

## أثر برنامج تدريبي قائم علي اليقظة العقلية لتحسين فاعلية الأداء الهجومي لدى ناشئ الكومتيه

د/ رونا سعد عبدالعظيم

مقدمة البحث :

يعتبر التدريب الرياضي هو وسيلة للوصول إلي المستويات الرياضية العالية إذا توفرت الظروف الاخرى من الاستعدادات والقدرات والقابليات والامكانيات المختلفة فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والاساسية المستخدمة في عملية التأثير على المستوى البدني والمهاري والوظيفي للرياضي، كما يهدف التدريب الرياضي إلي اعداد الفرد من خلال تنمية القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الانشطة الرياضية (٥ : ٨٨) وتعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي تسهم في غرس المهارات العقلية الايجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية فتجعل الفرد قادرا علي توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الاخرين فالفرد اليقظ عقليا يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل واضح ويستطيع أن يتخطى الامور السلبية في حياته مما يجعله يشعر بالسعادة النفسية والرضا عن حياته (٢٨ : ١٤٤٦) ولقد عرفها "محمود فتحي، علي طلب" (٢٠١٣) بأنها قدرة ادراكية تمثل الطريقة المفضلة في التفكير والتي تختلف من فرد إلي آخر لذا اعتبرا اليقظة العقلية هي سمة شخصية وتصرف مستقر. (١٦ : ١ - ٧٥)

ويعد التدريب علي اليقظة العقلية أحد أنواع التدريب المهاري الذي استخدم في علاج كثير من المشكلات والانفعالية وتعد التداخلات التي تتم عن طريق اليقظة العقلية أحد الاساليب الحديثة نسبيا والتي ظهرت خلال العقود الثلاثة الاخيرة حيث يتضح فاعليتها في مرحلة المراهقة والبالغين (١١ : ٤٨-٤٩)

وتحظى ممارسة اليقظة العقلية بالعديد من الفوائد الحركية والجسمية والذهنية حيث جذبت اهتمام العديد من الباحثين في مجال التربية وعلم النفس حيث تشير الادلة إلي فاعليتها في تحسين الأداء المعرفي والوعي الانفعالي الرسمية : تمارين التنفس، ومسح الجسم، اليوجا، والمشي اليقظ وهذه الممارسات استخدمتها واعتمدت عليها العديد من الدراسات في برامجها (٢٥ : ٣٠) (٣٣) (Shapiro & Ferrdman 2006)، (٢٤) (Brown & Ryan , 200)؛ ويرى كل من أنه من خلال اليقظة العقلية ينظر الفرد إلي المشكلة التي يواجهها من عدة زوايا، فهي تساعد الفرد علي الوعي بما يدور حوله وتمنعه من التفكير بأساليب نمطية كما

تسمح له بالابتعاد عن التعلق بأنماط التفكير العشوائية والافكار المشوهة في العقل. واعطاء دلالات معرفية تستند علي منطق وأدلة واقعية، كما انها ترتبط بالطموح والانجاز وفاعلية الذات. (Mace 2008)

كما يذكر أن اليقظة العقلية تحسن شعور الفرد بالصلابة النفسية إذ أن الوعي لحظة بلحظة يسهل الانفتاح علي الخبرات والاحساس بها، كما تساعده علي مواجهة الضغوط من خلال ادراكه ووعيه وإدارته الجيدة للبيئة من حوله وتعمل علي تحسين عمليات الانتباه كما أنها تساعد علي خفض القلق وتخفيف الضغط عن طريق تحسين العاطفة مما يؤدي إلي مزاج أفضل وقدرة أفضل علي التعامل مع التوتر. (٢٩ : ٢٠٠)

وتعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات التي تتصف بالتغير المستمر والسريع في التوقيت والاداء الحركي، كما تعتبر من الرياضات التنافسية ذات المواقف المتغيرة، وكونها رياضة تتميز بمهارات متعددة فانها تتطلب الارتقاء بالمستوى البدني والمهارى للمتعلم، كما تعد رياضة الكاراتيه من رياضات النزال، والتي تمتاز بما تحققه للفرد من فائدة جسمية وذهنية. (٢ : ٦٥)

ورياضة الكاراتيه تتميز بتنوع الاساليب الفنية وكثرة الاساليب الهجومية الاساسية خلالها ما بين (اللكم- الضرب- الركل) وتقوم هذه الفنون والحركات علي أسس وقواعد يمكن الفرد تعلمها في مدة قصيرة وتتضمن رياضة الكاراتيه نوعين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصها، فالمسابقة الأولى توجه لنوع القتال الوهمي (كاتا) والمسابقة الأخرى وتوجه لنوع القتال الفعلي (كوميتيه) (٢٦ : ١٥٢)

ويشير "محمد عبدالرحمن محمود" (٢٠١٨) أن رياضة الكاراتيه تتكون من مواقف متغيرة كثيرة تتطلب قدرات خاصة من ممارستها متمثلة في الاساليب الهجومية والدفاعية وكذلك أوضاع الاتزان والتحركات للاعب والتي تساعده علي استخدام الاساليب المختلفة. (١٤ : ٣٤)

ويرى "محمد سعيد ابو النور" (٢٠١٠) أن فاعلية أداء المهارات الهجومية المركبة تتوقف علي مدى التابع الطبيعي لحركاتها واتجاهاتها في سلسلة متصلة متنوعة والتي سبق التخطيط لها من قبل اللاعب مع ملاحظة أن كل مهارة هجومية يجب أن تفتح ثغرة عند المنافس حتى يتمكن من تسديد المهارة التالية (١٣ : ٢٧، ٢٨)

كما ترى الباحثة أن الأداء الهجومي يعتبر ذا أهمية كبيرة في مباريات الكوميتيه إذ يعتمد على المنازلة بين لاعبين متكافئين في الدرجة والوزن والسن يحاول كل منهما إحباط محاولات الأخر من الهجوم لتسجيل النقاط وذلك يتوقف على حسن استخدام المهارات الهجومية مما

