



The impact of a mindfulness-based mentoring program on parkour and gymnastics players

Husam Hazim Hasan Husayn Almaryam¹

Nineveh Education Directorate – Nineveh – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 25/11/2025

-Accepted: 15/12/2025

-Available online: 31/12/2025

Keywords:

- Mindfulness
- Parkour
- Gymnastics

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The current study aimed to develop a guidance program based on mindfulness skills. The program was designed based on identified needs of parkour and gymnastics athletes in Mosul. The study aimed to determine the level of mindfulness among the research sample. The experimental method was used in the study, and the research population consisted of the 46 gymnastics and parkour athletes in Mosul, 15 were divided into two groups: an experimental group and a control group. The control group consisted of 10 athletes, and the pilot group for the program included 6 athletes. The data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Statistical methods (standard deviation, arithmetic mean, simple correlation coefficient, t-test, percentage) were used, and the results showed a low level of mindfulness among the research sample. Furthermore, the experimental group outperformed the control group in the post-test of mindfulness. The researcher recommended using the program in sports rehabilitation clinics to address fear of movement after injuries.

Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

¹Corresponding author: hussamhazem990@gmail.com Nineveh Education Directorate – Nineveh – Iraq

اثر برنامج إرشادي قائم على مهارات اليقظة الذهنية للاعبين الباركور والجمناستك

م.م حسام حازم حسن حسين المريم
المديرية العامة لتربية نينوى - نينوى - العراق

تاريخ البحث
متوفر على الانترنت

2025/12/31

الخلاصة:

الدراسة الحالية عمدت لبناء برنامج إرشادي قائم على مهارات اليقظة الذهنية وتم تصميم البرنامج على اساس حاجات تم تحديدها لدى لاعبي الباركور والجمناستك في مدينة الموصل ، و هدفت الدراسة الى التعرف على درجة اليقظة الذهنية لدى افراد عينة البحث ، وتم استخدام المنهج التجريبي في الدراسة ، وتكون مجتمع البحث من لاعبي الجمناستك والباركور في مدينة الموصل والبالغ عددهم 46 لاعب ، تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع 15 لاعب لكل مجموعة ، اما عينة الثبات للمقياس فقد بلغت 10 لاعبين ، وعينة التجربة الاستطلاعية للبرنامج بلغت 6 لاعبين. وتم تحليل البيانات بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية (Spss) لمعالجة واستخدمت الوسائل الاحصائية (الانحراف المعياري ، الوسط الحسابي ، معامل الارتباط البسيط ، اختبار (T-test) ، النسبة المئوية) حيث اظهرت النتائج درجة منخفضة من اليقظة الذهنية لدى افراد عينة البحث، كما تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في القياس البعدي لليقظة الذهنية. واوصى الباحث استخدام البرنامج في عيادات التأهيل الرياضي لمعالجة الخوف من الحركة بعد الإصابات.

الكلمات المفتاحية

اليقظة الذهنية
الباركور
الجمناستك

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يتطلب الأداء في رياضي الباركور والجمناستك انسجاما عاليا بين الدقة في المهارات الحركية والتحكم المطلق بالانفعالات ، اذ يمكن لثانية واحدة من الشرود ذهن الرياضي ان تتسبب بخطأ او اصابة بالغة ، ومن هذا المنطلق اقدم في البحث الحالي مصطلح اليقظة الذهنية كمتغير ومهارة نفسية حاسمة هدفها ليس لزيادة التركيز فقط وانما اعادة صياغة معرفة الرياضي ، وتكمن اهمية البحث الحالي في قلة الدراسات في البيئة العربية التي تنتقل باليقظة الذهنية من دورها العلاجي بشكله العام إلى التطبيق في المجال الرياضي والمخصص لفعاليتي الباركور والجمناستك ، كون الهدف ليس الحد من القلق بشكله العام بل تدريب اللاعبين على اداة عملية لإدارة المخاوف والضغوطات وسرعة تعافي الجانب المعرفي بعد الاخفاق وتعميق الوعي الحسي والجسدي الضروري لدقة الحركة ، وهذا بعد ذاته يمنح البحث اهمية تطبيقية ونظرية لسد هذه الفجوة ، من هنا تبلورت مشكلة البحث من خلال ملاحظة ميدانية عملية مستمرة من قبل الباحث والتي شخضت اللاعبين لكلا الفعالتين يكونوا جاهزين من الناحية البدنية والفنية إلا أن مستوى الأداء ينخفض في ميدان المنافسات وسببها الاندماج المعرفي المتكون من الأفكار المسبقة كالخوف من حركة معينة او جهاز معين واجترار الأخطاء التي عند حدوثها يواجه الرياضي هوة حقيقية بين قدراته ما يمكنه فعله في التدريبات ووالاداء الحقيقي تحت الضغط وتكمن المشكلة على وجه التحديد في قصور عمليات الاعداد النفسي الممنهجة والتي تزودهم بآليات فعالة لفك الاندماج والتعامل مع الافكار في اللحظة التي تسبق اداء اي مهارة ، مما يستدعي تدخل عاجل مبني على أسس علمية كمهارة اليقظة الذهنية لمعالجة هذا القصور.

