

اليقظة العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات المركبة بكرة قدم الصالات للطلّبات

م.م اسراء علاوي حسن، أ.د علي محمد جواد احمد

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة.

² كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة.

*الايمل: esraaa.aldhabhawi@uokufa.edu.iq

تاريخ نشر: 2025/10/25

تاريخ استلام: 2025/8/01

المخلص

يعد الأعداد النفسي من أكثر الطرق تأثيراً وفعالية في تحقيق شخصية رياضية متزنة واثقة نفسياً ، تجعله قادراً على مواجهة متطلبات التدريب وضغوط المنافسة ، والتعامل بإيجابية مع الآخرين، كما يستطيع فهم إنفعالاته وضبطها والتحكم فيها ، والسيطرة على أفكاره ، على مدى السنوات العشرين الماضية أصبح للدراسات المستندة الى الذهن أهمية كبيرة وامتزاج في مجتمع علم النفس كوسيلة لفهم واستغلال كافة الامكانيات البشرية للوصول الى افضل المستويات ولاسيما المستوى الرياضي كما أفرز التقدم الكبير في مجال الابحاث والدراسات المتعلقة بالدماغ زيادة اهتمام الباحثين والعلماء باليقظة العقلية، باعتبار انها تتضمن العديد من الكفاءات أو القدرات التي بالامكان تعلمها وظهر العديد من الباحثين والعلماء الذين أخذوا على عاتقهم مهمة صياغة المفاهيم المتعددة لليقظة العقلية وبلورتها، ودراسة اليقظة العقلية هي احدى الدراسات التي نالت اهتماماً كبيراً في الآونة الاخيرة في المجتمع الغربي وصولاً الى مجتمعنا العربي والتي تشير إلى حاله يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالذي يحدث في الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي، فمعنى ان يكون الفرد يقظاً ذهنياً هو ان يكون موجوداً بجسمه وعقله في اللحظة الراهنة دون شروء الامر الذي يجعل منها اكثر تركيزاً وانتباهاً وبالتالي افضل اداء، وهذا ما ينطبق على الاداء والمهارات ، إذ ان ادائها بدرجة عالية من الوعي والحضور يساعد في اخراجها بالشكل المطلوب إضافة الى ان اليقظة العقلية وجد لها تأثيراً في التفكير الابداعي. لذلك جاءت اهمية البحث من خلال دراسة علاقة اليقظة العقلية باداء بعض المهارات المركبة ومعرفة مدى تأثيرها على الاداء المهاري لدى الطالّبات.

ظهرت مشكلة البحث من خلال الاحتكاك المباشر مع طالبات المرحلة الرابعة وملاحظة سلوكياتهن من خلال أداهن في درس مادة كرة قدم الصالات لذلك ارتى الباحثان دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية واداء بعض المهارات المركبة بكرة قدم الصالات.

هدف البحث الى بناء مقياس اليقظة العقلية لطالّبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية واداء بعض المهارات المركبة بكرة قدم الصالات .

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث وتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعتي الكوفة والقادسية للعام الدراسي (2024 - 2025) والبالغ عددهن (114 طالبة) ، واختيرت عينة البحث بطريقة الحصر الشامل.

من اهم النتائج لتي توصل اليها الباحثان ان هناك فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحثان ذلك الى العلاقة الارتباطية القوية بين اليقظة العقلية واداء المهارات المركبة بكرة قدم الصالات.

يوصي الباحثان من خلال النتائج التي توصلوا اليها بالاتي:

- 1- الاهتمام بتنمية المتغيرات النفسية الإيجابية.
- 2- تدريس مهارات اليقظة العقلية وتشجيع السلوك القائم عليه.
- 3- تعليم الطالب آليات اليقظة العقلية و القدرة على التفاوض والاسترخاء.



Mindfulness and Its Relationship to the Performance of Selected Complex Skills in Futsal Among Female Students

Asst. Lect. Israa Alawi Hassan, Prof. Dr. Ali Mohammed Jawad Ahmed

¹ College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa, Iraq.

² College of Education for Women / University of Kufa, Iraq.

*Corresponding author: esraaa.aldhabhawi@uokufa.edu.iq

Received: 01-08-2025

Publication: 25-10-2025

Abstract

Psychological preparation is one of the most influential and effective methods for achieving a balanced and psychologically confident athletic personality. This enables them to face the demands of training and the pressures of competition, interact positively with others, understand, regulate, and control their emotions, and master their thoughts. Over the past twenty years, mind-based studies have gained significant and increasing importance in the psychology community as a means of understanding and utilizing all human potential to reach the highest levels, especially in sports. The significant progress in brain research and studies has also led to increased interest among researchers and scientists in mindfulness, considering it encompasses many skills or abilities that can be learned. Numerous researchers and scientists have taken on the task of formulating and developing the various concepts of mindfulness. The study of mindfulness is one of the studies that has recently garnered considerable attention in Western societies and has even reached our Arab societies. It refers to a state in which an individual is attentive and aware of what is happening in the present moment, a heightened attention and awareness of the ongoing experience. In reality, being mentally alert means being physically and mentally present in the moment without distractions, leading to greater focus and attention, and consequently, better performance. This applies to performance and skills; performing them with a high degree of awareness and presence helps in achieving the desired outcome. Furthermore, mental alertness has been found to influence creative thinking. Therefore, the importance of this research lies in studying the relationship between mental alertness and the performance of certain complex skills, and understanding its impact on the students' skill performance.

The research problem arose from direct interaction with fourth-year students and observing their behavior during futsal lessons. Thus, the researchers decided to study the relationship between mental alertness and the performance of certain complex futsal skills.

The research aims to develop a mental alertness scale for fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences and to identify the nature of the relationship between mental alertness and the performance of certain complex futsal skills. The researchers adopted the descriptive approach as it suited the nature of the research problem. The research population consisted of 114 fourth-year female students in the physical education and sports science departments at the Universities of Kufa and Qadisiyah during the academic year 2024-2025. The research sample was selected using a census method.

One of the most important findings was the statistically significant difference between the pre-test and post-test scores, favoring the post-test scores. The researchers attribute this to the strong correlation between mindfulness and performance in complex futsal skills.

Based on their findings, the researchers recommend the following:

- 1- Focusing on developing positive psychological variables.
- 2- Teaching mindfulness skills and encouraging behaviors based on them.
- 3- Teaching students the mechanisms of mindfulness and the ability to cultivate optimism and relaxation.