يتطلب أن يكون اللاعب في حالة تساعد على الأداء الأمثل وحسن استخدام مواقف اللعب المتغيرة من دفاع وهجوم لتحقيق الأداء الأمثل، مما دعي الباحثة إلي استخدام برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتحسين فاعلية الأداء الهجومي لدى لاعبي الكومتيه حيث أن تدريبات اليقظة العقلية تعمل علي تحسين الانتباه وتزيد من التركيز وتخفف القلق والضغوط وتساعد على اتخاذ القرار المناسب، وبالتالي تؤثر علي فاعلية الأداء الهجومي في مباريات (الكومتيه) حيث تحتاج المنافسة إلي قدرة عالية في الأداء الهجومي مع القدرة علي التحكم في الانفعالات الضغوط والظروف المحيطة بالمنافسة، كذلك القدرة علي التفكير والابتكار داخل مواقف اللعب المتغيرة

### مشكلة البحث :

لاحظت الباحثة من خلال عملها كمدربة في مجال الكاراتيه أن الناشئات مستواهم جيدا أثناء التدريب ويقدرها علي تحقيق الأهداف والواجبات المطلوبة أما في المباريات لاحظت انخفاض مستوى الناشئات وترجع الباحثة ذلك إلي أنه نتيجة للضغط والقلق الذي تسببه ظروف المنافسة واللام في سبيل تحقيق الهدف وعدم قدرة الناشئات علي التحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة وعدم قدرتهم علي التركيز علي الأهداف والواجبات المطلوبة وعدم قدرتهم علي استدعاء المهارة المطلوبة أثناء المنافسة علاوة علي الخوف وعدم التوفيق أثناء المنافسة وعدم قدرتهم علي استغلال طاقتهم بشكل جيد وكذلك ضعف الثقة بالنفس لدى الناشئات وقد يرجع ذلك إلي ضغوط داخلية ترجع للناشئة نفسها أو ضغوط خارجية قد ترتبط بالمدرّب أو الجمهور ويترتب علي ذلك اخفاقها في المنافسة وعدم التوفيق في أدائها ولقد لاحظت الباحثة أن أكبر المشكلات في الرياضة هي مشكلة نقص المهارات العقلية فالذهن الشارد أو عدم التركيز يسبب أخطاء كثيرة ويؤثر سلبا علي مستوى الاداء مما دعا الباحثة إلي محاولة ايجاد طريقة مناسبة للعمل علي زيادة تركيز انتباه الناشئات وزيادة الوعي لديهم وجعلهم أكثر قدرة علي ادارة انفعالاتهم ومساعدتهم علي خفض التوتر لديهم وتطوير فاعلية الأداء الهجومي للناشئات حيث أن الفوز في المباريات يعتمد علي الانتباه الجيد للمشاعر والانفعالات حيث أن اخفاق اللاعبه يؤدي إلي حدوث تشتيت للانتباه ودخول الافكار السلبية لتفكير الناشئة لذا رأّت الباحثة أن اليقظة العقلية تساعد علي تحسين الانتباه وتعمل علي خفض الضغوط والقلق والتوتر والمشاعر السلبية وتزيد من الثقة بالنفس والتفاعل مع الاخرين لذا قامت الباحثة بدراسة بعنوان " أثر برنامج تدريبي قائم علي اليقظة العقلية لتحسين فاعلية الأداء الهجومي لدى لاعبي الكومتيه "

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية على :

- ١- تحسين اليقظة العقلية لدى ناشئ الكومتيه
- ٢- تحسين فاعلية الأداء الهجومي لدى ناشئ الكومتيه.

**فروض البحث :**

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في اليقظة العقلية لدى ناشئ الكومتيه
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في فاعلية الأداء الهجومي لدى ناشئ الكومتيه

**مصطلحات البحث :****اليقظة العقلية :**

تعرف اجرائياً بأنها : قدرة اللاعب الخروج عن المألوف وتغير الحالة العقلية له بتغيير المواقف وقدرته على الاتصال المباشر مع الواقع.

**فاعلية الاداء الهجومي :**

يذكر "أحمد فاروق" (٢٠١٧) أن فاعلية النشاط الهجومي يتمثل كل الحركات والاساليب التي يستخدمها ناشئ الكاراتيه للحصول على النقاط أو المميزات لصالحه للفوز علي منافسيه في إطار القانون الدولي لرياضة الكاراتيه. (١ : ٥)

**الدراسات السابقة :**

- ١- دراسة "حسونة صبحي حسونة" (٢٠١٨) بعنوان "تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم المضاد السريع طبقاً للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه علي فعالية النشاط الهجومي للاعبى الكومتيه" وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم المضاد السريع باستخدام المدخل الهجومي طبقاً للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه علي فعالية النشاط الهجومي للاعبى الكومتيه وكانت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١٢) لاعب من لاعبي نادي سموحة الرياضي تحت سن (١٨) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لرياضة الكاراتيه وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي له تأثيراً ايجابياً علي فعالية النشاط الهجومي للاعبى الكومتيه في مناطق اللعب المختلفة في جميع متغيرات البحث. (٤)

