,٩٣	٢٤,٠٠	٢٣,٨٠	درجة	
٠,٣٤	٢,٨١	٢٠,٠٠	٢١,٠٧	درجة	البعد الثاني: التصرف بوعي	
٠,٣٣	٢,٠٥	١٨,٠٠	١٨,٢٧	درجة	البعد الثالث: الوصف	
٠,٨٦-	٢,٤١	٢٢,٠٠	٢١,٤٠	درجة	البعد الرابع: التفاعل مع الخبرات الداخلية	
٠,٥٥-	٢,٨٤	٢٠,٠٠	٢٠,٢٧	درجة	البعد الخامس: تقبل وجهات النظر المتعددة	
٠,٢٦-	٩,٥٣	١٠٦,٠٠	١٠٤,٨٠	درجة	مقياس اليقظة العقلية لناشئ الكرة الطائرة	

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يؤكد على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات (البدنية، المهارية، العقلية).

### وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم تحديد الوسائل والأدوات التي تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وتمثلت في الآتي:

- أدوات خاصة بتجانس العينة.
- أدوات خاصة بالقياسات القبلية والبعديّة للمتغيرات (البدنية، المهارية، العقلية) قيد البحث.
- الأدوات الخاصة بتجانس العينة:
- ولتجانس العينة استخدم الباحثان الأدوات التالية:
- رستاميتز Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم).
- الميزان الطبّي لقياس الوزن لأقرب (جرام).
- الاختبارات البدنية: مرفق (٢).

تم تحديد الاختبارات البدنية المرتبطة بدقة مهارتي (الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومي، حائط الصد) من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة (٥)، (٦)، (٩)، (١٨)؛ حيث تمثلت في الاختبارات التالية:

- اختبار (الوثب العمودي من الجري للهجوم). (١٠ : ٨١)
- اختبار (رمى كرة تنس لأبعد مسافة من الحركة). (٤ : ٧١)
- اختبار (ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح). (١٠ : ١٥٠)
- اختبار (العدو (٩ - ٣ - ٦ - ٣ - ٩) مع تغيير الإتجاه). (٤ : ٧٥)
- اختبار (رمى واستقبال الكرات). (٣ : ١٣٦)
- الاختبارات المهارية: مرفق (٣).

تم تحديد الاختبارات المهارية المرتبطة بمهارة (الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومي، وحائط الصد) من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة (٢)، (٥)، (٢١)، (٣٠)؛ حيث تمثلت في الاختبارات التالية:

- اختبار ايفر AAPER لقياس دقة الإرسال. (١٨ : ١٦٣-١٦٥)
- اختبار دقة الضرب الساحق القطري والخطي. (١٨ : ٢٠٦، ٢٠٧)
- اختبار دقة أداء مهارة حائط الصد من المراكز المختلفة. (١٨ : ٢٣٢، ٢٣٥)
- الاختبارات العقلية:

مقياس اليقظة العقلية لناشئي الكرة الطائرة - (إعداد الباحث):

خطوات بناء المقياس:

تحديد هدف المقياس: قياس مستوى اليقظة العقلية لناشئي الكرة الطائرة

### تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس اليقظة العقلية لناشئى الكرة الطائرة:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والمقاييس الواردة فى قائمة المراجع والدراسات العربية والأجنبية بهدف تحديد أبعاد المقياس مثل: محمد حسن علاوى (٢٠١٢م) (٢٩)، Kettler, K (٢٠١٣م) (٤٨)، (Chun-Qing Zhang) (٢٠١٦م) (٤٣)، وسهير يحيى رعد (٢٠١٩م) (١٧)، وأحمد البيومى على البيومى (٢٠٢٠م) (١)، أمل أمجد العجيزى (٢٠٢٠م) (٩)، Nathan J (٢٠٢٠م) (٤٩)، وحسين السعيد عبد المجيد (٢٠٢١م) (١١)، شيماء عبد الحميد عبد السلام (٢٠٢١م) (١٩)، نابغ ناصر سامى (٢٠٢٢م) (٣٤)، وتم استخلاص عدد (٥) أبعاد لبناء المقياس، وهم:

- البعد الأول: الملاحظة.
  - البعد الثانى: التصرف بوعى.
  - البعد الثالث: الوصف.
  - البعد الرابع: التفاعل مع الخبرات الداخلية.
  - البعد الخامس: تقبل وجهات النظر المتعددة.
- وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

بعد تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس اليقظة العقلية لناشئى الكرة الطائرة والتي بلغ عددها خمس أبعاد، قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لبناء المقياس، وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية - وكذلك استرشادًا ببعض المقاييس النفسية والعقلية فى مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضى السابق ذكرها، واستطلاع آراء عدد (٧) محكمين فى مجال علم النفس ملحق - (١).

قام الباحث بوضع العبارات المقترحة لبناء المقياس وبلغ عددها (٥٦) عبارة شاملة وموزعة على أبعاد المقياس كما هو موضح بالجدول رقم (٤) - ملحق - (٤).  
وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلى: مراعاة الدقة فى إختيار المفردات عن طريق إستقلالية كل مفردة عن غيرها، وصياغتها بشكل سهل، والبعد عن التعقيد والتكرار، وكذلك مراعاة التنوع للمفردات ما بين (إيجابية، سلبية) حتى لا تكون استجابات أفراد عينة الدراسة على وتيرة واحدة.

### عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة المحكمين:

تم عرض عبارات المقياس على السادة المحكمين للتأكد من مناسبة العبارات لأبعاد مقياس اليقظة العقلية لناشئى الكرة الطائرة، وقد طلب من المحكمين ما يلى:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - إنتماء العبارة بالبعد.
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس اليقظة العقلية لناشئ الكرة الطائرة.

#### جدول (٤)

نسب موافقة آراء السادة المحكمين حول عبارات مقياس اليقظة العقلية لناشئ الكرة الطائرة (ن=٧)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م
١٠٠%	١	٨٥,٧١%	١٤	١٠٠%	٢٥	٨٥,٧١%	٣٤	٧١,٤٢%	٤٦
٨٥,٧١%	٢	١٠٠%	١٥	٨٥,٧١%	٢٦	٤٢,٨٥%	٣٥	١٠٠%	٤٧
٨٥,٧١%	٣	٥٧,١٤%	١٦	١٠٠%	٢٧	٧١,٤٢%	٣٦	٨٥,٧١%	٤٨
١٠٠%	٤	١٠٠%	١٧	٤٢,٨٥%	٢٨	١٠٠%	٣٧	٧١,٤٢%	٤٩
٢٨,٥٧%	٥	٨٥,٧١%	١٨	٨٥,٧١%	٢٩	٨٥,٧١%	٣٨	١٠٠%	٥٠
٨٥,٧١%	٦	٧١,٤٢%	١٩	٧١,٤٢%	٣٠	٧١,٤٢%	٣٩	٥٧,١٤%	٥١
١٠٠%	٧	١٠٠%	٢٠	٥٧,١٤%	٣١	٨٥,٧١%	٤٠	٨٥,٧١%	٥٢
٨٥,٧١%	٨	٤٢,٨٥%	٢١	٧١,٤٢%	٣٢	١٠٠%	٤١	١٠٠%	٥٣
٨٥,٧١%	٩	١٠٠%	٢٢	١٠٠%	٣٣	٧١,٤٢%	٤٢	٧١,٤٢%	٥٤
١٠٠%	١٠	٨٥,٧١%	٢٣	١٠٠%		٨٥,٧١%	٤٣	١٠٠%	٥٥
١٠٠%	١١	٨٥,٧١%	٢٤			٢٨,٥٧%	٤٤	٨٥,٧١%	٥٦
	١٢					٨٥,٧١%	٤٥		
	١٣								

ومن خلال دراسة جدول (٤) يتبين تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٢٨,٥٧%) إلى (١٠٠%)، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها (٧٠,٠٠%) فأكثر، وتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من (٧٠,٠٠%)؛ حيث بلغ عددها (٨) مفردات وهي: (٥)، (١٦)، (٢١)، (٢٨)، (٣١)، (٣٥)، (٤٤)، (٥١)، وبذلك بلغ العدد الإجمالي لمفردات المقياس بعد استطلاع رأى السادة الخبراء (٤٨) عبارة - ملحق (٥).