1-2 اهداف البحث

- بناء برنامج إرشادي لتنمية اليقظة الذهنية للاعبين الباركور والجمناستك في مدينة الموصل .
- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية للاعبين الباركور والجمناستك في مدينة الموصل.
- معرفة أثر البرنامج الإرشادي على اليقظة الذهنية للاعبين الباركور والجمناستك في مدينة الموصل

1-3 فروض البحث

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اليقظة الذهنية للمجموعة التجريبية.
- لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اليقظة الذهنية للمجموعة الضابطة.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياسين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية.

1-4 حدود البحث

- المجال البشري : لاعبي الجمناستيك والباركور في مدينة الموصل
- المجال المكاني : منتدى شباب ورياضه الكرامه.
- المجال الزمني : 2025 / 9/7 الى 2025 / 11/ 9

1-5 مصطلحات البحث

اليقظة الذهنية :

هي عملية نفسية مكونة من ثلاث مكونات رئيسية هي (النية ، الانتباه ، الموقف) فالنية هي توجيه الهدف بوعي من خلال ممارسة اليقظة كفهم الذات ، أو تحسين الأداء ، اما الانتباه فهو القدرة على توجيه الانتباه بثبات إلى التجربة اللحظية كالتنفس والاحساس بالجسد و الافكار ، واخيرا الموقف هو الكيفية التي يتم فيها توجيه الانتباه ويجب أن تكون سماته الانفتاح والفضول واللفظ والتقبل من غير حكم تجاه ما يتم ملاحظته. Bishop, S. R (2004) ، وعرفها Kabat-Zinn, J. (2021) على انها حالة من الوعي الواعي والانتباه إلى اللحظة الحالية و تقبل التجارب الداخلية دون إصدار أحكام عليها. " سمة من سمات الوعي، والتي تتيح للفرد الانتباه الى السياق العام للمواقف وخلق تصورات جديدة من ردود الافعال للتعامل مع الموقف الأني الدراسات السابقة" (عبد العزيز نجم، ع. 2022، ص166)

2- الدراسات السابقة

" A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance." تحليل تلوي لأثر التدريب على اليقظة الذهنية في أداء الرياضيين.

هدفت هذه الدراسة (Si, Yang, & Feng, 2024) إلى التعرف على فعالية برنامج اليقظة الذهنية في تحسين الأداء والمؤشرات التي تصاحبه لدى الرياضيين ، استخدم الباحثون منهج التحليل على مجموعة من الدراسات التجريبية التي تناولت تأثير تدخلات اليقظة الذهنية على مستوى الأداء الرياضي حيث شمل التحليل 11 دراسة وبلغ حجم العينة أكثر من 580 رياضياً ورياضية. وتم تحليل تأثير البرنامج على أربعة متغيرات رئيسية هي مستوى اليقظة الذهنية ، حالة التدفق النفسي ، الأداء الرياضي ، القلق النفسي ، وأظهرت النتائج تحسن كبير في مستوى اليقظة الذهنية بالمقابل انخفاض في مستوى القلق النفسي بعد تطبيق البرنامج مقارنة بالمجموعات الضابطة.