- ٢- دراسة "سانكيثا كارمونا" (٢٠١٨) بعنوان "دراسة استكشافية لليقظة العقلية كأداة مخفضة وواقية للضغوط لدى المراهقين" وهدفت الدراسة إلي اختبار أثر اليقظة العقلية كأداة مخفضة وواقية للضغوط لدى المراهقين وتكونت العينة من (١٦٥) طالب وكانت من أهم النتائج اليقظة العقلية لها تأثير ايجابي وفعال في الضغوط لدى المراهقين. (٣١)
- ٣- دراسة "بيرناديت كارلوكس" (٢٠٢٠) بعنوان "خبرات الاطفال في تعلم اليقظة العقلية لمساعدتهم في تطوير مهارات الانتباه" وهدفت الدراسة إلي التعرف علي أثر برنامج تدريبي تدخلية لتنمية مهارات الانتباه للأطفال في سن ٥ سنوات وتكونت العينة من مجموعة من الاطفال في سن ٥ سنوات وكانت من أهم النتائج أن البرنامج القائم علي اليقظة العقلية له تأثير فعال علي تنمية مهارات الانتباه للأطفال في سن ٥ سنوات. (٢٢)
- ٤- دراسة "محمد مصطفى" (٢٠٢٢) بعنوان "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي اليقظة العقلية لحراس المرمى في كرة اليد" وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي اليقظة العقلية لحراس المرمى في كرة اليد وتكونت العينة من (١٥) حارس مرمى وكانت من أهم النتائج بناء مقياس لليقظة العقلية يضم ٤ محاور (الملاحظة- الوصف- التعامل مع الوعي- عدم اصدار ردود أفعال). (١٥)
- ٥- دراسة "حسين اياد نعمة" (٢٠٢٣) بعنوان "دراسة مقارنة لليقظة الذهنية بين لاعبي الالعاب الفرقية والالعاب الفردية" وهدفت الدراسة إلي التعرف علي مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الالعاب الفردية والفرقية والتعرف علي الفرق في مستوى اليقظة الذهنية بين لاعبي الالعاب الفردية ولاعبي الالعاب الجماعية وكانت عينة البحث عددهم (٥٠) طالب المتمثلين (٢٥) لاعب من الالعاب الفردية (٢٥) لاعب للالعاب الفردية تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية بلاعبي الالعاب الفرقية ولاعبي الالعاب الفردية في جامعة القادسية، وكان من أهم النتائج حصول جميع لاعبي الالعاب الفرقية والفردية علي مستوى جيد من اليقظة الذهنية في ضوء مقياس اليقظة الذهنية ووجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الالعاب الفرقية. (٥)

#### الاستفادة من الدراسات المرجعية :

من خلال اطلاع الباحثة علي الدراسات المرجعية تمكن تحديد هدف البحث واختيار المنهج المناسب كما ساعدت هذه الدراسات الباحثة في اجراءات ضبط العينة ووضع الفروض واختيار وسائل وأدوات جمع البيانات للبحث، وكيفية تطوير الأداءات الخطئية، وتحديد الأساليب الاحصائية المناسبة.

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذى المجموعة التجريبية الواحدة لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

شمل مجتمع البحث ككل علي عينة من الناشئات بنادى عبدالعزيز الرياضى وعددهم (٢٥) ناشئات وفي مرحلة سنية من ١٤-١٨ سنة ومسجلين بالاتحاد المصرى للكراتيه وحاصلين علي الحزام الأسود (١) دان

### جدول (١)

توصيف عينة البحث

| النوع       | العدد | المكان                 | السن   |
|-------------|-------|------------------------|--------|
| التجريبية   | ١٥    | نادى عبدالعزيز الرياضى | تحت سن |
| الاستطلاعية | ١٠    | نادى شبية              | ١٨ سنة |

أسباب اختيار عينة البحث :

- أن يكونوا لديهم خبرة في رياضة الكاراتيه.
- الناشئين مسجلين بالاتحاد المصرى للكراتيه
- أن يكونوا اشتركوا في العديد من بطولات الجمهورية

تجانس عينة البحث:

تم ايجاد التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في القياسات التالية (متغيرات النمو، المتغيرات البدنية، اليقظة العقلية) كما هو موضح بالجدول (٢).

### جدول (٢)

تجانس عينة البحث ن=٢٥

| المتغيرات      | وحدة القياس | المتوسط | الوسيط | الانحراف | معامل الالتواء |
|----------------|-------------|---------|--------|----------|----------------|
| السن           | سنة         | ١٤.٥٦   | ١٥.٠٠  | ٠.٥٠٦    | -٠.٢٥٧         |
| الطول          | سم          | ١٥٨.٠٠  | ١٥٨.٠٠ | ٣.١٠     | ٠.٠٠١          |
| الوزن          | كجم         | ٥٨.٣٦   | ٥٨.٠٠  | ٣.١٣     | ٠.٠٥٢          |
| العمر التدريبي | سنة         | ٥.٥٦    | ٦.٠٠   | ٠.٩٠     | -٠.١٥          |

## تابع جدول (٢)

تجانس عينة البحث ن=٢٥

| المتغيرات         | وحدة القياس                 | المتوسط      | الوسيط | الانحراف | معامل الالتواء |
|-------------------|-----------------------------|--------------|--------|----------|----------------|
| المتغيرات البدنية | اختبار تحمل السرعة          | ضربة / ثانية | ١٤.٤٠  | ١٤.٠٠    | ١.٠٨           |
|                   | اختبار تحمل القوة           | ضربة / ثانية | ٣١.٩٦  | ٣٢.٠٠    | ١.٢٠           |
|                   | اختبار تحمل الاداء          | ضربة / ثانية | ٤١.١٦  | ٤١.٠٠    | ٨٥.            |
|                   | اختبار الرشاقة              | ركلة / ثانية | ٨.١٢   | ٨.٠٠     | ٠.٨٣           |
|                   | اختبار القوة المميزة للسرعة | ركلة / ثانية | ٨.٢٨   | ٨.٠٠     | ٠.٧٩           |
|                   | اليقظة العقلية              | درجة         | ١٠٠.٨٠ | ١٠٠.٠٠   | ١٠.٣٢          |
|                   | فاعلية الأداء الهجومي       | درجة         | ٥٤.    | ٥٠.      | ٢٠.            |

يتضح من جدول (٢) ان جميع المتغيرات قيد البحث ينحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي

تجانس المجتمع

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم. مرفق (٢).

٢- ميزان طبي لقياس الوزن مرفق (٢).

٣- مقياس اليقظة العقلية مرفق (٨)

٤- شاخص.

٥- علامات ارشادية لاصقة.