1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يتطلب وصول الرياضي للمستويات العالية الكثير من الجهد والتضحيات، حيث يحيط به العديد من المتخصصين لأعداده وصنع بطل رياضي في نشاط ما ، ويعد الأعداد النفسي من أكثر الطرق تأثيراً وفعالية في تحقيق شخصية رياضية متزنة واثقة نفسياً ، تجعله قادراً على مواجهة متطلبات التدريب وضغوط المنافسة ، والتعامل بإيجابية مع الآخرين، كما يستطيع فهم إنفعالاته وضبطها والتحكم فيها ، والسيطرة على أفكاره ، على مدى السنوات العشرين الماضية أصبح للدراسات المستندة الى الذهن أهمية كبيرة ومتزايدة في مجتمع علم النفس كوسيلة لفهم واستغلال كافة الامكانيات البشرية للوصول الى افضل المستويات ولاسيما المستوى الرياضي كما أفرز التقدم الكبير في مجال الابحاث والدراسات المتعلقة بالدماغ زيادة اهتمام الباحثين والعلماء باليقظة العقلية، باعتبار انها تتضمن العديد من الكفاءات أو القدرات التي بالامكان تعلمها وظهر العديد من الباحثين والعلماء الذين أخذوا على عاتقهم مهمة صياغة المفاهيم المتعددة لليقظة العقلية وبلورتها، وفي الوقت ذاته اعترفوا بالدور الذي تؤديه الوراثة في تطوير حالة الانتباه والوعي لدى الفرد ودراسة اليقظة العقلية هي احدى الدراسات التي نالت اهتماما كبيرا في الآونة الاخيرة في المجتمع الغربي وصولا الى مجتمعنا العربي والتي تشير إلى حاله يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي، فمعنى ان يكون الفرد يقظا ذهنيا هو ان يكون موجودا بجسمه وعقله في اللحظة الراهنة دون شروء الامر الذي يجعل منها اكثر تركيزا وانتباها وبالتالي افضل اداء، وهذا ما ينطبق على الاداء والمهارات ، إذ ان ادائها بدرجة عالية من الوعي والحضور يساعد في اخراجها بالشكل المطلوب إضافة الى ان اليقظة العقلية وجد لها تأثيرا في التفكير الابداعي.

ويمكن تعريف " اليقظة العقلية Mindfulness " بأنها حالة مرنة من العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط التمييزي للابتكار الجديد.

كما تعد اليقظة العقلية من أهم المفاهيم النفسية و التربوية التي لها أثر كبير في العملية التعليمية والتربوية ويضاف إلى ذلك أن تحتوي على عدة أبعاد منها الملاحظة والوصف والانتباه والوعي، فالطالب اليقظ الواعي شديد التركيز والانتباه يلاحظ ما يدور حوله من أشياء وأفكار وما تحتويه هذه الأشياء من اختلاف فيما بينها، وأوضحت بعض الدراسات أهمية اليقظة العقلية في حياة الطالب حيث يمكن التدريب على اليقظة العقلية كوسيلة لتحسين صحة الافراد ومشاركتهم في العمل، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية واداء الفعاليات الرياضية، لذلك جاءت اهمية البحث من خلال دراسة علاقة اليقظة العقلية باداء بعض المهارات المركبة ومعرفة مدى تأثيرها على الاداء المهاري لدى الطالبات.

1-2 مشكلة البحث: تركز العملية التعليمية على الطالب باعتباره محور العملية التعليمية والتربوية ومن أهم مخرجاتها لذلك يأتي التركيز على ما يمتلك الطالب من مهارات وقدرات وتفاعل مع الآخرين وسمات شخصية تساعده على مواجهة الأزمات والضغوط التي يتعرض لها سواء كانت ضغوط دراسية أو نفسية أو اجتماعية أو عملية، ويرى الباحثان أن مستوى اليقظة العقلية للطالبة الجامعية قد يكون له انعكاسات على شخصيتها وصحتها النفسية مما ينعكس علاقتها بالآخرين وقدرتها على التعامل مع المواقف السلبية والتجارب الفاشلة وما تسببه من ضغوط واضطرابات نفسية ، ظهرت مشكلة البحث من خلال الاحتكاك المباشر مع طالبات المرحلة الرابعة وملاحظة سلوكياتهن من خلال أداهن في درس مادة كرة قدم الصالات لذلك ارتى الباحثان دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية واداء بعض المهارات المركبة بكرة قدم الصالات.



3-1 أهداف البحث:

- 1- بناء مقياس اليقظة العقلية لطالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2- التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية واداء بعض المهارات المركبة بكرة قدم الصالات

4-1 فرض البحث:

- 1- وجود علاقة ارتباط ايجابية بين اليقظة العقلية واداء بعض المهارات المركبة بكرة قدم الصالات للطالبات

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الكوفة، للعام الدراسي 2024- 2025
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2024/11/1 ولغاية 2025/1/16
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة الالعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة.

6-1 تحديد المصطلحات:

اليقظة العقلية : حالة من وعي الفرد بما حوله مع القدرة على التواصل مع الاخرين أو مع فهم ما تم تعبير الاخرين عنه

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- 1-2 منهج البحث: اعتمد الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.
- 2-2 مجتمع البحث وعيناته: تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعتي الكوفة والقادسية للعام الدراسي (2024 - 2025) والبالغ عددهن (114 طالبة) ، واختيرت عينة البحث بطريقة الحصر الشامل
- 1-2-3 عينة التجربة الاستطلاعية: وهي العينة التي تم من خلالها التعرف على مستوى فهم أفرادها واستيعابها لفقرات المقياسين، وكذلك التأكد من إمكانية تنفيذ الاختبارات الخاصة بالمهارات المركبة قيد البحث، وقد تكونت هذه العينة من (10) طالبات وبنسبة (8.77%).
- 2-2-3 عينة بناء المقياس: وهي العينة التي تم بناء المقياسين عليها وتكونت من طالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعات الكوفة والقادسية) والبالغ عددهن (86) طالبة وبنسبة (75.4%).
- 3-2-3 عينة التطبيق: وهي العينة التي تم تطبيق المقياس عليها وهن طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الكوفة والبالغ عددهن (18) طالبة وتم تقسيم العينة الى مجموعتين بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) الاولى تجريبية والثانية ضابطة بواقع (9) طالبة لكل مجموعة .

3-2 أجهزة البحث وأدواتها وسائل جمع المعلومات:

- مقياس اليقظة العقلية
- حاسوب.
- طابعة ملونة
- أقلام ملونة وسبورة
- أوراق نوع كلوسي بيبر.
- المصادر والمراجع العربية وشبكة المعلومات العالمية.



3-إجراءات البحث**3-4-1 تحديد مقياس البحث:**

بعد البحث والتقصي في الأدبيات والمصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بمفهوم (اليقظة العقلية) والاستعانة بأراء بعض الخبراء والمختصين من اجل الوصول الى الصيغة النهائية لإجراءات البحث، لم يجد الباحثان على حد علمهما أداة لقياس المتغيرات التي تلائم عينة البحث الحالي والمتغيرات العقلية المستخدمة بالبحث، ولتحقيق ذلك وللوصول الى حل مشكلة البحث، قام الباحثان ببناء مقياس (اليقظة العقلية).

3-4-2 خطوات بناء المقياس:

لغرض التوصل الى مقياس تتوافر فيه الأسس العلمية المطلوبة وملائمتها لأفراد عينة البحث والمتغيرات العقلية من الخطوة الاولى لبنائها حتى استكمال المستلزمات جميعها، ولأن طبيعة الدراسة الحالية واهدافها تتطلب بناء مقياس (اليقظة العقلية) لعينة البحث المتمثلة بطالبات المرحلة الرابعة في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهناك عدد من الخطوات والتي اتبعها الباحثان في بناء المقياس وهي على النحو الآتي:

3-4-2-1 تحديد الظاهرة المطلوب قياسها:

ينبغي تحديد الظواهر المطلوب دراستها وأن يكون مفهومها وحدودها واضحين تماماً، وأن الظواهر التي يهدف البحث الى قياسها هي (اليقظة العقلية) لعينة البحث المتمثلة بطالبات المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة واقسامها/جامعات الكوفة والقادسية.