3-1 منهج البحث:

" المنهج : الاساليب التي تستخدم في جمع البيانات والوصول لها " (Tahnoon, O. N. 2025, 394) تم استخدام المنهج التجريبي في البحث الحالي كونه المنهج الأنسب لدراسة وتحديد العلاقات السببية والتحقق من أثر المتغير المستقل على المتغير التابع. المنهج التجريبي هو التصميم البحثي الوحيد الذي يمكن الباحث من استنتاج علاقة سببية بين المتغيرين (ملحم، سامي محمد 2000).

3-2 مجتمع البحث:

المجتمع المخصص للبحث تكون من لاعبي الباركور و الجمناستيك في مدينة الموصل ، بلغ عدد الاعبين 46 لاعب من المنتظمين في التدريبات والمنافسات الرسمية وهم أنفسهم يمثلون عينة البحث اي تم استخدام المجتمع الكلي نظرا لقلّة اعدادهم ، تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالطريقة العشوائية بواقع 15 لاعب لكل مجموعة ، اما عينة الثبات فقد بلغت 10 لاعبين اما التجربة الاستطلاعية فبلغت 6 لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية.

3-3 مقياس اليقظة الذهنية

تبنى الباحث مقياس اليقظة الذهنية ، قام بينائه (احلام مهدي عبدالله، ٢٠١٠) لتطبيقه في المجال الرياضي ، تكون المقياس من (٣٦) عبارة منتشرة على اربع مجالات (التميز اليقظ ، الانفتاح على الجديد ، التوجه

نحو الحاضر ، الوعي بوجهات النظر المتعددة) ، ويتم تصحيح المقياس من خلال خمس بدائل (تنطبق علي دائماً- لا تنطبق علي ابدأ) تأخذ قيم (1 - 5) للعبارات السلبية ، كلما ارتفعت درجة المستجيب فذلك يشير الى ارتفاع اليقظة الذهنية لديه والعكس صحيح ، الدرجة العليا للمقياس 180 ، الدرجة الدنيا 36 ، المتوسط الفرضي 108 .

3-4 الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
لضمان دقة النتائج والثقة في موثوقية جمع البيانات تم التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة وهذا الإجراء يؤكد صلاحية الأداة للاستخدام في البيئة الحالية ومع العينة المستهدفة.

4-3-1 صدق المقياس:

للتأكد من أن المقياس المستخدم يقيس بالفعل السمة أو المفهوم الذي صُمم من أجله وهو اليقظة الذهنية وقد تم التحقق من الصدق باستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في هذا المجال وكانت نسبة اتفاق الخبراء 100 % ملحق (1) على محاور وفقرات المقياس، اذ ان "الصدق امكانية قياس الاختبار للظاهرة المطلوب قياسها يكون الاختبار صادقاً حينما يقيس ما وضع من اجله" . (Abed, & Tahnoon, 2021,p 162).

4-3-2 ثبات المقياس :

ان حساب ثبات المقياس خطوة منهجية محورية في البحث العلمي، فهو لا يضمن مجرد اتساق النتائج، بل يمنح مصداقية للدراسة ككل. Bolarinwa, O. A. (2015) ، وقد تم التحقق من الثبات باستخدام التجزئة النصفية على عينة الثبات البالغة 10 لاعبين ، وتم تقسيم فقرات المقياس الى فردية وزوجية ثم تم اجراء معامل الارتباط البسيط بينهم وبلغت قيمته 0.819 هي قيمة الاتساق الداخلي ، ثم تطبيق معادلة سبيرمان وكانت قيمته 0.822 ، مما يؤكد ثبات المقياس. وتم تطبيق معامل ألفا كرونباخ ايضا على عينة الثبات وكانت قيمته 0.831 وهذا مؤشر على ثبات عالي .

4-3-3 ضبط المتغيرات

يتميز المنهج التجريبي بوجود متغيرات (المستقل ، التابع) و لابد من ضبط جميع المتغيرات حتى نستطيع ان نعزي التغير الحاصل المتغير الرئيسي للدراسة ، المتغير المستقل (البرنامج الارشادي) ، المتغير التابع (اليقظة الذهنية) ، وتم ضبط اجراءات السلامة الداخلية والخارجية للتجربة .