٦- برنامج لليقظة العقلية (للاسترخاء وللتدريب والتصور العقلي والتحكم في التنفس).

الاستمارات:

١- استمارة تسجيل البيانات الشخصية و قياس متغيرات النمو مرفق (١)

٢- استمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج وعدد الوحدات

في الاسبوع والتوزيع الزمني لمكونات الوحدات التدريبية للبرنامج (قيد البحث) مرفق (٤).

٣- أسماء السادة المحكمين مرفق (٥)

٤- استمارة فاعلية الاداء الهجومي مرفق (٦)

٥- الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية مرفق (٧). (٢)

٦- التدريبات الخاصة باليقظة العقلية المستخدمة في البرنامج مرفق (٩)

٧- وقامت الباحثة بتحليل المباريات الودية ثم استخلصت أهم المهارات التالية لاستخدامها في

البرنامج التدريبي المقترح وكانت من أهم المهارات :

- كزামী زوكى
- جياكو زوكى
- كزামী مواشي جبرى
- مواشي جبرى
- أورا مواشي

#### ٨- فاعلية الاداء الهجومى:

تم قياس فاعلية الاداء الهجومى من خلال اشتراك اللاعبين في ( ٣ ) مباريات مع لاعبين من نفس المرحلة السنية وفي نفس الوزن وكان زمن المباراة دقيقتين وتم تصوير المباريات وتحليلها ومعرفة مدى فاعلية الهجوم وتم الاستعانة بلجنة من حكام الاتحاد المصرى للكراتيه لادارة المباريات

$$\text{معادلة فاعلية الأداء الهجومى} = \frac{\text{عدد مرات الهجوم الناجحة}}{\text{عدد مرات الهجوم الكلى (ناجحة + فاشلة)}}$$

#### \* مقياس اليقظة العقلية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس اليقظة العقلية للدكتورة "أمينة جمال" (٢٠٢٤) في صورته النهائية والذي كان يحتوى علي (٤٠) عبارة حيث يقوم الناشئ بالاجابة علي ميزان تقدير ثلاثى (نعم ثلاث درجات (٣)، أحيانا درجتان (٢)، لا درجة واحدة (١) وبذلك تصبح الدرجة الكلية العليا للمقياس (١٢٠) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس (٤٠) درجة مرفق (٨).

المعاملات العلمية لمقياس اليقظة العقلية :

#### أولاً: الصدق

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه علي عينة قوامها (١٠) ناشئين من عينة مجتمع البحث الاستطلاعية وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

| اليقظة العقلية |                |             |                |
|----------------|----------------|-------------|----------------|
| رقم العبارة    | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط |
| ١              | *.٧٣٩          | ٢١          | *.٠,٦٦٠        |
| ٢              | **٠.٨٦١        | ٢٢          | *.٠,٧٦٤        |
| ٣              | *.٦٦٧          | ٢٣          | *.٠,٨٥٠        |
| ٤              | *.٧٤٥          | ٢٤          | *.٠,٨٦٤        |



## تابع جدول (٣)

| البقطة العقلية |             |                |             |
|----------------|-------------|----------------|-------------|
| معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة |
| *٠,٩٠١         | ٢٥          | **١.٠٠         | ٥           |
| *٠,٩٣٦         | ٢٦          | *٠,٦٥٠         | ٦           |
| *٠,٦٨٨         | ٢٧          | *٠,٦٣٢         | ٧           |
| *٠,٨٨٩         | ٢٨          | *٠,٩٥٨         | ٨           |
| *٠,٨٢٥         | ٢٩          | *٠,٦٩٦         | ٩           |
| *٠,٦٦٠         | ٣٠          | *٠,٨٢٨         | ١٠          |
| *٠,٦٩٠         | ٣١          | *٠,٧٠٧         | ١١          |
| *٠,٦٤٠         | ٣٢          | *٠,٦٩٠         | ١٢          |
| *٠,٧١٧         | ٣٣          | *٠,٦٦٠         | ١٣          |
| *٠,٦٩٠         | ٣٤          | *٠,٦٦٧         | ١٤          |
| *٠,٦٦٧         | ٣٥          | *٠,٩٩٤         | ١٥          |
| *٠,٨٠٢         | ٣٦          | *٠,٦٩٠         | ١٦          |
| *٠,٨١٠         | ٣٧          | **١.٠٠         | ١٧          |
| *٠,٦٤٦         | ٣٨          | *٠,٨٠٢         | ١٨          |
| *٠,٨٠٢         | ٣٩          | *٠,٦٣٢         | ١٩          |
| *٠,٦٣٢         | ٤٠          | *٠,٦٣٤         | ٢٠          |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي  $0,05 = 0,632$

يتضح من الجدول (٣) توجد العبارات علاقة ارتباطية بين كل عبارة والمحور الذي ينتمي اليه مما يدل علي صدق عبارات المقياس قيد البحث.  
ثانياً: معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق مقياس البقطة العقلية على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمنية قدره عشرة (١٠) أيام حيث تم التطبيق الاول يوم الاحد الموافق ٩/١١/٢٠٢٤، والتطبيق الثاني يوم الاربعاء الموافق ١١/٩/٢٠٢٤، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٤) يوضح ذلك.

## جدول (٤)

معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث (ن = ١٠)

| قيمة ر | التطبيق الثاني |        | التطبيق الاول |        | وحدة القياس | المتغيرات            |
|--------|----------------|--------|---------------|--------|-------------|----------------------|
|        | ع              | م      | ع             | م      |             |                      |
| ٠.٦٧٢  | ٩.٥١           | ٩٩.٥٠٠ | ١١.٣٠         | ٩٩.١٠٠ | درجة        | مقياس اليقظة العقلية |

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس اليقظة العقلية، حيث جاءت قيمة "ر" المحسوبة = (٠.٦٧٢)، وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية وقيمتها عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

البرنامج المقترح باستخدام تدريبات اليقظة العقلية :

قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الاسبوع وزمن كل وحدة تدريبية مرفق (٤) وجدول (٥) يوضح ذلك.