3-4-2-2 الغرض من بناء المقياس:

أن الهدف من بناء مقياس معين هو تحديد الغرض منه تحديداً واضحاً وما هو الاستعمال المنشود لهذا المقياس وتعد هذه الخطوة من أهم الخطوات وأولها لأنها، تتيح للقائم بتصميم المقياس الوصول للمداخل والأفكار الرئيسة التي سوف يستند إليها. وأن أهداف بناء المقياس هو التعرف على (اليقظة العقلية) لدى طالبات المرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة واقسامها/جامعات الكوفة والقادسية.

3-4-2-3 تحديد مجالات المقياس:

بعد اطلاع الباحثان على الادبيات والمراجع والدراسات السابقة ذات العلاقة المرتبطة بالمقاييس والمقابلات الشخصية مع السادة الخبراء ، اقترح الباحثان (خمسة) مجالات لقياس اليقظة العقلية وهي (الوعي اللحظي، الوعي الجسدي، الوعي الاجتماعي، التوجه نحو الهدف ، الانفتاح على الجديد) ومن اجل التعرف على مدى صلاحية مجالات المقياس فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال (علم النفس الرياضي والاختبار والقياس) والبالغ عددهم (15) خبيراً وبعد جمع البيانات وتفريغها تم استخدام اختبار(كا2) لقبول مجالات المقياس فقد تم قبول المجالات التي حصلت على قيمة (كا2) أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى الدلالة (0.05) حيث تم قبول جميع المجالات للمقياس وكما مبين في الجدول(1) .



جدول (1)

يبين صلاحية مجالات مقياس اليقظة العقلية

ت	المجالات المقترحة	الصلاحية		قيمة كا ² المحسوبة	نوع الدلالة
		يصلح	لا يصلح		
1	الوعي اللحظي	15	0	15	معنوي
2	الوعي الجسدي	14	1	11.27	معنوي
3	الوعي الاجتماعي	15	0	15	معنوي
4	التوجه نحو الهدف	13	2	8.07	معنوي
5	الانفتاح على الجديد	15	0	15	معنوي
قيمة (كا ²) الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) هي (3.84)					

3-4-2-4 استخراج الأهمية النسبية لمجالات المقياس:

لغرض معرفة فيما إذا كان أحد هذه المجالات أهم من المجالات الأخرى وكذلك لتحديد عدد الفقرات المناسبة لكل مجال من مجالات المقياس في ضوء أهميته النسبية؛ ذلك ارتأى الباحثان تحديد الأهمية النسبية من خلال عرض استمارة استبيان وفق متدرج من (1-10) يبين فيها أقل درجة من الأهمية وأعلىها على مجموعة من الخبراء والمختصين، إذ قام الباحثان باستخراج الأهمية النسبية لكل مجال من المجالات الصالحة فقط للمقياس. واتضح قبول جميع المجالات للمقاييس وذلك كون قيمة درجة الأهمية كانت أكبر من (80) و نسبة الأهمية (53.33%) وكما مبين في أدناه .

جدول (2)

يبين الأهمية النسبية لمجالات مقياس اليقظة العقلية

ت	المجالات	الأهمية النسبية	درجة الأهمية	الدلالة
1	الوعي اللحظي	100%	150	معنوي
2	الوعي الجسدي	86%	129	معنوي
3	الوعي الاجتماعي	100%	150	معنوي
4	التوجه نحو الهدف	99.33%	149	معنوي
5	الانفتاح على الجديد	91.33%	137	معنوي

3-4-2-5 إعداد الصيغة الأولية للمقياس:

تطلب إعداد الصيغة الأولية للمقاييس إجراءات عديدة بدأت بعملية إعداد الفقرات المقياس وتحديد أسلوب صياغة الفقرات وأسسها والشروع بصياغتها، وأخيراً إعداد تعليمات المقياس وفهم الفقرات من المجيبين، وفيما يأتي وصف لتلك الإجراءات:

أولاً / جمع فقرات المقياس وإعدادها:

جمعت فقرات المقياس وأعدت بالاطلاع على العديد من المصادر العلمية والدراسات النظرية المتعلقة بمقاييس الدراسة والمقابلات الشخصية، إذ تم صياغة (67) فقرة لمقياس اليقظة العقلية، وقد راعا الباحثان الجوانب التالية عند صياغة فقرات المقياس:

- أن يكون لكل مجال فقراته الخاصة به.



- أن يكون للفقرة معنى واحد فقط ومحدد.
 - أن تكون الفقرات واضحة المعنى ومفهومة الكلمات.
- ثانياً / تحديد أسلوب بدائل فقرات المقياس:
- اعتمد الباحثان على أسلوب الاختيار من خمسة بدائل (ليكرت) , إذ وضع مقياس خماسي متدرج والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين بدائل الإجابة ومفتاح التصحيح عن مجالات مقاييس الدراسة

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
1	الدرجة	5	4	3	2	1

ثالثاً/ صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية:

بعد إن انتهى الباحثان من صياغة فقرات المقياس تم عرضها على مختص في اللغة العربية لتكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية وقد أخذت الملاحظات التي أبداها على تلك الفقرات وبهذا الإجراء تحققت السلامة اللغوية للفقرات وخلت من الأخطاء اللغوية.

رابعاً / تحديد صلاحية فقرات المقياس:

لمعرفة صلاحية فقرات كل مجال من مجالات الدراسة، أعد الباحثان استمارة استبيان تضمنت الفقرات الخاصة بكل مجال من مجالات الدراسة إذ تضمن مقياس اليقظة العقلية من (67) فقرة موزعة على خمسة بعد ذلك قام الباحثان بعرضها على السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (15) خبيراً لتحديد صلاحيتها وحذف الفقرات غير الصالحة وإمكانية تعديلها أو نقل بعضها الى محور آخر، وكما مبين في الجدول ادناه.

جدول (4)

يبين صلاحية فقرات مقياس اليقظة العقلية

ت	المجالات	عدد الفقرات	أرقام الفقرات في المقياس	عدد الخبراء		قيمة كا ²	الدلالة الإحصائية
				لا تصلح	تصلح		
1	الوعي اللحظي	15	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14	15	0	15	معنوي
				2	13		
2	الوعي الجسدي	11	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 7, 8	14	1	11.27	معنوي
				3	11		
3	التوجه نحو الهدف	15	1, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14	10	5	8.45	معنوي
				1	14		
4	الوعي الاجتماعي	14	1, 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14	12	3	9.31	معنوي
				1	14		
5	الانفتاح على الجديد	12	2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 11	15	0	15	معنوي
				1	14		

قيمة (كا²) الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) يساوي (3.84)



وبعد جمع الاستمارات قام الباحثان بتفريغ البيانات حيث تم استخدام اختبار (كا2) للتعرف على الفقرات الصالحة من غيرها، وقد أظهرت النتائج صلاحية (49) فقرة لمقياس اليقظة العقلية، وتم استبعاد (18) فقرة من المجالات وكالاتي الفقرات (5، 9، 15) من مجال الوعي اللحظي والفقرة (7، 8، 10) من مجال الجسدي والفقرة (2، 5، 8، 9، 15) من مجال التوجه نحو الهدف والفقرة (3، 6، 7، 10، 13)، من مجال الوعي الاجتماعي والفقرة (1، 5، 12) من مجال الانفتاح على الجديد.