4-3-6 البرنامج الارشادي المعد من قبل الباحث

لتحقيق هدف الدراسة الاساسي المتمثل بإعداد برنامج إرشادي قام الباحث بمراجعة الأدبيات النظرية والتطبيقية وهيكلية البرامج الإرشادية في بعض الدراسات السابقة ومن خلال ذلك تم استخلاص الإطار العام للجلسات وتحديد عددها وفنياتها وكان من أبرزها : دراسة (Bühlmayer et al., 2017) مرجعاً أساسياً، حيث قدمت هذه الدراسة تحليلاً شاملاً لـ 23 دراسة سابقة حول تدخلات اليقظة الذهنية في الجانب الرياضي ، واسهم هذا الاطلاع في بناء البرنامج الإرشادي الحالي بشكل يضمن تكامل الأسس النظرية العلمية مع المتطلبات التطبيقية الخاصة بلاعبى الباركور والجمناستك ، بالإضافة إلى دراسة الياسري (2022) التي هدفت إلى بناء برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية لتنمية التفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة اليد ، ودراسة تيلولي ونحال (2025) التي أثبتت فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في التقليل من "سمة" قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، وتمت الاجراءات التالية:

اولا : تحديد الاحتياجات

"هي الحجر الاساس للبرنامج الإرشادي" (هاني وآخرون ، 2023 ، ص657) إنها عملية تشخيصية ضرورية تهدف إلى جمع بيانات دقيقة حول الفجوة بين الوضع الراهن و الوضع المأمول (أبو أسعد والخطيب، 2011) حيث تم تحديد حاجات اللاعبين وذلك من خلال المتابعة المستمرة التي مكنتنا من الوصول إلى قاعدة بيانات حقيقة تم من خلالها رصد حاجات وتحديد جلسات ارشادية مناسبة لها حيث تم تحديد الحاجات وفق الآتي:

ثانيا : تحديد الاولويات وذلك من خلال اعادة هيكله الجلسات كلاً حسب اهميتها .

ثالثا : تحديد الاهداف (العامة ، الخاصة) بشكل يتلاءم مع الاحتياجات التي تم رصدها

- العامة : تمكين اللاعبين في المجموعة التجريبية من تطبيق مهارات اليقظة الذهنية .
- الخاصة : وهي مشتقة من هدف البرنامج العام .

رابعا : نشاطات تحقيق الاهداف : التغذية الراجعة ، المناقشة ، الواجبات المنزلية ، النمذجة .

خامسا: تحكيم البرنامج الارشادي حيث تم عرض الجلسات المقترحة على الخبراء والمختصين في هذا المجال ملحق (1) وابداء ملاحظاتهم و كانت نسبة اتفاقهم حسب الجدول (1) ، اعتمد الباحث معيار بلوم الذي يشير إلى أن تحقق نسبة اتفاق لا تقل عن (75%) ليكون البرنامج مكون من 10 جلسات بزمن 45 د لكل جلسة كل حسب اهميتها وتسلسلها في البرنامج .

الجدول (1) يوضح عناوين وتسلسل الجلسات ونسب الاتفاق

ت	عنوان الجلسة	العدد	الموافقين	النسبة
1	الافتتاحية	13	13	100%
2	التحول من الأداء الآلي إلى الحضور بالوعي		11	85%
3	تنمية الوعي الحسي		11	85%
4	الضبط الفسيولوجي لإدارة القلق		10	77%
5	فك الارتباط المعرفي		11	85%
6	اليقظة الذهنية الحركية		12	92%
7	تقبل الواقع		10	77%
8	ادارة التحكم بالألم		13	100%
9	استراتيجية الأداء الواعي		13	100%
10	الختامية		13	100%

سادسا: تقويم البرنامج من خلال الحكم على النتائج بالمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين.

3-7 اجراءات البحث التطبيقية

1-3-7 تكافؤ مجموعتي البحث

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغير اليقظة الذهنية

sig	(t) المحتسبة	المجموعات				المقياس
		ضابطة		تجريبية		
		ع±	س-	ع±	س-	
0.643	0.469	4.59	83	4.53	83.80	اليقظة الذهنية

بلغت قيمة مستوى الدلالة لمتغير اليقظة الذهنية 0.643 وهي اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة والبالغة 0.05 مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغير اليقظة الذهنية .