تم تحديد ميزان تقدير خماسي لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، وفقاً لمستويات تقدير على النحو التالي: (تنطبق دائماً) = (٣) درجات، (تنطبق أحياناً) = (٢) درجة، (لا تنطبق) = (١) درجة، بدرجات (٣، ٢، ١) للمفردات الإيجابية والعكس للمفردات السلبية.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس اليقظة العقلية:

صدق الاختبارات:

- الصدق:

تم إيجاد صدق الاتساق الداخلى من خلال معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تمثله، ويوضح جدول (٨) قيم معاملات الارتباط البسيط (ر).

## جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية لناشئي الكرة الطائرة (ن=١٠)

رقم المفردة	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	رقم المفردة	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	رقم المفردة	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	رقم المفردة	قيمة (ر)	مستوى المعنوية	رقم المفردة	قيمة (ر)	مستوى المعنوية
البُعد الأول: الملاحظة					البُعد الثاني: التصرف بوعى					البُعد الثالث: الوصف				
تقبل وجهات النظر المتعددة					التفاعل مع الخبرات					البُعد الخامس: تقبل وجهات النظر المتعددة				
٣	٠,٨٢٩	٠,٠٠٢	٢	٠,٥٨٣	٠,٠٣٨	١	٠,٦٥٩	٠,٠١٩	٤	٠,٦٦٣	٠,٠١٨	٥	٠,٧٥٧	٠,٠٠٦
٨	٠,٦١٦	٠,٠٢٩	٦	٠,٦٤٣	٠,٠٢٢	١٢	٠,٥٥٣	٠,٠٤٩	٧	٠,٢١٩	٠,٢٧١	٩	٠,٦٦٨	٠,٠١٧
١٠	٠,٦٩٧	٠,٢٠٢	١١	٠,٩٢٢	٠,٠٠٠	٢٠	٠,٨٢٨	٠,٠٠٢	١٣	٠,٧٩٧	٠,٠٠٣	١٤	٠,٦٩٦	٠,٠١٣
١٥	٠,٦٦٠	٠,٠١٨	١٨	٠,٥٦٥	٠,٠٤٥	٢٥	٠,٥٦٢	٠,٠٤٤	١٦	٠,٥٦٥	٠,٠٤٥	١٧	٠,٦١٦	٠,٠٢٩
١٩	٠,٥٨٤	٠,٠٣٨	٢٤	٠,٥٧١	٠,٠٤٢	٣١	٠,٦٦٠	٠,٠١٨	٢١	٠,٦٩٧	٠,٠١٣	٢٢	٠,١٣٨	٠,٣٥٢
٢٣	٠,٦٦١	٠,٠١٩	٢٩	٠,٣٨٨	٠,١٣٤	٤٠	٠,٧٩٥	٠,٠٠٢	٢٦	٠,٦٤٣	٠,٠٢٢	٢٧	٠,٥٨٥	٠,٠٣٨
٢٨	٠,٦٦٣	٠,٠١٨	٣٤	٠,٦٦٣	٠,٠١٨	٤٨	٠,٦٤٣	٠,٠٢٢	٣٠	٠,٦٩٦	٠,٠١٣	٣٢	٠,٥٩٥	٠,٠٣٥
٣٣	٠,٣٠٩	٠,١٩٣	٣٩	٠,٦٦١	٠,٠١٩				٣٦	٠,٥٧١	٠,٠٤٢	٣٧	٠,٦٦١	٠,٠١٩
٣٥	٠,٦٩٧	٠,٠١٣	٤٤	٠,٦١٦	٠,٠٢٩				٤١	٠,٦٦٨	٠,٠١٧	٤٣	٠,٢٣٥	٠,٠٥٦
٣٨	٠,٥٦٥	٠,٠٤٥							٤٥	٠,٧٩٧	٠,٠٠٣	٤٧	٠,٦٩٧	٠,٠١٣
٤٢	٠,٧٥٧	٠,٠٠٦												
٤٦	٠,٦٦٣	٠,٠١٨												

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٥٤٩)

يتبين من جدول (٥)، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه في مقياس اليقظة العقلية لناشئي الكرة الطائرة؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، ما عدا مفردة رقم (١٠)، (٣٣) في البعد الأول (الملاحظة)، ومفردة رقم (٢٩) في البعد الثاني (التصرف بوعى)، ومفردة رقم (٧) في البعد الرابع (التفاعل مع الخبرات)، ومفردة رقم (٢٢)، (٤٣) في البعد الخامس (تقبل وجهات النظر المتعددة)؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق مقياس اليقظة العقلية لناشئي الكرة الطائرة.

## جدول (٦)

أرقام عبارات مقياس اليقظة العقلية لناشئي الكرة الطائرة في صورته النهائية-ملحق - (٦)

م	العدد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السالبة	المجموع
١	الملاحظة	(٤١/٣٨/٣٤/٢٥/٢٠/١٦/١٣/٨)	(٣١/٢٩)	(١٠)
٢	التصرف بوعى	(٣٠/٢١/٩/٥/٢)	(٣٩/٣٥/٢٦)	(٨)
٣	الوصف	(٤٢/٢٧/٢٢/١٧/١٠/١)	(٣٦)	(٧)
٤	التفاعل مع الخبرات الداخلية	(٤٠/٣٧/٣٢/٢٣/١٤/١١/٦/٣)	(١٨)	(٩)
٥	تقبل وجهات النظر المتعددة	(٣٣/٢٨/٢٤/١٩/١٢/٧)	(١٥/٤)	(٨)
المجموع	(٥)	(٣٣)	(٩)	(٤٢)

مفتاح تصحيح مقياس اليقظة العقلية لناشئى الكرة الطائرة:

تم تحديد ميزان تقدير خماسى لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، وفقاً لمستويات تقدير على النحو التالى: (تطبيق دائماً) = (٥) درجات، (تطبيق بدرجة كبيرة) = (٤) درجات، (تطبيق بدرجة متوسطة) = (٣) درجات، (تطبيق بدرجة قليلة) = (٢) درجة، (لا تنطبق) = (١) درجة، بدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للمفردات الإيجابية والعكس للمفردات السلبية، كما تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الصفة التى يقسها المقياس أو البعد؛ حيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٤٢) درجة كحد أدنى إلى (٢١٠) درجة كحد أقصى.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

- الصدق:

لإيجاد معامل الصدق إعتد الباحث على طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية إحداهما لاعبين تحت (١٧) سنة من ناشئى نادى الحوار الرياضى والمسجلين بالإتحاد المصرى للكرة الطائرة كمجموعة مميزة، وأخرى لاعبين تحت (١٤) سنة من ناشئى نادى ميت غمر الرياضى كمجموعة غير مميزة وكل مجموعة قوامها (١٠) لاعبين وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين لإيجاد صدق الاختبار.

### جدول (٧)

معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية (ن = ١ = ٢ ن = ١٠)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	مجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	وحدة القياس المتغيرات		
		ع ±	س -	ع ±	س -				
*٢,٧١	١٧,٤٠	٤,٧٩	٣١,٤٠	١١,٥٦	٤٨,٨٠	سم	الوثب العمودى من الجرى للهجوم	التعبيرات البدنية	
*٤,٦٩	٢,٨٢	١,٠٩	٩,٠٥	١,٥٦	١١,٨٧	متر	رمى كرة تنس لأبعد مسافة من الحركة		
*٣,٠٦	٧,١٠	٤,٧٩	٣١,٤٠	٥,٥٦	٣٨,٥٠	سم	ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح		
*٣,٧٣	١,٢٠	٠,٦٦	١٠,٦٥	٠,٧٧	٩,٤٥	زمن	العدو (٩-٣-٦-٣-٩) مع تغيير الإتجاه		
*٤,٤٩	٤,٢٠	٢,٠٧	١٠,٥٠	٢,١١	١٤,٧٠	عدد	رمى واستقبال الكرات		
*٤,٩٤	٤,٦٠	١,٨٩	١٢,٦٠	٢,٢٥	١٧,٢٠	درجة	دقة الإرسال من أعلى مع الوثب	التعبيرات المهارية	
٦,٥٠	٢,٦٤	٢٤,٩٠	٣,٤٤	٣١,٤٠	درجة	القطرى	دقة الضرب الهجومي		
*٤,٧٤	٨,٢٠	٢,٥٩	٢٦,٦٠	٢,٩٤	٣٤,٨٠	درجة	الخطى		دقة الضرب الهجومي
*٦,٦٢	١٤,٧٠	١,٣٨	٥١,٥٠	٥,٨٥	٦٦,٢٠	درجة	إجمالي		دقة أداء مهارة حائط الصد
*٦,٣٦	٠,٩٠	٠,٤٨	١,٣٠	٠,٦٣	٢,٢٠	درجة	من مركز (٢) إلى (٤)		الفردى من المراكز الثلاثة المختلفة