## جدول (٥)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي طبقاً لآراء الخبراء

| م | محتوى البرنامج               | رأي السادة الخبراء |
|---|------------------------------|--------------------|
| ١ | الفترة الكلية للبرنامج       | ١٢ أسبوع           |
| ٢ | الوحدات اليومية خلال الاسبوع | ٣ وحدات أسبوعية    |
| ٣ | زمن الوحدة اليومية           | ٢٥ دقيقة           |

الاطار العام لتنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات وذلك بواقع (٣) وحدات اسبوعياً ولمدة (١٢) اسبوع وزمن تنفيذ الوحدة (٢٥ ق).

الهدف من البرنامج:

التعرف على تأثير برنامج قائم على اليقظة العقلية علي مستوي فاعلية الأداء الهجومي لدى ناشئ الكومتيه.

أسس وضع البرنامج:

١- أن يحقق الهدف الذي وضع من اجله.

- ٢- مراعاة المرحلة السنوية المخصصة لها ومستوي القدرات والفروق الفردية.
- ٣- مراعاة تناسب البرنامج مع زمن وعدد وحدات التدريب.
- ٤- مراعاة التدرج بالتدريبات من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب.
- ٥- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- ٦- مراعاة تنوع مكونات الوحدة التدريبية.
- ٧- التركيز علي الاداء الامثل للمهارات قيد البحث مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- ٨- مناسبة وقت ومكان التدريب.
- ٩- التدرج في زيادة الحمل وتوصية الأحمال التدريبية وفق الأسلوب التدريبي.
- ١٠- مرونة البرنامج وقبوله للتعديل.

#### مكونات الوحدة التدريبية اليومية:

تتضمن البرنامج القائم علي اليقظة العقلية :

البعد الأول: الاسترخاء التخيلي: (٦ جلسات)

وتتضمن هذه الطريقة تخيل اللاعب نفسه في بعض الاماكن التي يشعر فيها دائما بالاسترخاء الكامل.

البعد الثاني: الاسترخاء العضلي والاسترخاء العقلي (٣ جلسات)

البعد الثالث: الاسترخاء التعاقبي (التقدمي المعدل) (٦ جلسات)

حيث تم استخدام طريقة "وولوب" حيث يعتمد هذا النوع من الاسترخاء علي مجموعة عضلية معينة بينما يوجه الاهتمام للمشاعر المرتبطة لحالتى التوتر والاسترخاء حيث أنه من المتوقع أن تستفيد أعضاء الجسم من وضع الاسترخاء ويتضح ذلك من خلال انخفاض معدل نبض القلب وضغط الدم ويسمح فيها للمتدرب بأداء التوتر والاسترخاء المتتابع علي ١٦ مجموعة عضلية ثم أربع مجموعات عضلية حيث يتم التخلص من التوتر لتلك المجموعات العضلية عند الرغبة في الاسترخاء

البعد الرابع: التأمل (٣ جلسات)

حيث يعتبر التأمل طريقة قديمة لتحقيق الهدوء والصفاء الذهني مثل التنفس، مرئى، جملة مكررة

هناك أربعة مكونات للجلسة

- ١- وضع البداية
  - ٢- توجيه الأفكار للداخل
  - ٣- التركيز علي مثيرات مختارة
  - ٤- العودة للنشاط الطبيعي
- ويتضمن التأمل التمرينات الآتية :

١- التنفس

٢- المانترا

٣- أجزاء الجسم

البعد الخامس: التدريب علي التصور العقلي متعدد الابعاد (٦ جلسات)

ويشمل تدريبات علي التصور البصري

١- التصور البصري الداخلي

وتتضمن هذه تحليل وتصحيح الاوضاع وتقييم للاداء للاعب الكومتيه.

٢- التصور البصري الخارجي

التدريب علي التصور السمعي

حيث يتضمن نوعين من التدريب

١- التدريب علي التصور السمعي الداخلي

٢- التدريب علي التصور السمعي الخارجي

البعد السادس: التدريب علي التصور العقلي للموسيقى مع الكلمات (٦ جلسات)

البعد السابع: التدريب علي تركيز الانتباه، التدريب علي العزل (٣ جلسات)

البعد الثامن: التدريب علي الاسترجاع العقلي (٦ جلسات)

حيث يتضمن هذا البعد زيادة تركيز الانتباه علي المثيرات غير المرتبطة في محاولة السيطرة علي تشتيت الانتباه وذلك بتقديم طرق مختلفة تسمح من خلال العزل العقلي واعادة زيادة مستوى تحمل الضوضاء للتعامل مع الضغط العصبي وهذه الطريقة عكس تركيز الانتباه حيث تعمل هذه الطريقة علي تسهيل عملية النوم خاصة قبل المنافسات الهامة وكذلك الامداد بالطاقة واستقرار الحالة الانفعالية إلي جانب حدوث الاسترخاء العقلي العميق.

**الخطوات التنفيذية للبحث:****القياسات القبليّة:**

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠٢٤/٩/١٥ إلى يوم ٢٠٢٤/٩/١٧ علي العينة (قيد البحث).

**تطبيق البرنامج المقترح:**

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج القائم علي اليقظة العقلية علي المجموعة التجريبية في الفترة من الاحد الموافق ٢٠٢٤/٩/٢٢ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/١٢/١٢ لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣ وحدات) تدريبية أسبوعية لمدة (٢٥ ق).

**القياسات البعديّة:**

بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث مباشرة قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة علي اللاعبين في الفترة من الاحد الموافق ٢٠٢٤/١٢/١٥ إلى الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١٢/١٧ بنفس ترتيب وشروط القياس القبلي.

**المعالجات الإحصائية:**

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت).