2-3-7 التجربة الاستطلاعية

طبقت التجربة الاستطلاعية للبرنامج الارشادي بتاريخ 2025/10/8 بواقع جلسة واحدة عينة قوامها 6 لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية .

3-8 التصميم التجريبي

قسمت العينة الى مجموعة تجريبية و ضابطة ، وتم القياس القبلي للمجموعتين لمتغير اليقظة الذهنية بتاريخ 9 / 10 / 2025 وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ، اما المجموعة الضابطة فتبقى على عمليات الاعداد الرسمية لها .

3-9 تطبيق التجربة النهائية

تم تحديد عشرة جلسات للبرنامج الارشادي وبواقع جلستين في الاسبوع وتم اجراء الجلسات في قاعة التدريب بتاريخ 9 / 10 / 2025 للجلسة الاولى ، وتحديد موعد الجلسة الختامية والتي تاريخها 9 / 11 / 2025 سيجري فيها القياس البعدي بعد ختام البرنامج .

الجدول (3) يبين تسلسل الزمني لجلسات البرنامج وعناوينها وتاريخ انعقادها

الاسبوع	الساعة	تاريخ تطبيقها	عنوان الجلسة	الجلسات
الاول	10 صباحاً	الخميس 9 / 10 / 2025	الافتتاحية	الجلسة الاولى
		الاحد 12 / 10 / 2025	التحول من الأداء الآلي إلى الحضور بالوعي	الجلسة الثانية
الخميس 16 / 10 / 2025		تنمية الوعي الحسي	الجلسة الثالثة	
الاحد 19 / 10 / 2025		الضبط الفسيولوجي لإدارة القلق	الجلسة الرابعة	
الخميس 23 / 10 / 2025		فك الارتباط المعرفي	الجلسة الخامسة	
الاحد 26 / 10 / 2025		اليقظة الذهنية الحركية	الجلسة السادسة	
الخميس 30 / 10 / 2025		تقبل الواقع	الجلسة السابعة	
الاحد 2 / 11 / 2025		ادارة التحكم بالألم	الجلسة الثامنة	
الخميس 6 / 11 / 2025		استراتيجية الأداء الواعي	الجلسة التاسعة	
الاحد 9 / 11 / 2025		الختامية	الجلسة العاشرة	

3-10 الوسائل الإحصائية:

(الوسط الحسابي ، t-test لعينة واحدة ، t-test للعينات المستقلة الغير المرتبطة، t-test للعينات غير المستقلة والمرتبطة ، الارتباط البسيط ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، معادلة الفا كرونباخ)

4 - عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض النتائج

- بناء برنامج ارشادي لتنمية اليقظة الذهنية للاعبين الباركور والجمناستك في مدينة الموصل اذ تم تحقيقه كونه يعد هدفاً اجرائياً بخطوات منهجية وعلمية تم التطرق لها سابقاً.
- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية للاعبين الباركور والجمناستك في مدينة الموصل.

الجدول (4)

القيم الإحصائية للعينة في مقياس اليقظة الذهنية وقيمة (t) ومستوى الدلالة

المقياس	العدد	س ⁻	ع±	المتوسط الفرضي	(t) المحتسبة	sig
اليقظة الذهنية	30	83.40	4.60	108	29.25	0.000

تبين من الجدول (4) ان المتوسط الحسابي لليقظة الذهنية بلغ 83.40 بإنحراف معياري قدره 4.60 وعند المقارنة مع مستوى الدلالة الذي بلغ 0.000 وهي قيمة أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 وهذا يعد مؤشراً على انخفاض اليقظة الذهنية لدى افراد عينة البحث.

- أثر البرنامج الارشادي على اليقظة الذهنية للاعبين الباركور والجمناستك في مدينة الموصل . من خلال الهدف الحالي تم اشتقاق الفروض التالية :
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اليقظة الذهنية للمجموعة التجريبية. الجدول (5) يبين قيمة (t) ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

sig	t المحتسبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
0.000	13.483	7.80	112	4.53	83.80	اليقظة الذهنية

بلغ المتوسط الحسابي لليقظة الذهنية في القياس القبلي 83.80 وإنحراف معياري قدره 4.53 ، اما في القياس البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي 112 وإنحراف معياري 7.80 ، عند مستوى دلالة بلغ 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 وهذا يعني وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية.

- لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اليقظة الذهنية للمجموعة الضابطة. الجدول (6) يبين قيمة (t) ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

Sig	t المحتسبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
0.078	1.902	4.89	84.93	4.59	83	اليقظة الذهنية

بلغ المتوسط الحسابي لليقظة الذهنية في القياس القبلي 83 وإنحراف معياري قدره 4.59 ، اما في القياس البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي 84.93 وإنحراف معياري 4.89 ، عند مستوى دلالة بلغ 0.078 وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي لافراد المجموعة الضابطة.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بالقياس البعدي في اليقظة الذهنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول (7) يبين قيمة (t) ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

Sig	t المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	

اليقظة الذهنية	112	7.80	84.93	4.89	11.409	0.000
----------------	-----	------	-------	------	--------	-------

بلغ المتوسط الحسابي لليقظة الذهنية في القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية 112 وبإنحراف معياري قدره 7.80 ، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 84.93 وبإنحراف معياري 4.89 وعند مستوى الدلالة 0.000 وقيمتها أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 إذ تشير النتيجة إلى وجود فروق معنوية بالقياس البعدي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

2-4 مناقشة النتائج

أظهرت النتائج الحالية فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمتغير اليقظة الذهنية ، ان النتيجة الحالية جاءت للتأكيد العملي للأساس النظري الذي قامت عليه الدراسة الحالية ، حيث يمكننا تفسير التفوق وإرجاعه إلى مكونات البرنامج الإرشادي النفسي و على النحو التالي:

أولاً: آلية فك التداخل المعرفي

كما اسلفنا بقي أفراد المجموعة الضابطة على طريقة الاستجابة الذهنية المعتاد وهو التداخل الكامل مع الأفكار السلبية للاعب حيث ان هذا التداخل يستنزف الموارد المعرفية ويزيد التوتر العضلي وبالتالي يؤدي إلى الأخطاء ، في حين ان أفراد المجموعة التجريبية خضعوا لتدريب مكثف لا سيما في الجلستين الخامسة والسادسة على مهارات فك التداخل المعرفي والقبول ، ومن الجدير بالذكر ان أفراد هذه المجموعة لم يتوقفوا عن التفكير السلبي ، ولكن تعلموا تغيير طبيعة علاقتهم مع هذه الأفكار، و مراقبتها على انها احداث عقلية عابرة بدلاً من تفسيرها على انها حقيقة مطلقة . ويتفق هذا الطرح مع نموذج MAC للقبول والالتزام في الرياضة، حيث يؤكد على ان الأداء المثالي لا يأتي من السيطرة" على الأفكار فحسب بل من القبول الواعي لها والتركيز على السلوك المستهدف (Gardner & Moore, 2007). وللتوضيح اكثر نقول ان جلسات البرنامج زوّدت اللاعبين بـ مفتاح إيقاف النقد الذاتي وهذا أتاح لهم التعافي المعرفي بشكل اسرع بعد الأخطاء.

ثانياً: تعميق الوعي الجسدي (التنظيم الفسيولوجي)

ان مجموعتي البحث واجهت الضغوط والظروف نفسها على مستوى القياس البعدي، لكن استجابة اجسادهما مختلفة، والحاصل ان أفراد المجموعة الضابطة عند مواجهة القلق، تترك لاستجابات الجهاز العصبي الودي التلقائية مثل تسارع القلب، التنفس السطحي، توتر العضلات، وهي استجابات تدمر التحكم الحركي الدقيق في فعاليتي الباركور والجمناستك.

اما على مستوى المجموعة التجريبية فقد تم تزويد افرادها في الجلستين الثالثة والرابعة باستراتيجيات مباشرة كمسح الجسم والتنفس العميق، هذه التمارين ليست للاسترخاء فحسب بل هي تدريب للوعي الحسي الداخلي والذي منح افراد المجموعة قدرة أعلى على رصد اشارات التوتر بشكل استباقي والتعامل معها قبل أن تتفاقم "والمسح الجسدي هو شكل من اشكال التأمل، ويقوم على تحويل الانتباه إلى مختلف أجزاء الجسم لفترات محددة" (العنبي ، 2022 ، ص470) فضلا عن امتلاكهم اداة التنفس للتهديئة عند الحاجة. هذا ينسق مع نتائج (Bühlmayer et al., 2017) حيث وجد أن تدخلات اليقظة الذهنية تحسن بشكل كبير المعاملات المرتبطة بالأداء كالتركيز وخفض القلق والتوتر.