خامسا / إعدادات تعليمات المقياس:

اعد الباحثان التعليمات وكيفية الاجابة على فقرات المقياس وإجابة العينة التي يكون استخدامها لغرض البحث العلمي فقط ولن يطع عليها أحد غير الباحثان وايضا الطلب من افراد العينة بعد ملء استمارة المعلومات الخاصة بالعينة والاجابة بدقة عن جميع الفقرات لغرض الوصول الى نتائج موضوعية ومثمرة، وتضمنت التعليمات مثالا عن كيفية الاجابة عن فقرات كل مقياس.

3-4-2-6 المقياس بصيغته الأولية:

أصبح مقياس اليقظة العقلية في صيغته الأولية يتكون من (49) فقرة موزعة على (5) مجالات وبخمس بدائل للإجابة، وتعطى عند التصحيح الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي.

3-4-2-7 التجربة الاستطلاعية للمقياس:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية للمقياس على عينة مكونة من (10) طالبات تم اختيارهن عشوائيا بتاريخ (2024/10/16) الى (2024/10/21) وذلك لغرض معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس للمجيبين وفهمهم لعباراتهما والتعرف على فعالية بدائل الإجابة والتعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثان ومعرفة الزمن التقريبي للإجابة على المقياس واتضح للباحثة من هذا التجربة أن الفقرات جميعها مفهومة وأن تعليمات الاجابة واضحة وكان زمن الإجابة للمقياس هو (17-20 دقيقة).

3-4-2-8 موضوعية الاستجابة للمقياس:

اتبع الباحثان طريقة تكرار صياغة بعض فقرات المقياس في حساب موضوعية الاستجابة لكون هذه الطريقة تعد من الطرق السهلة وشائعة الاستخدام في الكشف عن موضوعية الاستجابة عن فقرات المقياس، حيث قام الباحثان باختيار (5) فقرات من المقياس، بواقع فقرة واحدة لكل مجال ثم قامت بصياغة (5) فقرات مشابهة لها، والجدول (5) يبين تلك الفقرات

جدول (5)

يبين أرقام الفقرات الأصلية والمكررة لمقياسين اليقظة العقلية

المقياس	رقم الفقرة الاصلية	رقم الفقرة المكررة
اليقظة العقلية	7	50
	13	51
	29	52
	35	53
	41	54

ولتحقيق موضوعية الاستجابة اتخذ الباحثان الإجراءات الآتية:-

- استخراج الفرق المطلق بين الدرجتين (الأصلية - والمكررة) للفقرات المتشابهة في كل استمارة.
- استخراج مجاميع الفروق المطلقة بين هذه الدرجات لكل فرد من أفراد العينة.



- استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجاميع هذه الفروق المطلقة.
- جمع قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري، لغرض إيجاد الدرجة المحكية التي تقبل عندها أو من دونها إجابات أي فرد من أفراد العينة.
- ولكون عينة البناء تكونت من (86) طالبه وعليه يكون لدينا (86) استمارة وبتطبيق الإجراءات السابقة، ظهر بان قيمة جمع الوسط الحسابي بلغت (2.49) درجة لمقياس اليقظة العقلية، و(2.34) درجة لمقياس التفكير الايجابي، وبمقارنتها مع الاستجابات على الاستمارات لم تظهر درجات الفروق المطلقة درجة أكبر من الدرجة المحكية لذا لم يتم استبعاد أي استمارة.

3-4-2-9 التجربة الرئيسية لعينة البناء:

طبق الباحثان المقياس على عينة البناء والبالغة (86) للمدة من (2024/11/10) الى (2024/11/30)، ينظر ملحق (11)، (12) وبعد الانتهاء من عملية التوزيع النهائي للاستمارات والإجابة عليها، حصل الباحثان على عدد الاستبانات التي تمت الاجابة عنها جدول الباحثان البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث (عينة البناء) بعد جمعها وترتيبها تمهيداً لتحليلها إحصائياً.

3-4-2-10 التحليل الاحصائي لفقرات المقياس:

يهدف التحليل الاحصائي الى حساب كل من القدرة التمييزية للفقرات للمقياسين المستخدمة بالبحث من اجل بيان قدرة المقياس على التمييز بين اجابات عينة البحث من حيث توضيح الدرجات العليا والدرجات الدنيا لفقرات المقياس وكذلك الاتساق الداخلي للفقرات.

1-القدرة التمييزية لفقرات المقياس:

يعد استخراج القدرة التمييزية للفقرات من الخطوات المهمة التي في ضوئها يتم التعرف على قدرتها وعلى التمييز بين الطالبات الحاصلات على درجات مرتفعة والحاصلات على درجات منخفضة في استمارة المقياس إذ تحقق الباحثان من القدرة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس باعتماد أسلوب المجموعتين الطرفيتين متساويتي العدد ، طبق المقياس بصورته الاولية على عينة البناء الخاصة بالتحليل الإحصائي البالغ عددهم (86) طالبة وهي عدد الاستمارات المسترجعة ، من ثم جمع استمارات المقياس وتفرغها وترتيب درجات المستجيبين عن كل فقرة تنازلياً ، ومن ثم ضرب هذه الاستجابات في نسبة (33%) لتحديد المجموعة العليا والدنيا منها والتي بلغت (28.38) إذ قُربت إلى (28) ليكون العدد في المجموعتين العليا والدنيا (28) ، ومعالجة نتائج درجات المجموعتين بقانون (t-test) للعينات غير المترابطة لكل فقرة من فقرات المقياس وكالتالي :

أولاً / القدرة التمييزية لمقياس اليقظة العقلية:

اجري اختبار (ت) بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الطرفيتين وقد حصلت على النتائج المبينة كما في الجدول (6) ادناه.



جدول (6)

يبين القدرة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة العقلية المجموعتين الدنيا والعليا