تابع جدول (٧)  
معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية (ن=١ ن=٢ = ١٠)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	مجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	وحدة القياس المتغيرات	
		ع ±	س-	ع ±	س-			
*٣,٥٨	٠,٦٠	٠,٥٣	١,٥٠	٠,٥٧	٢,١٠	درجة	من مركز (٣) إلى (٣)	دقة أداء مهارة حائط الصد
*٢,٤٥	٠,٧٠	٠,٥٢	١,٦٠	٠,٤٨	٢,٣٠	درجة	من مركز (٢) إلى (٤)	الفردى من المراكز الثلاثة المختلفة
*٣,١٣	١,٩٠	٠,٩٥	٤,٧٠	٠,٩٧	٦,٦٠	درجة	إجمالي	البعد الأول: الملاحظة
*٤,٤٤	*٣,٧٨	٤,١٠	٢,٠٤	٢٤,٢٠	٢,٧٥	٢٨,٣٠	درجة	البعد الثاني: التصرف بوعي
*٤,١٣	٥,٥٠	٢,٦٨	١٨,١٠	٣,٢٤	٢٣,٦٠	درجة		البعد الثالث: الوصف
*٤,٤١	٣,١٠	١,١٠	١٥,١٠	١,٩٣	١٨,٢٠	درجة		البعد الرابع: التفاعل مع الخبرات الداخلية
*٥,٠٩	٣,٩٠	١,٠٧	١٩,٦٠	٢,١٧	٢٣,٥٠	درجة		البعد الخامس: تقبل وجهات النظر المتعددة
*٤,٠٧	٤,٤٠	١,٩٦	١٩,٥٠	٢,٨١	٢٣,٩٠	درجة		مقياس اليقظة العقلية لناشئى الكرة الطائرة
*٥,٧٠	٢١,٠٠	٦,٠٩	٩٦,٥٠	٩,٩٢	١١٧,٥٠	درجة		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢,٢٦)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة فى القياسات البدنية والمهارية والعقلية؛ حيث أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة - الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات (البدنية، والمهارية، والعقلية) عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق سبعة أيام بين التطبيقين وذلك على عينة قوامها عشرة لاعبين من غير المشاركين فى عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

#### جدول (٨)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية (ن=١ ن=٢ = ١٠)

قيمة (ر)	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	وحدة القياس المتغيرات
		ع ±	س-	ع ±	س-		
*٠,٩٩٨	١,١٠	١١,١٦	٤٩,٩٠	١١,٥٦	٤٨,٨٠	سم	الوثب العمودى من الجرى للهجوم
*٠,٩٠٨	٠,٠٤	١,٥٥	١١,٨٣	١,٥٦	١١,٨٧	متر	رمى كرة تنس لأبعد مسافة من الحركة
*٠,٩٩١	١,٩٠	٥,٤٢	٣٦,٦٠	٥,٥٦	٣٨,٥٠	سم	ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح

تابع جدول (٨)  
معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية (ن = ١ = ٢ = ١٠)

قيمة (ر)	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	وحدة القياس المتغيرات	
		ع ±	س -	ع ±	س -			
*٠,٩٩٢	٠,٠٧	٠,٨٤	٩,٥٢	٠,٧٧	٩,٤٥	زمن	العدو (٩ - ٣ - ٦) مع تغيير الإتجاه	
*٠,٩٧٥	٠,٥٠	١,٨١	١٥,٢٠	٢,١١	١٤,٧٠	عدد	رمى واستقبال الكرات	
*٠,٨٨٣	٠,٤٠	٢,٥٠	١٧,٦٠	٢,٢٥	١٧,٢٠	درجة	دقة الإرسال من أعلى مع الوثب	
٠,٥٠	٣,٦٣	٣١,٩٠	٣,٤٤	٣١,٤٠	درجة	القطري	دقة الضرب الهجومي	
*٠,٩٨٢	٠,٤٠	٢,٦٦	٣٥,٢٠	٢,٩٤	٣٤,٨٠	درجة	الخطي	دقة الضرب الهجومي
*٠,٩٧٤	٠,٩٠	٥,٨٦	٦٧,١٠	٥,٨٥	٦٦,٢٠	درجة	إجمالي	دقة أداء مهارة حائط الصد الفردي من المراكز الثلاثة المختلفة
*٠,٩٧٩	٠,٢٠	٠,٥٢	٢,٤٠	٠,٦٣	٢,٢٠	درجة	من مركز (٢) إلى (٤)	دقة أداء مهارة حائط الصد الفردي من المراكز الثلاثة المختلفة
*٠,٧٤٨	٠,٢٠	٠,٤٨	٢,٣٠	٠,٥٧	٢,١٠	درجة	من مركز (٣) إلى (٢)	دقة أداء مهارة حائط الصد الفردي من المراكز الثلاثة المختلفة
*٠,٧٨٣	٠,١٠	٠,٥٢	٢,٤٠	٠,٤٨	٢,٣٠	درجة	من مركز (٤) إلى (٢)	دقة أداء مهارة حائط الصد الفردي من المراكز الثلاثة المختلفة
*٠,٨٠٢	٠,٦٠	١,٢٣	٧,٢٠	٠,٩٧	٦,٦٠	درجة	إجمالي	البعد الأول: الملاحظة
*٠,٧٣٠	*٠,٩٦٧	٠,٥٠	٢,٧٨	٢٨,٨٠	٢,٧٥	٢٨,٣٠	درجة	
*٠,٩٥٤	٠,٥٠	٣,٠٣	٢٤,١٠	٣,٢٤	٢٣,٦٠	درجة	البعد الثاني: التصرف بوعي	
*٠,٩٦٨	٠,٣٠	١,٨٤	١٨,٥٠	١,٩٣	١٨,٢٠	درجة	البعد الثالث: الوصف	
*٠,٩٦١	٠,٤٠	٢,٨١	٢٣,٩٠	٢,١٧	٢٣,٥٠	درجة	البعد الرابع: التفاعل مع الخبرات الداخلية	
*٠,٩٧٢	٠,٦٠	٢,٥٠	٢٤,٥٠	٢,٨١	٢٣,٩٠	درجة	البعد الخامس: تقبل وجهات النظر المتعددة	
*٠,٨٨٤	٣,٦٠	٨,٣٨	١٢١,١٠	٩,٩٢	١١٧,٥٠	درجة	مقياس البيضة العقلية لناشئي الكرة الطائرة	

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٥٤٩)



يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول الثانى، للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات. برنامج تدريبات اليقظة العقلية لناشئى الكرة الطائرة:  
خطوات بناء البرنامج المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبات اليقظة العقلية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة فى برامج اليقظة العقلية مثل: محمد حسن علاوى (٢٠١٢م) (٢٩)، Alter,S (٢٠١٢م) (٤٠)، Chun-Qing Zhang (٢٠١٦م) (٤٣)، محمود محمد السعيد (٢٠١٩م) (٣٢)، ميادة تحسين عبد الكريم (٢٠٢٠م) (٣٣)، هيثم محمد أحمد (٢٠٢٠م) (٣٧)، Nathan J (٢٠٢٠م) (٤٩)، رضا عبد السلام عبد الحميد (٢٠٢١) (١٥)، أحمد عوض أحمد حسن (٢٠٢٢م) (٦)، شعبان حلمى حافظ (٢٠٢٢م) (١٨)، حتى يتسنى للباحث وضع محتوى وأبعاد البرنامج المقترح فى الدراسة الحالية كما راعى الباحث أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية متبعاً فى ذلك ما يلي:  
هدف البرنامج المقترح لليقظة العقلية:

يهدف البرنامج المقترح لتدريبات اليقظة العقلية إلى تحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى لناشئى الكرة الطائرة لمهارة (الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومي، وحائط الصد)، وذلك من خلال تنمية بعض أبعاد اليقظة العقلية لناشئى الكرة الطائرة (الملاحظة، التصرف بوعى، الوصف، التفاعل مع الخبرات، تقبل وجهات النظر المتعددة). وحدات برنامج البرمجة اللغوية العصبية المقترحة:  
أولاً: أهداف الوحدات:

تهدف وحدات البرنامج المقترح لتدريبات اليقظة العقلية إلى تحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى لناشئى الكرة الطائرة، وذلك من خلال تنمية أبعاد اليقظة العقلية بأبعادها { (الملاحظة، التصرف بوعى، الوصف، التفاعل مع الخبرات، تقبل وجهات النظر المتعددة) }. ثانياً: التوزيع الزمنى لوحدات برنامج اليقظة العقلية:

من خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية المتخصصة فى برامج البرمجة اللغوية العصبية والدراسات المرجعية (٢٩)، (٤٠)، (٤٣)، (٣٢)، (٣٣)، (٣٧)، (٤٩)، (١٥)، (٦)، (١٨)، تم تحديد عدد الوحدات والخطة الزمنية (الزمن الكلى للبرنامج، عدد مرات التدريب فى الأسبوع الواحد، تحديد زمن الوحدة التدريبية) كما هو موضح بالجدول التالى:

## جدول (٩)

## النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد برنامج اليقظة العقلية المقترح المقترح

النسبة المئوية	الزمن الكلي بالدقيقة	عدد الوحدات	أبعاد البرنامج
١١,١١%	١٢٠	٤	الجزء التمهيدي وتدريبات الإسترخاء.
٢٢,٢٢%	٢٤٠	٨	الملاحظة باستخدام تدريبات (التمايز الداخلية والخارجية للحواس).
١٦,٦٧%	١٨٠	٦	التصرف بوعي لحصيلة الأداء - ماذا تريد أن تحقق؟.
١١,١١%	١٢٠	٤	الوصف باستخدام النظم التمثيلية لطبيعة الأداء.
٨,٣٣%	٩٠	٣	التفاعل مع الخبرات باستخدام تدريبات الإندماج وجودة العلاقة.
١٦,٦٧%	١٨٠	٦	تقبل وجهات النظر المتعددة باستخدام تدريبات المرونة المتنوعة.
١٣,٨٩%	١٥٠	٥	الإفتراضات المسبقة لليقظة العقلية.
١٠٠%	١٠٨٠	٣٦	مقياس اليقظة العقلية لناشئي الكرة الطائرة

## ثالثاً: مراحل وأبعاد وحدات برنامج اليقظة العقلية المقترح:

تتأسس وحدات اليقظة العقلية على سبعة أبعاد رئيسية هي:

## البعد الأول: الجزء التمهيدي وتدريبات الاسترخاء:

الهدف من البعد:

تعريف الناشئين بأهمية اليقظة العقلية ومدى مساهمتها في تحسين وتطوير مستوى الأداء في الكرة الطائرة، ومساعدة اللاعب في أن يصبح أقل توتراً وأكثر قدرة على الأداء بكفاءة، وكذلك التحكم في التنفس.

## البعد الثاني: الملاحظة باستخدام تدريبات (التمايز الداخلية والخارجية للحواس):

الهدف من البعد:

تزويد الناشئي بالمعلومات اللازمة عن أدائه لتعديل استجاباته الحركية وصولاً للإستجابة الأفضل من خلال إرهاف حواس الإستقبال البصرى والسمعى والحوسى.

## البعد الثالث: التصرف بوعي لحصيلة الأداء - ماذا تريد أن تحقق؟:

الهدف من البعد:

تدريب الناشئي على استخدام كل الأفكار أو المعتقدات التى يفترضها اللاعب مسبقاً أو يسلم بها ويتصرف على أساسها.

## البعد الرابع: الوصف باستخدام النظم التمثيلية لطبيعة الأداء:

الهدف من البعد:

تدريب الناشئين على التواصل بكفاءة مع المحيطين بهم وتحقيق علاقات متبادلة تتسم بالثقة والإحترام والتقدير لتحقيق التناغم والتوازن لدى اللاعب بين قيمه ومعتقداته وبين سلوكه فى الملعب.

**البعد الخامس: التفاعل مع الخبرات باستخدام تدريبات الإدماج وجودة العلاقة:**

الهدف من البعد:

تدريب الناشئ على تكوين بصيرة بأهدافه وبما يريد تحقيقه من المنافسة وأن يكون قادراً على استنباط السلوك الذى يوصله لهذا الهدف من خلال اندماجه فى الأداء.

**البعد السادس: تقبل وجهات النظر المتعددة باستخدام تدريبات المرونة المتنوعة:**

الهدف من البعد:

تدريب الناشئ على تغيير الحالة الذهنية المتغيرة بتغيير المواقف، وتدريبه على تقبل وتنوع الأفكار مع المحيطين به.

**البعد السابع: الافتراضات المسبقة لليقظة العقلية:**

الهدف من البعد:

تدريب الناشئ على وضع البدائل والافتراضات المتعددة والمتنوعة لتعديل استجاباته بسرعه لمواجهة موقف أو مشكلة جديدة بطرق مختلفة وبشكل بسيط وتلقائى.

**ثانياً: إجراءات البحث:**

**الدراسات الإستطلاعية:**

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية أولى فى الفترة من ٢٠٢٢/٦/١م إلى ٢٠٢٢/٣/٣م، وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، بهدف:

- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومدى مناسبتها للمرحلة السنية.
- تجريب وحدتين من وحدات برنامج تدريبات اليقظة العقلية.
- التعرف على الصعوبات التى قد تعترض الناشئين أثناء التطبيق.
- تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبارات.
- تدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات.
- تحديد أحد قاعات المحاضرات لتطبيق البرنامج المقترح.

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية ثانية فى الفترة من ٢٠٢٢/٦/٦م إلى ٢٠٢٢/٦/١٣م، وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (البدنية، المهارية، العقلية) (الصدق، الثبات) وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، بالإضافة إلى (١٠) ناشئين من خارج مجتمع البحث.

### القياسات القبلية:

- تم إجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث في جميع المتغيرات على النحو التالي:
- مقياس اليقظة العقلية (الملاحظة، التصرف بوعى، الوصف، التفاعل مع الخبرات، تقبل وجهات النظر المتعددة).
  - قياس المتغيرات البدنية قيد البحث.
  - قياس المستوى المهارى "قيد البحث" (الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومي، وحائط الصد) لأفراد عينة البحث.
- وتمت هذه القياسات في الفترة من ٢٠٢٢/٦/١٥م إلى ٢٠٢٢/٦/١٧م.

### تطبيق برنامج تدريبات اليقظة العقلية: مرفق (٧)

- تم تطبيق برنامج تدريبات اليقظة العقلية لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاثة وحدات أسبوعياً في الفترة من ٢٠٢٢/٦/١٩م إلى ٢٠٢٢/٩/٩م، طبقاً لخطة إجراء البحث وتم أداء الوحدات التدريبية قبل التدريب البدنى والمهارى للناشئين.