ثالثاً: كسر روتين الاداء الآلي

ان بقاء افراد المجموعة الضابطة وهي تؤدي مهاراتها الصعبة ، إما في وضع الاداء الآلي ، أو في وضع "التفكير السلبي المرتبط بالخوف من الإصابة.

اما افراد المجموعة التجريبية فإن الجلسة الثانية والثامنة عملت على كسر هذا الروتين في الاداء وادارة الالم عملت على تغيير العلاقة حيث تعلم افراد المجموعة التجريبية التمييز بين الألم النظيف الناتج عن الجهد والآخر الناتج من اصابة ، هذا التمييز حيوي في فعاليتي الباركور والجمناستك ، إذ انهم لم يتخلصوا

من الخوف بل تعلموا الاستمرار في الأداء بوجود هذا الخوف. وهذا يتفق مع دراسات حديثة مثل (Zhang et al., 2023) والتي أثبتت فاعلية مهارة اليقظة الذهنية في خفض الخوف من الحركة والتفكير الكارثي لدى الرياضيين العائدين من الإصابات.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- ان درجة اليقظة الذهنية للاعبين الباركور والجمناستك كانت منخفضة.
- فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي لتنمية اليقظة الذهنية لدى افراد المجموعة التجريبية.
- مهارات اليقظة الذهنية قابلة للتدريب والتطبيق العملي في فعاليتي الباركور والجمناستك.
- تعد اليقظة الذهنية تدخلاً مثالياً لفعاليتي الباركور والجمناستك لأنها تعالج (الخوف-الأداء) والتي تعتبر حاسمة في هذا النوع من الرياضات.

5-2 التوصيات

- استخدام برنامج اليقظة الذهنية كجزء من خطط الإعداد النفسي للاعبين الباركور والجمناستك.
- القياس الدوري والمستمر لقدرات اللاعبين على الحفاظ على مستوى اليقظة الذهنية.
- عقد ورش عمل للمدربين لدعم بيئة تدريجية واعية.
- استخدام البرنامج في عيادات التأهيل الرياضي لمعالجة الخوف من الحركة بعد الإصابات.

المصادر:

1. أبو أسعد، أ. ع.، والخطيب، ص. أ. (2011). *تصميم البرامج الإرشادية وتطبيقاتها*. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
2. عبدالله، أ. م. (2010). *الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة جامعة بغداد* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد.
3. تيلولي، أ.، نحال، ع.، & حميد، -. (2025). فاعلية برنامج اليقظة الذهنية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم (U19). *مجلة التحدي*، 17*(1).
4. عبد العزيز نجم، ع. (2022). اليقظة الذهنية وعلاقتها بدقة الاستقبال لدى لاعبي منتخب تربية نينوى لكرة الطائرة. *مجلة الثقافة الرياضية*.
5. العتيبي، م. (2022). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى عينة من طلاب جامعة شقراء. *مجلة الثقافة الرياضية*، 29*(11، 1)، 480-459. جامعة تكريت.
6. ملحم، س. م. (2000). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس* (الطبعة الثانية). دار المسيرة للنشر والتوزيع.
7. هاني، وآخرون. (2023). أثر برنامج إرشادي لتنمية جدارة الذات وتصورات المستقبل للطلاب. *مجلة الثقافة الرياضية*، 662-653. جامعة تكريت.
8. الياسري، ع. ع. (2022). بناء برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية لتنمية التفكير الإيجابي لدى لاعبي كرة اليد. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، 22*(2).

1. Abed, F. T., & Thanoon, O. N. (2021). Prevalent physical patterns and their relationship to psychological Alienation among female students Middle school in The city of Mosul. Sport culture, 12(1).