المجال	رقم الفقرة الكلي	رقم الفقرة على المجال	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س			
الوعي الحظي	1	1	0.31	2.255	0.861	3.241	0.000	3.73	معنوي
	2	2	0.7	2.69	0.57	4.34	0.000	8.14	معنوي
	3	3	0.6	1.55	0.54	3.77	0.000	5.92	معنوي
	4	4	0.6	3.55	0	5	0.000	8.92	معنوي
	5	5	0.6	2.15	0.63	4.71	0.000	7.85	معنوي
	6	6	0.7	1.8	0.71	3.48	0.000	4.36	معنوي
	7	7	0.69	2.68	0.62	4.74	0.000	6.73	معنوي
	8	8	0.76	1.36	0.81	3.95	0.000	2.72	معنوي
	9	9	0.78	1.71	0.6	2.58	0.000	5.19	معنوي
	10	10	0.75	2.8	0.65	4.45	0.000	3.82	معنوي
	11	11	0.68	1.15	0.62	2.74	0.000	6.57	معنوي
	12	12	0.7	1.2	0.71	2.48	0.000	4.14	معنوي
الوعي الجسدي	13	1	0.6	1.55	0.63	3.71	0.000	7.85	معنوي
	14	2	0.71	1.77	0.77	3.45	0.000	3.97	معنوي
	15	3	0.6	1.25	0.54	2.77	0.000	5.92	معنوي
	16	4	0.78	2.33	0.76	3.98	0.000	5.19	معنوي
	17	5	0.68	2.55	0.54	4.77	0.000	8.92	معنوي
	18	6	0.75	2.8	0.65	4.42	0.000	3.64	معنوي
	19	7	0.68	2.71	0.63	3.88	0.000	6.31	معنوي
	20	8	0.78	1.71	0.69	2.98	0.000	5.19	معنوي
	21	9	0.6	1.16	0.63	2.71	0.000	5.85	معنوي
	22	1	0.76	2.87	0.65	3.85	0.000	4.39	معنوي
الوعي الاجتماعي	23	2	0.71	1.77	0.64	3.9	0.000	5.54	معنوي
	24	3	0.74	2.16	0.66	3.21	0.000	4.97	معنوي
	25	4	0.6	2.28	0.65	3.64	0.000	7.11	معنوي
	26	5	0.7	3.8	0	5	0.000	4.37	معنوي
	27	6	0.72	2.74	0.7	4.31	0.000	5.06	معنوي
	28	7	0.81	1.24	0.6	3.28	0.000	4.86	معنوي
	29	8	0.65	2.21	0.54	3.17	0.000	6.05	معنوي
	30	9	0.78	2.14	0.65	3.42	0.000	3.36	معنوي
	31	10	0.71	1.17	0.63	2.71	0.000	5.77	معنوي
	32	1	0.81	2.74	0.6	4.58	0.000	4.86	معنوي
التوجه نحو الهدف	33	2	0.6	1.25	0.63	2.41	0.000	6.85	معنوي
	34	3	0.78	1.71	0.6	2.98	0.000	5.19	معنوي
	35	4	0.59	1.27	0.64	2.63	0.000	7.19	معنوي
	36	5	0.69	3.79	0	5	0.000	4.36	معنوي
	37	6	0.71	2.73	0.69	4.3	0.000	5.05	معنوي



معنوي	0.000	4.85	0.59	2.27	0.8	1.23	7	38	الاتفاق على الجديد
معنوي	0.000	6.04	0.53	3.26	0.64	2.2	8	39	
معنوي	0.000	3.35	0.64	3.16	0.77	2.13	9	40	
معنوي	0.000	5.76	0.62	2.7	0.7	1.16	1	41	
معنوي	0.000	4.85	0.59	4.57	0.8	2.73	2	42	
معنوي	0.000	7.84	0.62	2.4	0.59	1.24	3	43	
معنوي	0.000	5.19	0.6	2.98	0.78	1.71	4	44	
معنوي	0.000	3.81	0.64	4.44	0.74	2.79	5	45	
معنوي	0.000	6.56	0.61	2.73	0.67	1.14	6	46	
معنوي	0.000	4.48	0.7	2.47	0.69	1.19	7	47	
معنوي	0.000	7.84	0.62	3.7	0.59	1.54	8	48	
معنوي	0.000	4.96	0.69	3.44	0.7	1.76	9	49	

2- معامل الاتساق الداخلي للمقياس:

لغرض التأكد من مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة قامت الباحثة باستعمال طريقة معامل الاتساق الداخلي، وقد استخدم معادلة الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية، والعلاقة الارتباطية بين نتائج فقرات المجالات مع الدرجة الكلية للمقياس وكذلك قيمة المجال مع الدرجة الكلية للمقياس ولجميع أفراد العينة البالغ عددهم (86) طالبة بوساطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وكما يلي:

أولاً / علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

جرى استخراج الارتباط ما بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لكافة أفراد عينة البحث، وأن الهدف من هذا الإجراء من أجل التعرف ما إذا كانت الإجابات في مجملها بالنسبة للفقرات متنسقة مع اتجاهات السلوك التي تفرضها الدرجات، وأن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس البحث الحالي وتعني إن الفقرة تمثل المفهوم أو السمة التي يراد قياسها، كونها تعد الدليل على إن الفقرة فعلاً تقيس البعد السلوكي الذي يهدف المقياس إلى قياسه وكما مبين بالجدول ادناه.



الجدول (7)
يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

المجال	رقم الفقرة الكلي	رقم الفقرة على المجال	ارتباط بيرسون	قيمة الدلالة	الدلالة
الوعي الحفظي	1	1	0.424	0.000	معنوي
	2	2	0.347	0.000	معنوي
	3	3	0.441	0.000	معنوي
	4	4	0.447	0.000	معنوي
	5	5	0.373	0.000	معنوي
	6	6	0.451	0.000	معنوي
	7	7	0.488	0.000	معنوي
	8	8	0.331	0.000	معنوي
	9	9	0.441	0.000	معنوي
	10	10	0.433	0.000	معنوي
	11	11	0.332	0.000	معنوي
	12	12	0.297	0.000	معنوي
الوعي الجسدي	13	1	0.441	0.000	معنوي
	14	2	0.424	0.000	معنوي
	15	3	0.34	0.000	معنوي
	16	4	0.44	0.000	معنوي
	17	5	0.544	0.000	معنوي
	18	6	0.447	0.000	معنوي
	19	7	0.373	0.000	معنوي
	20	8	0.459	0.000	معنوي
	21	9	0.332	0.000	معنوي
	22	1	0.366	0.000	معنوي
الوعي الاجتماعي	23	2	0.537	0.000	معنوي
	24	3	0.349	0.000	معنوي
	25	4	0.349	0.000	معنوي
	26	5	0.375	0.000	معنوي
	27	6	0.321	0.000	معنوي
	28	7	0.462	0.000	معنوي
	29	8	0.537	0.000	معنوي
	30	9	0.349	0.000	معنوي
	31	10	0.432	0.000	معنوي
	التوجه نحو الهدف	32	1	0.324	0.000
33		2	0.403	0.000	معنوي
34		3	0.513	0.000	معنوي



معنوي	0.000	0.382	4	35
معنوي	0.000	0.338	5	36
معنوي	0.000	0.464	6	37
معنوي	0.000	0.468	7	38
معنوي	0.000	0.459	8	39
معنوي	0.000	0.332	9	40
معنوي	0.000	0.366	1	41
معنوي	0.000	0.614	2	42
معنوي	0.000	0.735	3	43
معنوي	0.000	0.622	4	44
معنوي	0.000	0.649	5	45
معنوي	0.000	0.735	6	46
معنوي	0.000	0.604	7	47
معنوي	0.000	0.576	8	48
معنوي	0.000	0.537	9	49

ثانياً / علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال:

ويعد هذا الإجراء من المؤشرات الضرورية التي تبين مدى صدق الاختبار أو المقياس في قياس البعد السلوكي المراد قياسه في المجال الذي ينتمي إلى المقياس أو الاختبار، فضلاً عن ذلك يمكن التأكد من مدى ملائمة كل عبارة في المجال الذي وضعت فيه، وقد استخدم الباحثان معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمجال ودرجة كل فقرة ضمن هذا المجال نفسه وكما مبين في الجدول أدناه.