### القياسات البعدية:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث فى:

- مقياس اليقظة العقلية (الملاحظة، التصرف بوعى، الوصف، التفاعل مع الخبرات، تقبل وجهات النظر المتعددة).
  - قياس المستوى المهارى "قيد البحث" (الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الهجومي، وحائط الصد) لأفراد عينة البحث.
- وذلك فى الفترة من ٢٠٢٢/٩/١٢م إلى ٢٠٢٢/٩/١٤م، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم إتباعها فى القياسات القبلية.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار (ت).
- معدل التغير.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالمتغيرات العقلية:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في اليقظة العقلية (الملاحظة، التصرف بوعي، الوصف، التفاعل مع الخبرات، تقبل وجهات النظر المتعددة) (ن=١٥)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*١٢,١٣	١٠,٢٠	٢,٠٣	٣٤,٠٠	٢,٩٣	٢٣,٨٠	درجة	الملاحظة
*٧,٦٥	٨,٦٦	٢,٦٨	٢٩,٧٣	٢,٨١	٢١,٠٧	درجة	التصرف بوعي
*٧,٢٤	٥,٢٠	٢,٣٩	٢٣,٤٧	٢,٠٥	١٨,٢٧	درجة	الوصف
*٧,٧٣	٧,٤٧	٢,٧٩	٢٨,٨٧	٢,٤١	٢١,٤٠	درجة	التفاعل مع الخبرات الداخلية
*٦,٧٣	٦,٤٦	٣,١٩	٢٦,٧٣	٢,٨٤	٢٠,٢٧	درجة	تقبل وجهات النظر المتعددة
*١٤,١٩	٣٨,٠٠	٧,٥١	١٤٢,٨٠	٩,٥٣	١٠٤,٨٠	درجة	مقياس اليقظة العقلية لناشئ الكرة الطائرة

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0,05 = (2,14)$  \* = دال

يشير جدول (١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في اليقظة العقلية، حيث تراوحت قيمة (ت) (١٤,١٩) وفي المتغيرات (الملاحظة، التصرف بوعي، الوصف، التفاعل مع الخبرات، تقبل وجهات النظر المتعددة) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٦,٧٣) و(١٢,١٣) وهي دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ويرى الباحث أن اليقظة العقلية قد أسهمت في تحسين ردود الأفعال وضبط الانفعالات لدى اللاعبين أثناء المنافسات وفي التعامل مع الزملاء في المواقف المختلفة والتي تتميز بتزايد الضغوط عليهم، كما أنها تعد مؤشراً عاماً لصحة الناشئ الإنفعالية والاجتماعية والنفسية منها التوازن الإنفعالي والحفاظ على الحالة الوجدانية العامة والتقييمات المعرفية لموقف التنافس بشكل عام.

وتشير أسماء طه النورى (٢٠١٢م)، إلى أن اليقظة العقلية تؤدي إلى زيادة الوعي والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الإستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة مع التقليل من الوقوع في الأخطاء وتحقيق التفوق. (٨: ١٦)

ويتفق ذلك مع ما ذكره **Spencer, H** (٢٠١٣م)، أن اليقظة العقلية تتطلب الوعي الذاتي والإنتحاح العقلي على أكثر من جانب؛ الأمر الذي يساعد الناشئ على زيادة القدرة على إيجاد وإبتكار الحلول للمشكلات. (٥٠: ٦)

فالفرد اليقظ عقلياً يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها لأن اليقظ ذهنياً يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها. (٤٤: ٤٢٥)

وتتفق هذه النتائج وفقاً لما أشار إليه كلاً من أليتر **Alter, S** (٢٠١٢م)، وكيتر **Kettler, K** (٢٠١٣م)، وهاسيد **Hassed, c** (٢٠١٦م)، على أن اليقظة العقلية تعمل على توسيع الرؤية وتحسين قدرة الناشئ على التحكم في أفكاره وسلوكه غير المنضبط، والسيطرة على حالات الإضطراب والتوتر، وتعزيز تعلم المهارات الجديدة للتعامل مع كل ما هو جديد في البيئة الرياضية وممارسة العادات العقلية والحيوية السليمة. (٤٠: ٢٩٦) (٤٨: ٢٨٤) (٤٦: ٥٢)

هذا؛ وتشير هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٨م)، أن الأفراد اللذين يتسمون باليقظة العقلية يتمكنون من السيطرة بشكل أفضل على البيئة وقادرون على الإنفتاح على المعلومات الجديدة، وابتكار فئات جديدة ولديهم وعى بوجهات نظر متعددة في حل المشكلات التي تواجههم، كما أن الخبرات السابقة ذات أهمية في بناء تعلم الجديد وذلك بفحصها وتناولها من منظور جديد. (٣٦: ٣٢٨)

كما تشير فاطمة السيد حسن خشبة (٢٠١٨م)، أن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على حل المشاكل أو انتاج حلول بديلة وفقدان السيطرة على الغضب واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الارتياح. (٢٥: ٥٠٢)

وهذا ما تؤكد نتاج دراسات كلاً من محمود محمد السعيد (٢٠١٩م) (٣٢)، ميادة تحسين عبد الكريم (٢٠٢٠م) (٣٣)، هيثم محمد أحمد (٢٠٢٠م) (٣٧)، **Nathan J** (٢٠٢٠م) (٤٩)، رضا عبد السلام عبد الحميد (٢٠٢١م) (١٥)، إلى أن اليقظة العقلية تسهم في تحسين التنظيم الانفعالي وتخفيف حدة التوتر والضغط التي يتعرض لها اللاعبون في مواقف التدريب والمنافسة الرياضية وفضلاً عن تحسين الوظائف المعرفية مثل الانتباه والذاكرة العاملة وبعض الوظائف التنفيذية وكلها مهمة في تحقيق الأداء والإنجاز، كما تسهم في تنظيم الانفعالات والتعلم والذاكرة.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في اليقظة العقلية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

- عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالمتغيرات المهارية:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات المهارية  
(ن=١٥)

القياس المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	
		س-	ع±	س-	ع±			
المتغيرات المهارية	الإرسال من أعلى مع الوثب	١٧,٢٧	٢,٢٢	٢٦,٧٣	١,٩١	٩,٤٦	*٢١,٢٤	
	الضرب الهجومى	قطرى	٣١,٠٧	٣,١٩	٤٠,١٣	٢,٨٧	٩,٠٦	*٢١,٠٦
		خطى	٣٤,٥٣	٢,٥٣	٤٦,٩٣	٢,٤٦	١٢,٤٠	*٤٠,٥٩
		إجمالى	٦٥,٦٠	٥,٠٧	٨٧,٠٧	٤,٧٧	٢١,٤٧	*٤٠,٩٤
	حائط الصد الفردى من المراكز الثلاثة المختلفة	من مركز (٢) إلى (٤)	٢,٢٧	٠,٥٩	٢,٩٣	٠,٥٩	٠,٦٦	*٥,٢٩
		من مركز (٣) إلى (٣)	٢,١٣	٠,٦٤	٢,٦٧	٠,٧٢	٠,٥٤	*٤,٠٠
		من مركز (٤) إلى (٢)	٢,٣٣	٠,٤٩	٣,٢٧	٠,٥٩	٠,٩٤	*١٤,٠٠
إجمالى		٦,٧٣	٠,٩٦	٨,٨٧	١,١٩	٢,١٤	*٩,٩١	

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0,05 = (2,14) = * \text{ دال}$

يتضح من تحليل نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى دقة أداء (مهارتى الإرسال من أعلى مع الوثب؛ والضرب الهجومى) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة ت من  $(4,00)$  إلى  $(40,94)$  وهى دالة عند مستوى  $(0,05)$ .

ويرجع الباحث هذا التقدم فى مستوى الأداء المهارى "قيد البحث" لمهارة (الإرسال من أعلى مع الوثب، والضرب الساحق، وحائط الصد) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث إلى تأثير استخدام برنامج تدريبات اليقظة العقلية المصاحبة للتدريب البدنى المهارى التى ساهمت كعامل ملطف يخفف من حدة وتأثير الضغوط النفسية الواقعة على الناشئين والمؤثرة على أدائهم فى التدريب والمنافسات الرياضية.

ويرى الباحث أن استخدام تمرينات متنوعة لتطوير اليقظة العقلية مع الأداء المهارى والذى سيولد لدى اللاعبين حالة من التفكير الإيجابى والذى يعنى إيجاد أفكار وألفاظ وصور تساعد على تحسين الإنجاز والنجاح من خلال النتائج الإيجابية والطيبة التى يمكن أن يكتسبها أثناء الأداء وبالتالي ستزداد القدرة على الأداء الجيد.