**عرض ومناقشة النتائج :****أولاً: عرض النتائج:****جدول (٦)**

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث  
ن=١٥

| المتغيرات             | وحدة القياس | القياس القبلي للمجموعة التجريبية |        | القياس البعدي للمجموعة التجريبية |      | قيمة (ت) |
|-----------------------|-------------|----------------------------------|--------|----------------------------------|------|----------|
|                       |             | ع                                | م      | ع                                | م    |          |
| اليقظة العقلية        | درجة        | ١٠٠.٤٠                           | ١١٠.٠٠ | ١١.٢١                            | ٥.٣٣ |          |
| فاعلية الاداء الهجومي | درجة        | ٠.٦١                             | ٠.٢٣   | ٠.٠٦                             | ٤.٦٩ |          |

قيمة (ت) الجدولية = عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، درجات حرية ١٤ = (٢.١٤٥).

يتضح من الجدول (٦) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى المجموعة التجريبية للصالح القياس البعدى في المتغيرات قيد البحث.

### مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٦) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياس البعدى في تحسين اليقظة العقلية

وتعزو الباحثة ذلك إلي أن البرنامج القائم علي اليقظة العقلية تتضمن جلسات تدريب لعبت دورا مهما في وواضحا علي اللاعبين والتي شملت "الاسترخاء والتأمل، التحكم في التنفس، ادراك الحواس، التدريب والتصور العقلي حيث أسفرت هذه الجلسات علي زيادة قدرة اللاعبين علي الوعي بذاتهم وجعلتهم أكثر قدرة علي ادارة انفعالاتهم والقدرة على التخيل وزيادة التركيز والاندماج الكامل في أداء التدريبات أو الانشطة وساعدهم أيضا علي التركيز علي الموقف الحاضر والانتباه لما يقوم به وابتكار أشياء جديدة وتنمية التخيل العقلي وخفض الشعور بالقلق والتوتر ولعبت أيضا جلسات الاسترخاء لكل أجزاء الجسم دورا هاما في تحسين الحالة المزاجية وزيادة الاندماج وخفض الضغط وتحسين القدرة علي التخلص من الافكار والمشاعر السلبية أما تدريبات التنفس عملت علي تحسين الانتباه والادراك وخفض الضغوط وساهمت ممارسات التأمل في تفعيل الوعي بالمشاعر وهذوء العقل وتحسين الادراك وتقليل التوتر وزيادة القدرة علي ادراك الضغوط النفسية وتعزيز المرونة العقلية عن طريق عدم تصور طريق واحد للوصول إلي الهدف وانما المرونة في تصور طرق بديلة.

ويشير "سيد يس، رضا ابراهيم" (٢٠١٨) أن فاعلية التدريب على فنيات البرنامج القائمة علي اليقظة العقلية تسهم في تنمية اليقظة العقلية. (٨)

ويشير "Kuhlkamp" (٢٠١٥) إلي أن البرامج المعتمدة والقائمة علي اليقظة العقلية تلعب دورا مهما في تسهيل وزيادة قدرة الفرد علي خبرة التدفق وأن الانتباه كعنصر أساسي يلعب دورا في زيادة قدرة الفرد علي التدفق النفسي (٢٧ : ٣ - ٥)

وهذا يتفق مع كلا من "هالة خير" (٢٠١٧) (١٩)، "Brausch" (٢٠١١) (٢٣)، "Pidgeon" (٢٠١٤) (٣٠)، "Chen" (٢٠١٥) (٢٤) إلي فاعلية البرنامج القائم علي اليقظة العقلية في خفض كلا من التوتر والضغط وتحسين الانتباه والقدرة علي التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية وتحسين وتنمية وتنظيم الانفعال وتنمية الوعي والرضا عن الحياة وتحسين التقبل والالتزام وزيادة الانفعالات الايجابية وتحسين التركيز علي أداء المهام والمرونة وزيادة الصمود وزيادة التفاعل مع الاخرين

وهذا ما يؤكد "Scott" (٢٠٠٤) (٣٢) أن استخدام اليقظة العقلية يعمل علي تخفيف الضغط وتحسين الرضا وتحسين الانتاجية أما الفرد الذي لا يتمتع بدرجة مناسبة من اليقظة العقلية فإنه يفقد بعض المعلومات المهمة والتي تساعده علي توسيع أفاقه وزيادة قدراته الذهنية مثل الشعور بالوعي والقدرة علي التمييز وغيرها من الخصائص الذهنية والتي تساعده علي معالجة المواقف وخاصة التي تواجهه مما يساعده علي الارتقاء بمستواه.

كما يؤكد "المطلبك" (٢٠١٩) أن برنامج التدريب القائم علي اليقظة العقلية يعمل علي تحرير الفرد من أعبائه وتأخذه بالكامل إلي لحظته الراهنة ليعيشها ويستمتع بها كما هي وتجعله يتعامل مع الأحداث والمواقف بأقصى فاعلية ممكنة وتجعل الشخص قادرا علي التحكم في حالته الداخلية فيمكنه من الفهم والوعي بالاعراض والسلوكيات الكامنة وراء المشكلات والعمل علي الحد منها والتوافق معها (١٨: ٦٤٥ - ٦٧٦)

ويشير "برج وفيرجيسون" "Bargh & Ferguson" (٢٠٠٠) أن استخدام اليقظة العقلية يعمل علي زيادة الارادة من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات وزيادة مشاعر الكفاءة الذاتية وادراك السيطرة كما تسهم في توقع ردود الفعل وفي حالات القلق المثيرة للغضب كما تفتح المجالات للاستجابة الفعالة بالظهور بدلا من الخوف والذعر حيث أن الافراد اليقظين ذهنيا يظهرون انتباها أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسين الذاكرة (٢١: ١٢٦)

وتتفق دراسة "Bamber & Schneider" (٢٠١٦) أن البرنامج القائم علي اليقظة العقلية تساعد علي الحد من القلق والمرونة وراحة النفس ومواجهة الضغوط والتعاطف وصنع القرار حيث تساعد البرامج القائمة علي اليقظة العقلية في الانفتاح العقلي والبحث عن المعلومات الجديدة وزيادة الوعي بوجهات النظر المختلفة لحل المشكلات والانتباه وتأجيل اصدار الأحكام وإثارة العقل والبحث والتأمل والتخلص من التفكير السلبي وتعالج الضغوط النفسية حيث تشمل علي برامج اليقظة العقلية علي تدريبات اليوجا والتأمل ويتضمن أيضا التنفس، الأحاسيس الجسمية، ومسح الجسم، اليوجا، والمشي اليقظ، تدريبات تصور عقلي (٢٠: ٦٣-٦٧)

يتضح من جدول (٦) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في تحسين فاعلية الأداء الهجومي.