الجدول (8)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة الكلية للمجالات مقياس اليقظة العقلية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	Sig	دلالة الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	Sig	دلالة الارتباط
المجال الأول							
1	0.436	0.000	معنوي	7	0.511	0.000	معنوي
2	0.478	0.000	معنوي	8	0.524	0.000	معنوي
3	0.452	0.000	معنوي	9	0.453	0.000	معنوي
4	0.459	0.000	معنوي	10	0.442	0.000	معنوي
5	0.479	0.000	معنوي	11	0.526	0.000	معنوي
6	0.463	0.000	معنوي	12	0.541	0.000	معنوي
المجال الثاني							
1	0.453	0.000	معنوي	6	0.459	0.000	معنوي
2	0.436	0.000	معنوي	7	0.453	0.000	معنوي
3	0.520	0.000	معنوي	8	0.471	0.000	معنوي
4	0.452	0.000	معنوي	9	0.486	0.000	معنوي
5	0.556	0.000	معنوي				
المجال الثالث							



معنوي	0.000	0.436	6	معنوي	0.000	0.412	1
معنوي	0.000	0.529	7	معنوي	0.000	0.549	2
معنوي	0.000	0.474	8	معنوي	0.000	0.472	3
معنوي	0.000	0.549	9	معنوي	0.000	0.537	4
معنوي	0.000	0.487	10	معنوي	0.000	0.471	5
المجال الرابع							
معنوي	0.000	0.583	6	معنوي	0.000	0.442	1
معنوي	0.000	0.472	7	معنوي	0.000	0.652	2
معنوي	0.000	0.482	8	معنوي	0.000	0.415	3
معنوي	0.000	0.471	9	معنوي	0.000	0.522	4
				معنوي	0.000	0.641	5
المجال الخامس							
معنوي	0.000	0.661	6	معنوي	0.000	0.562	1
معنوي	0.000	0.747	7	معنوي	0.000	0.621	2
معنوي	0.000	0.616	8	معنوي	0.000	0.626	3
معنوي	0.000	0.547	9	معنوي	0.000	0.747	4
				معنوي	0.000	0.634	5

ثالثاً / علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

هو إيجاد علاقة ارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس لكل أفراد العينة، وإن الهدف من هذا الإجراء هو لمعرفة إذا ما كان هذا المجال المستهدف يمثل السمة أو الظاهرة التي تقيسها المقاييس ومن أجل ذلك قام الباحثان أيضاً باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس وكما في الجدول .

الجدول (9)

يبين معامل الارتباط بين المجال والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

رقم المجال	المجال	ارتباط بيرسون	قيمة الدلالة	الدلالة
1	الوعي اللحظي	0.471	0.000	معنوي
2	الوعي الجسدي	0.630	0.000	معنوي
3	الوعي الاجتماعي	0.665	0.000	معنوي
4	التوجه نحو الهدف	0.487	0.000	معنوي
5	الانفتاح على الجديد	0.632	0.000	معنوي



3-4-2-11 الخصائص السيكومترية للمقياس:

1- صدق المقياس:

يعد الصدق من الشروط المهمة الواجب توفرها في أداة جمع المعلومات، وهناك أنواع عديدة للصدق، وقد وظف الباحثان الطرائق الآتية للتحقق من صدق المقاييس كما يلي:

أولاً / صدق المحتوى:

عمد الباحثان لتحقيق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المجالات وفقرات المقياس وبدائل الإجابة ومفتاح التصحيح على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحيتها، وبذلك قبلت الفقرات التي حصلت على موافقة الخبراء والمختصين وحذف الفقرات غير الصالحة.

ثانياً / الصدق المنطقي:

يتحقق هذا النوع من الصدق عن طريق قدرة المقياس على قياس مجال معين من السلوك، وقد توافر هذا المؤشر للصدق في المقياس من خلال التعريف لمفاهيم (اليقظة العقلية) وتحديد مجالاتهم وفقراتهم بالاستعانة بمجموعة من الخبراء.

ثالثاً / صدق البناء:

تحقق هذا النوع من الصدق عن طريق أسلوب المجموعتين المتطرفتين وتم التوصل إليه عن طريق تمييز العبارات للمقاييس، كما مبين في الجداول (7,8,9) ومن خلال استخراج معامل الاتساق الداخلي للمقياس كما مبين في الجداول .

2- ثبات المقياس:

يعد الثبات شرطاً أساسياً في الاختبارات النفسية والتربوية ذات النوعية الجيدة، لهذا يجب أن يكون الثبات على درجة عالية من الدقة والمثالية في بناء المقياس، وهناك طرائق عديدة يمكن من خلالها استخراج معامل الثبات وقد اختار الباحثان من بينها طريقتين هما:

أولاً / طريقة التجزئة النصفية:

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمد الباحثان طريقة التجزئة النصفية، لأنها طريقة لا تتطلب وقتاً طويلاً وتتسجم مع متطلبات الاختبار، وللاستخراج الثبات استخدم الباحثان البيانات التي تم الحصول عليها من عينة تجربة البناء والبالغ عددهم (86) طالبة حيث كانت فقرات مقياس اليقظة العقلية (49) فقرة، وبعد ذلك قسمت الفقرات على قسمين: الفقرات ذات الأرقام الزوجية، والفقرات ذات الأرقام الفردية، واستخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط للتعرف على علاقة الارتباط، فقد بلغت قيمة معامل الارتباط لمقياس اليقظة العقلية (0.89) إلا أن هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، لذا يجب أن تُصحح قيمة معامل الثبات؛ لكي يتعين الاختبار ككل، لذلك عدلت قيمة معامل الثبات لنصف المقاييس من خلال استخدام معادلة سبيرمان براون، ووجدت أن المقياس تتمتع بثبات عالٍ وكانت قيمتها على التوالي (0.89).

ثانياً / معادلة ألفا كرونباخ:

تعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً وأكثرها ملائمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج، فهي تعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط العبارات مع بعضها داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل واستخرج الثبات من خلال تطبيق معادلة ألفا كرونباخ على أفراد عينة البناء البالغة (86) طالبة باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) إذ تبين أن قيمة معامل الثبات عالية للمقياس حيث بلغت 0,789.



3-4-2-12 المقياس بصيغته النهائية:

بعد اتمام إجراءات بناء المقياس وبخمس بدائل للإجابة أصبح جاهزاً بصيغته النهائية ملحق (13)، وتكون المقياس بصيغته النهائية من (49) فقرة موزعة على خمسة مجالات المقياس، ضمّ المجال الأول (الوعي اللحظي) (12) فقرة، ومجال (الوعي الجسدي) (9) فقرة ومجال (التوجه نحو الهدف) (10) فقرة، ومجال (الوعي الاجتماعي) (9) فقرة، ومجال (الانفتاح على الجديد) (9) فقرة فقد بلغت اعلى درجة للمقياس (245) واقل درجة (49) والوسط الفرضي للمقياس (147) درجة.

3-4-2-13 التطبيق النهائي للمقياس على عينة التطبيق:

بعد استكمال كل متطلبات وإجراءات بناء المقياس وإجراءاته أصبح جاهزاً للتطبيق. طبق الباحثان المقياس على عينة التطبيق البالغ عددها (18) طالبة بتاريخ (2025/1/15) الاختبار القبلي، وبعد تحليل استجابات عينة البحث جمعت البيانات في استمارة خاصة، إذ أصبح لكل شخص من أفراد العينة درجة خاصة به.