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م)، إلى تأكيد علماء النفس الرياضى على أهمية ممارسة مهارات اليقظة العقلية بوصفها قمة الإستعداد لعملية التدريب والمنافسة الرياضية ونظراً لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضى على ممارسة اليقظة العقلية أثناء مرحلة التدريب مما يساعد على تنميو وتطوير القدرة على الوعى بانتباه فى غضون المنافسات الرياضية. (٣٩ :٧)

وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م)، على أن اللاعب الرياضى عندما يؤدى مهارة حركية لا يؤدى ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً، ولكن يؤدى ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً. (١٩٨ :٢٨)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **Thomas O. Minkler** (٢٠٢٠م)، والتي تشير إلى دور اليقظة العقلية للناشئين والتي تسهم فى رفع مستوى الناشئين وزيادة مستوى رفاهية الناشئين ورضاهم عن الأداء ومن ثم التعامل مع مواقف التنافس الرياضى المختلفة والتي يتعرض لها بصورة غير متوقعة. (٦ :٥١)

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، أن الناشئ المتميز باليقظة العقلية يستطيع توزيع انتباهه إلى عدة متغيرات فى وقت واحد ويستطيع إيجاد التكامل بين عدة أفكار أو معلومات من مصادر مختلفة فى وقت واحد، كما يتميز بالقدرة على تحليل تحركات الزملاء وتحركات المنافسين وبمقدوره سرعة تغيير خطط اللعب المستخدمة. (٣٠٥، ٣٠٤ :٢٩)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **Chun-Qing Zhang et.al** (٢٠١٦م) (٤٣)، محمود محمد السعيد (٢٠١٩م) (٣٢)، ميادة تحسين عبد الكريم (٢٠٢٠م) (٣٣)، ودراسة **Nathan J** (٢٠٢٠م) (٤٩)، دراسة **Thomas O. Minkler et.al** (٢٠٢٠م) (٥١)، رضا عبد السلام عبد الحميد (٢٠٢١) (١٥)، فى دور وأهمية اليقظة العقلية من زيادة قدرة الناشئ على مواجهة مستويات الضغوط المختلفة، كما أن تدريبات اليقظة تساعد الناشئين فى تحسين مستوى الأداء المهارى لنوع النشاط الرياضى ومواجهة أحمال التدريب المختلفة والتكيف الإيجابى مع الضغوط والنجاح فى مواجهة خبرات الإحتراق السلبية.

ويرى الباحث أن الأفراد اللذين يتسمون باليقظة العقلية أثناء عملية التدريب والمنافسات الرياضية يبدون انتباهاً أثناء أداء المهام الموكلة إليهم ويمتكون فكر إبداعى أثناء التعلم أو التدريب، أما اللذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية فيؤدون مهامهم بدون تركيز ووعى ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية أو عند تفاعلهم مع المشكلات التى تواجههم.



وتشير نتائج الدراسات إلى أن اليقظة العقلية تسهم في تحسين التنظيم الانفعالي وتخفيف حدة التوتر والضغوط التي يتعرض لها اللاعبون في مواقف التدريب والمنافسة الرياضية وفضلاً عن تحسين الوظائف المعرفية مثل الانتباه والذاكرة العاملة وبعض الوظائف التنفيذية وكلها مهمة في تحقيق الأداء والإنجاز، كما تسهم في تنظيم الانفعالات والتعلم والذاكرة. (٤٥: ٦١)

كما تتطلب اليقظة العقلية قيام اللاعب بتنفيذ ما يفكر به وتطبيقه عملياً، وذلك بعد إتمامه للعديد من العمليات العقلية العليا التي تسبق السلوك الحركي المنوط به ومن ثم فإن صحة أو خطأ الأداء الحركي يتوقف إلى مدى بعيد على ما يمتلكه اللاعب من يقظة عقلية وصحة التفكير الذي سينفذ به اللاعب هذا الأداء، وبشكل أكثر دقة تتوقف على كم المعلومات والمعارف والخبرات السابقة المتوفرة لدى اللاعب ومحاولة تذكر خبراته السابقة التي مر بها ومزج ودمج المعلومات الحديثة الحالية مع المعلومات والخبرات السابقة لتكوين علاقات جديدة تواكب المواقف الحالية للوصول إلى فكر جديد يقود السلوك إلى الاتجاه المطلوب. (٣١: ٢٧٦، ٢٧٧)

وهذا قد تحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهارى لناشئى الكرة الطائرة "قيد البحث".

### جدول (١٢)

نسبة التحسن لعينة البحث في المتغيرات العقلية والمتغيرات المهارية (قيد البحث) (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	
المتغيرات العقلية:	البعد الأول: الملاحظة	درجة	٢٣,٨٠	٣٤,٠٠	١٠,٢٠	٤٢,٨٦%	
	البعد الثاني: التصرف بوعي	درجة	٢١,٠٧	٢٩,٧٣	٨,٦٦	٤١,١٠%	
	البعد الثالث: الوصف	درجة	١٨,٢٧	٢٣,٤٧	٥,٢٠	٢٨,٤٦%	
	البعد الرابع: التفاعل مع الخبرات الداخلية	درجة	٢١,٤٠	٢٨,٨٧	٧,٤٧	٣٤,٩١%	
	البعد الخامس: تقبل وجهات النظر المتعددة	درجة	٢٠,٢٧	٢٦,٧٣	٦,٤٦	٣١,٨٧%	
	مقياس اليقظة العقلية لناشئى الكرة الطائرة	درجة	١٠٤,٨٠	١٤٢,٨٠	٣٨,٠٠	٣٦,٢٦%	
المتغيرات المهارية:	الإرسال من أعلى مع الونب	درجة	١٧,٢٧	٢٦,٧٣	٩,٤٦	٥٤,٧٨%	
	الضرب الهجومي	القطري	درجة	٣١,٠٧	٤٠,١٣	٩,٠٦	٢٩,١٦%
		الخطي	درجة	٣٤,٥٣	٤٦,٩٣	١٢,٤٠	٣٥,٩١%
		إجمالي	درجة	٦٥,٦٠	٨٧,٠٧	٢١,٤٧	٣٢,٧٣%
مهارة حائط الصد الفردي من المراكز الثلاثة المختلفة	من مركز (٢) إلى (٤)	درجة	٢,٢٧	٢,٩٣	٠,٦٦	٢٩,٠٧%	
	من مركز (٣) إلى (٣)	درجة	٢,١٣	٢,٦٧	٠,٥٤	٢٥,٣٥%	
	من مركز (٤) إلى (٢)	درجة	٢,٣٣	٣,٢٧	٠,٩٤	٤٠,٣٤%	
	إجمالي	درجة	٦,٧٣	٨,٨٧	٢,١٤	٣١,٨٠%	

تشير نتائج جدول (١٢) أن هناك فروق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث فى المتغيرات العقلية والمهارية لصالح القياس البعدى بنسبة تحسن تراوحت بين (٢٨,٤٦%) إلى (٤٢,٨٦%)، وذلك فى المتغيرات العقلية، كما بلغت نسب التحسن فى المتغيرات المهارية بين (٢٥,٣٥%) إلى (٥٤,٧٨%).

ويرجع الباحث هذا التحسن فى المتغيرات العقلية والمهارية لبرنامج تدريبات اليقظة العقلية؛ حيث ساعد اللاعبين على اكتساب الانفعالات الإيجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو المثيرات المحددة وطريقة الأداء وعزل أى مشتتات للانتباه؛ حيث أن الهدف كان واضحاً فى أذهان الناشئين كما عمل على تحسين ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق الهدف المحدد لهم؛ حيث أن التفوق فى الأداء المهارى يتوقف على الاتجاه العقلى فالتفكير السليم يؤدى إلى زيادة الدافعية للأداء ويستثير الطاقة الداخلية للاعب لتحقيق الأهداف المحددة.

ويعزو الباحث، إيجابية العلاقة بين اليقظة العقلية ومستوى الأداء المهارى لناشئى الكرة الطائرة للمهارات المستخدمة "قيد البحث" إلى كون اليقظة العقلية تعمل كعامل ملطف يخفف من حدة وتأثير الضغوط النفسية الواقعة على الناشئين والمؤثرة على أدائهم مع كون الناشئين مرتفعى اليقظة العقلية يخبرون حالة معرفية - نفسية إيجابية؛ حيث أنهم يميلون إلى التعامل مع مصادر الضغوط النفسية الإيجابية، الأمر الذى يضعف من حدة وتأثير الضغوط النفسية على المستوى النفسى ومستوى الأداء الرياضى فى التدريب والمنافسات الرياضية.

كما أن الأفراد اللذين يتسمون باليقظة العقلية أثناء عملية التدريب والمنافسات الرياضية يبدون انتباهاً أثناء أداء المهام الموكلة إليهم ويمتلكون فكر إبداعى أثناء التعلم أو التدريب، أما اللذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية فيؤدون مهامهم بدون تركيز ووعى ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية أو عند تفاعلهم مع المشكلات التى تواجههم.