وتعزى الباحثة هذا التحسن إلي التدريبات المستخدمة في هذا البرنامج والتي اشتملت محتوياتها علي تدريبات متنوعة تشمل " تدريبات استرخاء وتصور عقلي وأنماط التنفس " تساهم

في تطوير الأداء الهجومي ورفع معدل الالية الحركية عن طريق التخيل والتصور للمهارة الحركية حيث أن التكامل بين العقل والجسم يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته والذي ينعكس بدوره علي ارتفاع نسبة التحسن في مستوى الأداء الهجومي للناشئين ويشير "محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢) أن التدريب علي التصور العقلي يجب أن يكون مصدرا للاستماع والنجاح لهذا بفضل بعض تمارين الاسترخاء للتخلص من التوتر ومساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بأحسن كفاءة من خلال الممارسة والتكرار بصورة منتظمة حيث أنه من خلال التصور يستطيع اللاعب الاحتفاظ بالهدوء وعدم تشتيت انتباهه حيث يجب علي اللاعب استخدام أكبر عدد من الحواس والتعرف علي الحاسة الأكثر ارتباطا بالأداء. (١٢: ٥٦) ويشير "مدحت محمود محمد ابراهيم" (٢٠٢٢) (١٧) أن رياضة الكاراتيه (كومتيه) من الرياضات ذات الطابع التنافسي بصيغة انفعالية حادة وقاسية جدا وهذا يوضح كم العبء والضغط علي اللاعب من قلق وتوتر نتيجة لتركيز اللاعب علي عوامل لايمكن التحكم فيها مثل "التحكيم، ظروف اللعب، الجمهور، المنافس" حيث يتم التركيز علي هذه الاشياء ويكون اللاعب فيها أكثر احتمالا للتوتر والشعور بالكبت والاختناق لذلك يتطلب تدريب اللاعب علي التخلص من التوتر والاحتفاظ بالدرجة المثلى طوال المباراة. لذلك يجب تدريب اللاعب علي تدريبات الاسترخاء والتي تركز علي تمرينات التحكم في التنفس وتديرات الايحاء التي تؤثر بصورة ايجابية في مستوى القدرة علي الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق لدى اللاعب للوصول إلي درجة الاسترخاء المثلى التي تساعد علي كفاءة الأداء خلال عملية التدريب والمنافسة.

وهذا يتفق مع دراسة كلا من "عباس محسن" (٢٠٢١) (٩)، رقية رزوق، سعايدية هوارى" (٢٠٢٢) (٧) أنه عند تعرض الناشئ لتقنيات الاسترخاء تعمل علي تقليل القلق والتوتر المصاحب بالمنافسة وتخفف الضغط علي اللاعبين وكذلك تعمل علي تطوير فاعلية الأداء. كما يؤكد "عمرو محمود" (٢٠٢٠) (١٠)، تامر حسين وعبدالكريم عبدالله" (٢٠١٤) (٣) أنه عند تعرض الناشئ لبرنامج الاسترخاء يخفف الضغط ويعمل علي تنمية مهارات الاسترخاء مما يؤدي إلي تحسين مستوى أداء اللاعبين الناشئين حيث أن الاسترخاء والتصور العقلي هو استرخاء عميق يعمل علي خفض التوتر والتحكم في الانفعالات واستحضار كل المواقف الايجابية بالناشئ التي تجعله يشعر من خلالها بالفخر والشجاعة.



**الاستخلاصات والتوصيات :**

- بناءً على أهداف البحث وفي ضوء النتائج الإحصائية توصلت الباحثة للاستنتاجات الآتية :
- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياس البعدي في اليقظة العقلية.
  - ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياس البعدي في فاعلية الأداء الهجومي لدى لاعبي الكومتيه.

**التوصيات :**

- ١- ضرورة استخدام برنامج اليقظة العقلية لتحسين مستوى فاعلية الأداء الهجومي للاعب الكومتيه
- ٢- تطبيق البرنامج التدريبي العقلي وتدريبات تصور عقلي لتحسين مستوى الأداء وفاعلية الهجوم للاعب الكومتيه
- ٣- تطبيق تدريبات الاسترخاء وتدريبات التحكم في التنفس علي أنشطة رياضية مختلفة وخاصة رياضة الكاراتيه
- ٤- اعداد برامج ارشادية لرفع اليقظة العقلية لدى لاعبي الكومتيه

**(( المراجع ))****أولاً: المراجع العربية :**

- ١- أحمد فاروق عزب (٢٠١٧): تأثير أسلوب المزج بين التدريب المركب المتوازي والتدريب العقلي لتطوير القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي "كومتيه" برياضة الكاراتيه، بحث منشور كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٢- أحمد محمود ابراهيم (٢٠٠٥): موسوعة محددات التدريب الرياضي (النظرية التطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه) منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٣- تامر حسين علي وعبدالكريم عبدالله (٢٠١٤): سيكولوجية الضغوط النفسية دار مكتبة الحامد النشر، ط١، عمان.
- ٤- حسونة صبحي حسونه (٢٠١٨م): تأثير استخدام تدريبات خاصة لتطوير الهجوم المضاد السريع طبقاً للاستراتيجيات المكانية لبساط الكاراتيه على فاعلية النشاط الهجومي للاعب الكومتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة كلية التربية