3-5 تحديد المهارات المركبة بكرة قدم الصالات:

من خلال اطلاع الباحثان على المنهج المتبع بتدريس مادة كرة قدم الصالات، ولغرض تحديد المهارات المركبة، وبعد أن أجرى الباحثان مقابلات شخصية مع العديد من الخبراء ومدرسي المادة، تم تحديد المهارات المركبة حسب المنهج الدراسي المتبع وهي (اختبار الاستلام من الحركة ثم المناولة، درجة - مناولة، إخماد - تهديف، إخماد - درجة - مناولة).

3-5-1 تحديد صلاحية اختبارات المهارات المركبة المستخدمة بالبحث:

لغرض التأكد من صلاحية الاختبارات الملائمة للمهارات المركبة المستخدمة بالبحث؛ تم عرض مجموعة من الاختبارات على السادة الخبراء لتحديد صلاحيتها لقياس المهارة المركبة المطلوبة والجدول ادناه يبين ذلك.

جدول (10)**يبين صلاحية اختبارات المهارات المركبة**

ت	المهارات المركبة	الاختبارات المهارية	تصلح	لا تصلح	الملاحظات
1	استلام من الحركة-مناولة	استلام من الحركة ثم مناولة الكرة بباطن القدم	15	صفر	مقبول
2		استلام من الحركة ثم مناولة الكرة بوجه القدم	2	13	غير مقبول
3		استلام من الحركة ثم مناولة الكرة بخارج القدم	صفر	15	غير مقبول
1	درجة-مناولة	الجري بالكرة (الدرجة) بين الشواخص والمناولة باتجاهات مختلفة	15	صفر	مقبول
2		الجري بالكرة (الدرجة) بين الشواخص والمناولة باتجاه محدد	1	14	غير مقبول
3		الجري بالكرة (الدرجة) بين الشواخص والمناولة باتجاهين	صفر	15	غير مقبول
1	إخماد-تهديف	إخماد الكرة والتهديف على هدف محدد	3	12	غير مقبول
2		إخماد الكرة والتهديف على هدف بشكل حر	2	13	غير مقبول



مقبول	صفر	15	اخماد الكرة والتهديف على هدف مقسم الى مربعات	اخماد-درجة-مناولة	3
غير مقبول	15	صفر	الإخماد والجري بالكرة (الدرجة) باتجاهات مختلفة ثم المناولة باتجاه هدف بشكل حر		1
مقبول	صفر	15	الإخماد والجري بالكرة (الدرجة) باتجاهات مختلفة ثم المناولة باتجاه هدف مقسم الى مربعات		2
غير مقبول	14	1	الإخماد والجري بالكرة (الدرجة) باتجاهات مختلفة ثم المناولة باتجاه هدف محدد		3

3-4 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss لاحتوائها على معالجات دراسة البحث كافة.



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث:

الجدول(11)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.000	5.88	0.025	0.293	0.020	0.271	درجة/ زمن	استلام من الحركة-تمرير
معنوي	0.000	5.13	0.019	0.208	0.019	0.199	درجة/ زمن	دحرجة-تمرير
معنوي	0.000	5.95	0.013	0.202	0.016	0.188	درجة/ زمن	اخماد-تهديف
معنوي	0.000	6.29	0.015	0.252	0.018	0.234	درجة/ زمن	اخماد-دحرجة-تمرير
معنوي	0.00	4.36	26.99	158.41	27.65	151.36	درجة	اليقظة العقلية

من ملاحظتنا لنتائج الاختبارات الخاصة بالمجموعة التجريبية، تبين ان هناك فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة ويعزو الباحثان ذلك الى العلاقة الارتباطية القوية بين اليقظة العقلية واداء المهارات المركبة بكرة قدم الصالات . اذ تضمن المقياس فقرات لتوظيف الخبرات السابقة الغرض منها مهارات جديدة اضافة الى جانب المعارف الجديدة الخاصة بالمهارات وكذلك يعزو الباحثان التطور الخاص الحاصل باداء بالمهارات المبحوثة الى الجهد الذي يبذله المتعلم في تحقيق المعرفة والتي أسهم الباحثان في توافرها عن طريق تحفيز المتعلمين من خلال المناقشات والحوار الذي يحدث بين المتعلمين والمعلم قبل وخلال الاجابة على فقرات المقياس وذلك لما لهذه المناقشات والحوارات من تأثير ايجابي على زيادة المعرفة للطالبات .

ويمكن تفسير ذلك إلى أن اليقظة العقلية متغير نفسي يساعد الفرد على التفكير وتحليل العقل ، وايضا وخلق أساليب جديدة في التعامل مما يساعد على تنمية الوعي والادراك هو متغير يساعد الفرد على وصف ومراقبة محتويات وعيه والحكم عليها دون الاستغراق فيها مما يؤدي إلى الموضوعية ، كذلك مساعدة الفرد على ملاحظة تجاربه وخبراته بصورة واعية مما يجعله أكثر قدرة على التكيف مع ظروفه وبالتالي يصبح الفرد أكثر وعياً ، فيساعده ذلك على النجاح في الحياة وتخطي الصعاب .

ابضا يمكن تفسير هذا الارتباط إلى أن الفرد عندما يتمتع باليقظة العقلية وما بها من خصائص ايجابية تمكنه من إستغلال قدراته وميوله وإثبات ذاته ، وتقلل من إنخراط الفرد في تجاربه الشخصية الداخلية، وبالتالي يكون أكثر وعياً مما يؤدي إلى زيادة جودة الاداء المهاري ، فيحقق طموحاته وآماله وتوقعاته.



وهذا ما أكدته (تيسا) فقد أشارت إلى أن اليقظة العقلية تعمل على تنمية التنظيم الذاتي والمرونة العقلية وتحسين علاقة الافراد بعضهم ببعض، وتزيد من تقبل الفرد للخبرات الجديدة ، والتفاعل معها بمرونة ويقظة ، فالفرد الذى يتمتع باليقظة العقلية يمر بمرحلة متزايدة من التأمل المعرفى، ويكون موجوداً بجسمه وعقله للوصول إلى التكيف والتوافق النفسى لانه سيكون بعيداً عن الشرود الذهنى، مركزاً على ما يقوم به من عمل فى اللحظة الراهنة.

فاليقظة العقلية وسيلة للشعور بالافكار والاحاسيس الجسدية والمشاعر والاحداث والروائح ، وهى تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعى حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب إلى فعله فإذا تحققت هذه الخصائص فى الفرد نال النجاح.

واليقظة العقلية من المتغيرات النفسية التى تسهم فى غرس المهارات العقلية الايجابية، والتى لها دور فعال فى صحة الفرد النفسية والتى تجعل الفرد قادراً على توجيه حياته بطريقة سوية يشعر بعواطفه وانفالاته بشكل جيد وواضح، وبالتالي يستطيع أن ، فالانسان اليقظ عقلياً يتخطى الامور السلبية فى حياته، وهذا ما يفسر قدرة التنبؤ باليقظة العقلية وأبعاده من خلال اداء المهارات الرياضية .