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م)، إلى تأكيد علماء النفس الرياضى على أهمية ممارسة مهارات اليقظة العقلية بوصفها قمة الإستعداد لعملية التدريب والمنافسة الرياضية ونظراً لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضى على ممارسة اليقظة العقلية أثناء مرحلة التدريب مما يساعد على تنميو وتطوير القدرة على الوعى بانتباه فى غضون المنافسات الرياضية. (٣٩ :٧)

وينفق ذلك مع نتائج دراسة **Thomas O. Minkler** (٢٠٢٠م)، التى تشير إلى دور اليقظة العقلية للناشئين التى تسهم فى رفع مستوى الناشئين وزيادة مستوى رفاهية الناشئين ورضاهم عن الأداء ومن ثم التعامل مع مواقف التنافس الرياضى المختلفة التى يتعرض لها بصورة غير متوقعة. (٥١ :٦)

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، أن الناشئ المتميز بتوزيع انتباهه إلى عدة متغيرات فى وقت واحد هو قادر على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث ويستطيع إيجاد التكامل بين عدة أفكار أو معلومات من مصادر مختلفة فى وقت واحد، كما يتميز بالقدرة على تحليل تحركات زملاء وتحركات المنافسين وبمقدوره سرعة تغيير خطط اللعب المستخدمة. (٢٩: ٣٠٤، ٣٠٥)

كما تشير نتائج دراسة **Nathan J et.al** (٢٠٢٠م)، إلى أن تدريبات اليقظة العقلية تساعد فى تحسين مستوى الأداء المهارى لنوع النشاط الرياضى كما ترجع أهميتها فى التعامل مع مواقف التنافس المختلفة والتي تحمل بعض المظاهر النفسية السلبية مثل (القلق، والضغط النفسية، ضوابط الأداء الرياضى)، وإمكانية المحافظة على ضبط النفس فى مواجهة المواقف المتغيرة. (٤٩: ١٩)

وترى **ميادة تحسين عبد الكريم** (٢٠٢٠م)، أن استخدام تمارين متنوعة لتطوير اليقظة العقلية مع الأداء المهارى والذى سيولد لدى اللاعبين حالة من التفكير الإيجابى والذى يعنى إيجاد أفكار وألفاظ وصور تساعد على تحسين الإنجاز والنجاح من خلال النتائج الإيجابية والطيبة والتي يمكن أن يكتسبها أثناء الأداء وبالتالي ستزداد القدرة على الأداء الجيد. (٣٣: ٥)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **Chun-Qing Zhang et.al** (٢٠١٦م) (٤٣)، ودراسة **Nathan J** (٢٠٢٠م) (٤٩)، ودراسة **Thomas O. Minkler et.al** (٢٠٢٠م) (٥١)، **أحمد عوض أحمد حسن** (٢٠٢٢م) (٦)، **شعبان حلمى حافظ** (٢٠٢٢م) (١٨)، فى دور وأهمية اليقظة العقلية من زيادة قدرة الناشئ على مواجهة مستويات الضغوط المختلفة، كما تساعد اليقظة العقلية للناشئين على الحفاظ على مستوى الأداء الرياضى ومواجهة أحمال التدريب المختلفة والتكيف الإيجابى مع الضغوط والنجاح فى مواجهة خبرات الإحترق السلبية.

كما تتطلب اليقظة العقلية قيام اللاعب بتنفيذ ما يفكر به وتطبيقه عملياً، وذلك بعد إتمامه للعديد من العمليات العقلية العليا التى تسبق السلوك الحركى المنوط به ومن ثم فإن صحة أو خطأ الأداء الحركى يتوقف إلى مدى بعيد على ما يمتلكه اللاعب من يقظة عقلية وصحة التفكير الذى سينفذ به اللاعب هذا الأداء، كما يتوقف صحة التفكير إلى مدى بعيد على خبرات اللاعب وذكائه وتفهمه للموقف المشكل المتواجد فيه ومحاولة التغلب عليه باختيار أنسب الحلول المناسبة وذلك بعد تذكر الحلول السابقة التى مر بها فى المواقف المشابهة وبشكل أكثر دقة تتوقف على كم المعلومات والمعارف والخبرات السابقة المتوفرة لدى اللاعب

ومحاولة تذكر خبراته السابقة التي مر بها ومزج ودمج المعلومات الحديثة الحالية مع المعلومات والخبرات السابقة لتكوين علاقات جديدة تواكب المواقف الحالي للوصول إلى فكر جديد يقود السلوك إلى الاتجاه المطلوب، وبتطبيق ذلك في مواقف الأداء الحركي نجد اللاعب أحوج ما يكون لسرعة التفكير ودقته خاصة في تلك المواقف التي تتطلب مواجهات تكتيكية. (٣١: ٢٧٦، ٢٧٧)

وهذا قد تحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على "توجد فروق في نسبة التحسن للمتغيرات العقلية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.  
الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة والمنهج المستخدم ومن خلال التحليل الإحصائي واستنادًا على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الآتية:

١. يتكون مقياس اليقظة العقلية لناشئي الكرة الطائرة من (٥) أبعاد، و(٤٢) عبارة.
٢. تميز مقياس اليقظة العقلية لناشئي الكرة الطائرة بمعاملات علمية (صدق، وثبات) عال، والمقياس صالح للتعرف على مستوى اليقظة لناشئي الكرة الطائرة.
٣. فعالية البرنامج المقترح باستخدام تدريبات اليقظة العقلية لما له من تأثير إيجابي وفعال في تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئي الكرة الطائرة.
٤. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اليقظة العقلية ومستوى الأداء المهارى لناشئي الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.
٥. أظهرت النتائج لدى عينة البحث بأنه كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية ارتفع مستوى الأداء المهارى لناشئي الكرة الطائرة.

#### توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:

١. زيادة إجراء البحوث والدراسات المتعلقة بالمتغيرات الإيجابية لتحقيق صحة نفسية جيدة للاعبين.
٢. تنظيم دورات تدريبية للاعبين لتدريبهم على ممارسات اليقظة العقلية وتوظيفها لتطوير مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية.

٣. عقد ندوات وورش عمل تهدف إلى توعية مدربي الأنشطة الرياضية (الفردية والجماعية) بأهمية اليقظة العقلية من أجل التمتع بصحة نفسية إيجابية سوية.
٤. تفعيل دور الأخصائيين النفسيين الرياضيين في الأندية الرياضية لاكسابهم مهارات اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لترقية مستوى الأداء وجودة الحياة النفسية لديهم.
٥. الاهتمام بالبرامج التدريبية التي تهدف إلى تحسين اليقظة العقلية لدى اللاعبين بكافة المراحل العمرية المختلفة كأحد المتغيرات المهمة في الشخصية وتطوير مستوى الأداء المهارى.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد البيومى على البيومى، منى أحمد أحمد موسى: اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة من مدربين الرياضات الفردية والألعاب الجماعية "دراسة مقارنة"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد(٤٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
- ٢- أحمد السيد الموفى: الحديث فى تدریس الكرة الطائرة، مطبعة الجامعة، المنصورة، ٢٠١٧م.
- ٣- أحمد طلعت أبوزيد: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على التحصيل المعرفى ومستوى المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٤- أحمد عبد الدايم الوزير، على مصطفى طه: دليل المدرب فى الكرة الطائرة (اختبارات، تخطيط، سجلات) دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٥- أحمد على الراعى: فاعلية تدريبات القوة المطاطية فى تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الضرب الساحق والإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد(٤)، العدد(٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف، ٢٠٢١م.
- ٦- أحمد عوض أحمد حسن، حسين السعيد عبد المجيد: تأثير برنامج تدريبى مقترح للحكام على اليقظة العقلية ومستوى أدائهم التحكىمى فى رياضة رفع الأثقال، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد(٧٠)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٢٢م.