- الرياضية للبنات، جامعة حلوان، العدد (٥١)، ص ٥٦ - ٧٣ الترقيم الدولي للمجلة ٨٤٦٠ - ١١١٠.
- ٥- حسين إياد نعمة (٢٠٢٣): دراسة مقارنة لليقظة الذهنية بين لاعبي الالعاب الفرقية والالعاب الفردية جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٦- حسين على العلي، عامر فاخر شغاتي (٢٠١٠): استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، مكتبة النور، بغداد، العراق.
- ٧- رقية رزوق، سعايدية هوارى (٢٠٢٢): دور تقنيات الاسترخاء في خفض الضغوط النفسية لدى رياضي الكيك بوكسينج بحث منشور المجلد ٩ العدد ٢ مجلة دولية تصدر بجامعة الجلفة، الجزائر.
- ٨- سيد يس التهامي، رضا ابراهيم محمد (٢٠١٨): فعالية برنامج قائم علي اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمى الأطفال ذوى الاضطرابات طيف التوحد، مجلة كلية التربية الخاصة جامعة الزقازيق ٢٤ (١)
- ٩- عباس محسن عليوى (٢٠٢١): تأثير تدريب الاسترخاء متعدد النظم علي خفض الضغوط لدى لاعبي الساحة والميدان، بحث منشور، مجلد ٣١، عدد ١، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة ذيقار.
- ١٠- عمرو محمود (٢٠٢٠): تأثير تدريبات الاسترخاء علي التوتر العضلى ومستوى أداء الدوريتين ونصف المعكوسة المكورة لدى ناشئ الغطس، العدد ١٠٥، المجلد تطبيقات العلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين أبوقير، جامعة الاسكندرية.
- ١١- محمد أحمد عبدالخالق (٢٠١٨): فعالية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط ٣٤ (٦)
- ١٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة
- ١٣- محمد سعيد أبو النور (٢٠١٠): تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية علي فاعلية الأداءات الهجومية المركبة لناشئ الكومتيه في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.

١٤- محمد عبدالرحمن علي (٢٠١٨): تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز وفقا لمسافة اللعب علي مستوى محددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعبين الكومتيه برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان(٥١)

١٥- محمد مصطفى (٢٠٢٢): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي اليقظة العقلية لحراس المرمى في كرة اليد، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٦١، ج٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط

١٦- محمود فتحى عبدالرحمن وعلى طلب الضبع (٢٠١٣): فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة الارشاد النفسي مصر ع (٣٤)

١٧- مدحت محمود محمد ابراهيم (٢٠٢٢): برنامج نفسي مقترح لمواجهة قلق المنافسة الرياضية والارتقاء بمستوى تقدير الذات لدى لاعبي المنتخب القومى لرياضة الكاراتيه " كومتيه " المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (٩٤) الجزء (١)

١٨- المظك، فاطمة (٢٠١٩): تأثير اليقظة العقلية في التفكير الايجابي لدى طالبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والاجتماعية الجامعة المستنصرية (٨) ٦

١٩- هالة خير سنارى (٢٠١٧): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية : دراسة تنبؤية، مجلة الارشاد النفسي، ٥٠(١)

ثانياً: المراجع الاجنبية :

20- Bamber, M. D. &Schneider, J.K (2016): Mindfulness- based meditation to decrease stress on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being personality and individual Differences, 93, 63-67

21- Bargh, J.A & Ferguson, M.L (2000): beyond behaviorism: On the automaticity of higher mental processes psychological, Bulletin

- 22- **Bernadette Karlux (2020)** : experiences of children in learning mental alertness to help them develop attention skills , PhD thesis- University of East London – Britain
- 23- **Brausch, B. D. (2011)**. The role of mindfulness in academic stress, self- efficacy, and achievement in college students ( Unpublished Masters Dissertation) Eastern Illinois University Charleston, IL.
- 24- **Brown, K., & Ryan, R. (2004)**: Perils and Promise in Defining and measuring mindfulness: observations from experience. Clinical psychology: Science and Practice
- 25- **Chen, L. (2015)**. An expioration of mindfulness and its experiential benefits: Taiwanese Backpackers in Australia A thesis submitted for the degree of Doctor of philosophy at the university of Queensland
- 26- **John Vengl &Aka Genuine (2000)**: Secrets of Karate, part (1).sits sate 2-com \checked=srsi
- 27- **KUHLKAMP. N. (2015)**. HOW TO PROMOTE flow experiences at work: the impact of a mindfulness.Yaymlanmamus YIIKsek lisans Tezi Netherlands Faculty of psychology and Neuroscience, Maastricht University
- 28- **Lau, MA.,(2006)**. The Toronto mindfulness Scales: Development and validation. Journal of clinical psychology, 62(12)
- 29- **Mace, C. (2008)**. Mindfulness and Mental health: Therapy, theory and science, Abingdon, oxford Shire: RutledgeRisko, E, Anderson ,N., sarwal ,A., Engelhardt, M., & kingstone, A 2012 Mrazek. M. franklin M., Phillips, D., Baird, B.&

Schooler.j .2013, Rahll,H.L) (2017, indsay, E. pacilio.  
l.Brown, K& Creswell, j

- 30- Pidgeon, A.M.& Keye , M.D.(2014):** Relationship between resilience ,mindfulness, and psychological Well-being in university students. International Journal of liberal Arts and Social Science, 2(5)
- 31- Sankitha Carmona (2018) :** is an exploratory study of mental alertness as a reduced and protective tool for adolescents2  
PhD thesis university of California, USA
- 32- Scott.R, (2004).** Mindfulness a Proposed operational Definition clinical psychology: science and practice, vol 11 no3  
American psychological Asso, citation Di2
- 33- Shapiro, S., Carlson , L., Astin , J., & Ferrdman , B ( 2006) :**  
Mechanisms Of mindfulness. Journal Of Clinical Psychology ,62(3) ,373-386