يوصي الباحثان من خلال النتائج التى توصلوا اليها بالاتي:

- 1- الاهتمام بتنمية المتغيرات النفسية الإيجابية.
- 2- تدريس مهارات اليقظة العقلية وتشجيع السلوك القائم عليه.
- 3- تعليم الطالب آليات اليقظة العقلية و القدرة على التفاؤل والاسترخاء.
- 4- تبادل الأفكار مع الاخرين بروح التفاؤل والأمل.



المصادر

- بعث عبد المطلب : تصميم وتقنين بطارية اختبار مهارية مركبة للاعبي كرة القدم للصالات لأندية بغداد الدرجة الممتازة ,جامعه بغداد أطروحة دكتوراه 2016
- تيسا وات وتيفولاميشا : اليقظة العقلية دليلك خطوة خطوة نحو حياة أكثر سعادة ترجمة صالح العرجان وعبد الله الشحني. دار الفكر,(ط.1).2021
- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه – أساليبه – أدواته ، دار الفكر العربي ، عمان،2005
- جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاقي : معجم علم النفس والطب النفسي. الاجزاء 5، 7، 8، القاهرة: دار النهضة العربية. 1996
- جاسم سعد جاسم. 2019. تأثير منهج تدريبي باستخدام تمارينات خطية في تطوير فاعلية الأداء الدفاعية و الهجومية للاعبي كرة القدم للصالات. مجلة علوم التربية الرياضية،مج. 12، ع. 1
- جودت احمد سعادة : استراتيجيات التدريس المعاصرة ط2 , دار الموهبة , عمان,2018
- حسن أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ماهي للطباعة والنشر، الاسكندرية،2002
- حسن زيتون و كمال زيتون :التعليم والتدريس من منظور البنائية ط1. القاهرة، عالم الكتب،2003
- حسين منصور و نورية عبيسة: أساليب التعلم مفهومها وأبعادها والعوامل المشكله لها .مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث ,ع10
- حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , 1992
- حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في التدريب كرة القدم, القايره. دار الفكر العربي, 1994
- رحيم يونس كرو العزاوي: القياس والتقويم في العملية التدريسية , ط1, العراق, دار دجلة للنشر, 2008





مقياس اليقظة العقلية بصيغته النهائية الموزع على عينة التطبيق

جمهورية العراق وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الكوفة/ كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
عزيزتي الطالبة :

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم "تأثير انموذج زاهوريك في اليقظة العقلية والتفكير الايجابي واداء بعض المهارات المركبة بكرة قدم الصالات للطالبات" ومن اجل اكمال متطلبات البحث ترجو الباحثة من حضرتك الاجابة عن عبارات المقياس المرفق بدقة وتأتي مع مراعاة الملاحظات الاتية:

- 1- اجبني بوضع علامة (√) اسفل العبارة التي تنطبق عليك
- 2- تاكدي ان اجابتك لإغراض البحث العلمي فقط
- 3- الاجابة على جميع الفقرات وعدم ترك اي فقرة.

فقرات مقياس اليقظة العقلية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
1	استطيع إداء إي مهارة بكرة الصالات بالاعتماد على خبراتي الحالية .					
2	استطيع التركيز على ما أفعله بسهولة خلال اداء المهارات المركبة.					
3	إننا واع لكل ما يحدث خلال اللعب في حدود البصر .					
4	يتشتت ذهني لأي أمر طارئ يحدث في الدرس .					
5	استطيع تمييز حركات زميلاتي الطالبات اثناء اللعب					
6	أفكر بطريقة توصلني لأفضل أداء لمهارات كرة الصالات					
7	اشعر بالراحة والطمأنينة عندما يكون لدي انتباه عالي في اداء المهارات الصعبة .					
8	استطيع توزيع انتباهي على حركة زميلاتي اثناء اللعب					
9	إننا قادرة على ايلاء انتباه اكبر لشئ واحد ولفترة طويلة من الزمن					
10	الظروف الخارجية لا تؤثر على تقليل انتباهي .					
11	أتم أدائي المهاري بكرة الصالات بشكل آلي بدون أن أعني بما فعلته .					



					خبرتي الحالية تجعلني واسع الانتباه .	12
					يكون تركيزي عالي في اللحظة الراهنة	13
					أجد نفسي متيقظا بكل ما يجري أثناء لعب كرة الصالات	14
					ينشغل تفكيري بعيداً عن أدائي المهاري بكرة الصالات	15
					استخدم خبراتي السابقة في أداء المهارات المركبة .	16
					استطيع الحكم على جودة ما أفكر به جيدا ام غير جيدا .	17
					استطيع تركيز انتباهي طول فترة اللعب .	18
					احتاج الى تركيز عالي في حالات اللعب القريبة	19
					أنا قادر على التركيز في اللحظة الآتية عند ادائي المهارات .	20
					يكون تركيزي عالي على حركة اللاعبين أثناء اللعب .	21
					أحاول إن أدرك كل ما يحدث أثناء اللعب.	22
					أدرك ما قمت من أداء أثناء اللعب .	23
					استطيع فهم ما يتلو عليه زميلاتي أثناء اللعب .	24
					أنا مدرك لكل الحالات التي تحتاج الى تركيز	25
					أدرك الحالة المزاجية التي أنا عليها .	26
					من خلال خبرتي أدرك بعض حركات اللاعبين قبل إن يتم أدائها .	27
					أتم أدائي المهاري بكرة الصالات بشكل آلي بدون أن أعي بما فعلته .	28
					استطيع أن أفهم توجيهات زميلاتي أثناء اللعب .	29
					استطيع أعاده وصف كيف اشعر في الوقت الحالي بتفصيل اكبر.	30
					استطيع أن أفهم متابعة أفكارى و مشاعري .	31
					أجد نفسي قادر على الإصغاء إلى زميلاتي الطالبات.	32
					لدي القدرة في تقبل الأفكار السارة والغير السارة	33
					أستطيع تقبل حالات الفشل عند أداء المهارات.	34
					أقبل حالات النقد بأي شكل من الإشكال .	35



					استطيع ان أتحمل الانتقادات الصادرة من زميلاتي الطالبات .	36
					أنا راض على ما أنا عليه من مكانة اجتماعية .	37
					أتقبل الأخطاء التي ارتكبتها في ادائي للمهارات .	38
					انا راغب في تقبل المعلومات والأخطاء التي ارتكبتها في ادائي .	39
					أتقبل أفكار غير صائبة.	40
					أتشوق لمعرفة ما سأتعلمه من مهارات جديدة بكرة الصالات	41
					أعرف قدرة زميلاتي قبل أدائهن المهارات المتعلمة الجديدة	42
					أميل الى تجريب كل ما هو جديد من مهارات بكرة الصالات	43
					أتمكن من معرفة أدائي الصحيح للمهارات الجديدة بكرة الصالات	44
					أستطيع عادة وصف ما أشعر به عند ادائي لمهارة جديدة بتفصيل واضح.	45
					أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي لزميلاتي الطالبات	46
					أتقبل جميع المواقف المحرجة ولا تؤثر على أدائي للمهارات الجديدة.	47
					أتذكر تعلمي السابق عند الأداء المهاري الجديد بكرة الصالات	48
					انفذ تشكيلات حركية للأداء المهاري الجديد	49