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241. .2
- Bolarinwa, O. A. (2015). Principles and methods of validity and reliability testing of questionnaires used in social and health science researches. *Nigerian postgraduate medical journal*, 22(4), 195-201. .3
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports medicine*, 47(11), 2309-2321. .4
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company. .5
- Kabat-Zinn, J. (2021). Meditation is not what you think. *Mindfulness*, 12(3), 784-787. .6
- Si, X. W., Yang, Z. K., & Feng, X. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, 15, 1375608. .7
- Thanoon, O. N. A. B. (2025). A comparative study of educational needs in physical education classes between selected public and private schools. *Sports Culture, College of Physical Education and Sports Science, University of Tikrit*, 16(1), 390-402. .8
- zhang, Y., Wang, H., Xu, W., & Song, W. (2023). The effect of mindfulness-based intervention on kinesiphobia, pain catastrophizing, and psychological distress in athletes returning to sport after anterior cruciate ligament reconstruction. *Psychology of Sport and Exercise*, 68, 102462. .9

الملحق (1)

اسماء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي الذين استعان بهم الباحث لانجاز البحث الحالي

ت	الخبراء	الاختصاص	اللقب العلمي	الجامعة / الكلية
1	د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	أستاذ	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل
2	د. نيراس يونس محمد ال مراد		أستاذ	كلية التربية للبنات/جامعة الموصل
3	د. ثامر محمود ذنون		أستاذ	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل
4	د. رافع ادريس عبد الغفور		أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
5	د. وليد ذنون يونس		أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
6	د. اسماعيل عبد الجبار		أستاذ مساعد	كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة الموصل
7	د. منهل خطاب سلطان		استاذ مساعد	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل

البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية الجلسة الثانية : التحول من الأداء الآلي إلى الحضور بالوعي

هدف الجلسة : تعريف افراد المجموعة بالاسس المعرفية لليقظة الذهنية وجعلهم قادرين على التمييز بين وضع الاداء الآلي والانتقال الى وضع الحضور الآني

محتوى الجلسة:

توضيح مفهوم ان التكرار في الاداء يبني ذاكرة عضلية قوية الا انه يدخل في وضع الاداء الآلي في مثل هذه الحالة يؤدي الجسم المهارات بدون وعي يشرف على الاداء ، هناك يكون العقل في احدى المسارين اما ان يكون في الماضي فحينها يكون حتماً قد وقع في اجترار اخطاء الماضي او في المستقبل وحينها يكون قد وقع في دائرة القلق او الخوف ، ويطلق على كلتا الحالتين مصطلح الانفصال عن الواقع وهو سبب رئيسي للأخطاء الفنية وفقدان الاتساق في المنافسة ، في المقابل نسلط الضوء على مصطلح اليقظة الذهنية كونها اداة الانتباه اللحظي دون حكم حيث يتم الشعور باللحظة الحالية بحضور ووعي كامل وهذا يعطي للاعب الشعور العالي والدقيق بالحركة عوضاً عن مجرد التفكير بها وهو أمر مهم وفعال لإجراء التعديل اللحظي للاداء تحت الضغط.

تمرين: التنفس الواعي القائم على اليقظة الذهنية

- الجزء الاول 1 دقيقة : يقوم افراد المجموعة بتوجيه اسئلة لذواتهم (ما هي تجربتي الآن) يمكن من خلالها يقوم اللاعب بملاحظة ما يدور في افكاره مثل انا خائف و ملاحظة احساسه مثل شد في عضلات الفكين ، التركيز على ملاحظتها دون محاولة تغييرها .
- الجزء الثاني 1 دقيقة : الانتقال بالانتباه بشكل كامل والتركيز على الاحساس المادي بالتنفس لتثبيت الاحساس باللحظة الحالية .
- الجزء الثالث 1 دقيقة : توسيع دائرة الوعي ليشكل كافة اعضاء الجسد اثناء التنفس والانتباه الى نقاط التلامس مع الارض او اي شئى حولك للاستعداد للانتقال الى نشاط آخر بهذا الوعي ليشمل نشاط آخر.

الواجب المنزلي: تطبيق التنفس الواعي ثلاثة دقائق كتدريب في المنزل و قبل البدء بالتمارين اثناء الوحدات التدريبية .