- ٧- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضى "المفاهيم-التطبيقات"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٨- أسماء طه النورى: أثر أبعاد اليقظة الذهنية فى الإبداع التنظيمى "دراسة ميدانية فى عدد من كليات جامعة بغداد" مجلة العلوم الإقتصادية والإدارية، المجلد (١٨)، العدد (٦٨)، ٢٠١٢م.
- ٩- أمل أمجد العجيزى: اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار وزمن رد الرجوع لدى عينة من لاعبي فريق كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنصورة، ٢٠٢٠م.
- ١٠- إيلين وديع فرج: أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١١- حسين السعيد عبد المجيد: اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئى الألعاب الفردية والجماعية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣)، العدد (٩١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٢١م.
- ١٢- ذكى محمد حسن: طرق تدريس الكرة الطائرة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، المنزه، الإسكندرية، ٢٠١٢م.
- ١٣- ذكى محمد حسن: أسلوب تدريب الـ (S.A.O) أحد الأساليب الحديثة فى الكرة الطائرة، دار الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ١٤- رانيا موفق الطوطو: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملى لدى طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، المجلد (٢٣)، العدد (٢) جامعة دمشق، سوريا، ٢٠١٨م.
- ١٥- رضا عبد السلام عبد الحميد رجب: تأثير استخدام الدعائم التعليمية على اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى دفع الجلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٩٢)، المجلد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٢١م.
- ١٦- سلوى فهاد حماد: اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسى "دراسة مطبقة على عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض" المجلة الدولية

للعلوم النفسية والرياضية، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضى  
التطبيقي، العدد(٢)، ٢٠١٩م.

١٧- سهير رعد يحيى: اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة (٢٥م) لطالبات المرحلة  
الثالثة، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، المجلد(٢)،  
العدد(٤)، جامعة بابل، العراق، ٢٠١٩م.

١٨- شعبان حلمى حافظ محمد: تأثير برنامج تربية رياضية مقترح لتنمية المعرفة الأمنية  
واليقظة العقلية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى، المجلة  
التربوية، المجلد (٩٨)، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٢٠٢٢م.

١٩- شيماء عبد الحميد عبد السلام: الرهاب الإجتماعى واليقظة العقلية لدى الطالبات  
الممارسات وغير الممارسات للرياضة، المجلة العلمية لعلوم وفنون  
الرياضة، المجلد(٦٦)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان،  
٢٠٢١م.

٢٠- عبد الرقيب البحيرى، فتحى الضبع: الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة  
العقلية "دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة فى ضوء أثر  
متغيرى الثقافة والنوع"، مجلة الإرشاد النفسى العدد(٣٩)، جامعة عين  
شمس، ٢٠١٤م.

٢١- عبد العاطى عبد الفتاح السيد وآخرون: نظريات تطبيقية فى الكرة الطائرة، ج١،  
مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠١٩م.

٢٢- عبد المحسن مبارك راشد العازمى، يوسف محمد عبد الله عبد الرحمن: اليقظة العقلية  
وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالى لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بدولة  
الكويت، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجموعة السعودية لعلم  
النفس الرياضى التطبيقي، العدد(٧)، ٢٠٢٠م.

٢٣- على حمد سمير الحميدى: نسب مساهمة الذكاء الجسمى- الحركى واليقظة الذهنية  
باختبارات التهديف للاعبى الأكاديمية الرياضية لكرة القدم بأعمار (١٤-  
١٦) سنة، المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضة،  
المجلد (١٨)، العدد(٢)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد  
الحميد بن باديس مستغانم، ٢٠٢١م.

- ٢٤- على عمر بن الخطاب على: تأثير برنامج تدريبي لمهارة إدارة الضغوط النفسية على بعض الجوانب العقلية والمتغيرات الفسيولوجية للاعبى الغوص، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بور سعيد، ٢٠١٢م.
- ٢٥- فاطمة السيد حسن خشبة: التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة التربية، العدد(١٧٩)، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢٠١٨م.
- ٢٦- فاطمة عباس مطلق: تأثير اليقظة العقلية فى التفكير الإيجابى، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد(٧)، العدد(٣)، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق، ٢٠١٩م.
- ٢٧- محمد جهاد بدير: اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوى تركيز الانتباه لدى حكام الإتحاد الفلسطينى لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، ٢٠١٩م.
- ٢٨- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٩- محمد حسن علاوى: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٣٠- محمد صبحى حسانين، حمدى أحمد عبدالمنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم "بدنى، مهارى، معرفى، نفسى، تحليلى" مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣١- محمد عبد العزيز سلامة: مقدمة فى سيكولوجية التعلم الحركى، ٢٠٠١م.
- ٣٢- محمود محمد السعيد الشحات: تأثير استخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة على اليقظة العقلية وتعلم مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد(٨٦)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
- ٣٣- ميادة تحسين عبد الكريم القيسى: تأثير تمرينات متنوعة فى تطوير اليقظة العقلية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد(١٣)، العدد(٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، ٢٠٢٠م.



- ٣٤- نابغ ناصر سامى جورجى: اليقظة العقلية وعلاقتها بزمن رد الفعل للسباحين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٢٢م.
- ٣٥- ناهدة عبدالله زيد الديلمي: بعض القدرات الإدراكية وعلاقتها بدقة أداء الضرب الساحق لطلاب ذوى الأداء الحركى المتميز بالكرة الطائرة، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، العدد (٢٠)، ٢٠١٨م.
- ٣٦- هبة جابر عبد الحميد: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الإنفعالى الأكاديمى لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسى، العدد(٥٦)، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٢٠١٨م.
- ٣٧- هيثم محمد أحمد حسين: تأثير برنامج قائم على تمارينات الهاثا يوجا على تنمية اليقظة العقلية والتفؤل والحالة الصحية لمعلمى السباحة مرضى السكر، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد(٣٥)، كلية التربية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
- ٣٨- وائل مبروك إبراهيم مبروك: الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمى لدى مرتفعى ومنخفضى التحصيل الدراسى لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية-جامعة بنها، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد(٦٩)، العدد(١٣٤)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٢١م.
- ٣٩- وفاء محمد درويش: دراسات وتطبيقات علمية فى مجال علم النفس الرياضى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 40- Alter,S.: Information system: The foundation of e-business,4th edition, New Jersey prentice hall, 2012.
- 41- Azimkhani, A., Abbasian, S., Ashkanai, A., &Gurosy, R.: The compination of mental and physical practice is better for instruction of a new skill. Nigada university journal of physical education and sport sciences vol 7, no 2, pages 179-187,(2013).

- 42- **Bar-On, R., Handley, R. & Fund, S.:** The impact of emotional & social intelligence on performance. In D., Vanessa, F., Sala, & G. Mount (Eds.), Linking emotional intelligence & performance at work: Current research evidence (pp. 3-19). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2015
- 43- **Chun-Qing Zhang, Gangyan Si, Pak-Kwong Chung & Daniel F. Gucciardi (2016):** indfulness and Burnout in Elite Junior Athletes: The Mediating Role of Experiential Avoidance. Journal of Applied Sport Psychology, Volume 28, 2016-Issue4.
- 44- **Erden & Kablan:** Instructional Efficiency of integrated and separated text with Animation presentations in computer-based science instruction.2008.
- 45- **Hasker, S.:** Evaluation of the mindfulness acceptance commitment Approach for enhancing athletic performance. DAL- B, 71(9), 2010.
- 46- **Hassed,c:** mindful learing: why attention matters in education international journal of schoole educational psychology. Vol(4), 2016. P52-60.
- 47- **Hayes, A :** What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychology related research, Psychotherapy, 48 (2), 198-208. 2011.
- 48- **Kettler, K.:** Mindfulness and cardiovascular risk in college student, New York, The Eagle Feather, 10 (5), 2013.
- 49- **Nathan J. Wolch, Jessyca N. Arthur-Cameselle, Linda A. Keeler & Dave N. Suprak:** The effects of a brief mindfulness intervention on basketball free-throw shooting

performance under pressure. Journal of Applied Sport Psychology, 04 Feb 2020.

- 50- Spencer, H:** Mindfulness For Intrcultural Interaction. Acompilation Of Quotations. PAD Core Concepts. Journal of Clinical Psychology. 60 ,2013. 324- 344.
- 51- Thomas O. Minkler,Carol R. Glass &Megan Hut :**Mindfulness training for a college : Feasibility, acceptability, and effectiveness from within an athletic department. Journal of Applied Sport Psychology, Published online: 08 Apr 20, 2020.
- 52- Zoran milanovic et. al:** Effects of12 Week SAQ Training Programme on Agility without the Ball among Young Soccer Players. Journal of sports science and Medscine. 12. 97-103.