



علاقة اليقظة العقلية بمستوى أداء سباحة الظهر لطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية

سهير رعد يحيى البياتي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية

suhairraad@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2025/12/3

تاريخ القبول: 2026/2/28

تاريخ النشر: 2026/4/1



هذا العمل مرخص من قبل
ملخص البحث

تعد الباحثة دراسة وصفية بأسلوب العلاقات الارتباطية تهدف إلى التعرف على علاقة اليقظة العقلية بمستوى الاداء لدى الطالبات المرحلة الأولى تُعد اليقظة العقلية (Mindfulness) من المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام واسع في مجالات التربية الرياضية وعلم النفس الحركي لما لها من دور فعال في تطوير القدرات الذهنية والتحكم بالانتباه وتنظيم الاستجابات الحركية أثناء الأداء. إذ يُنظر إلى اليقظة العقلية بوصفها حالة من التركيز الواعي للحظة الحاضرة بعيداً عن التشبث بالذهني والأفكار السلبية التي قد تؤثر في جودة الاستجابة الحركية للرياضي. وتتميز الألعاب المائية ولا سيما السباحة بكونها نشاطات تتطلب تكاملاً عالياً بين المهارات الحركية والإدراك الحسي والتركيز المستمر أثناء الأداء مما يجعل الجانب النفسي عاملاً مهماً في تحسين كفاءة المهارات الفنية. وتُعد سباحة الظهر من المهارات التي تحتاج إلى اتزان ودقة في حركة الذراعين والرجلين إضافة إلى القدرة على التحكم بالإيقاع الحركي وملاحظة تغيّرات الاتجاه دون اعتماد مباشر على الرؤية الأمامية مما يعزز الحاجة إلى حالة ذهنية مستقرة وبقظة عالية لدى السباح. من هذا المنطلق جاءت أهمية البحث في دراسة علاقة اليقظة العقلية بزمن اداء مهارة سباحة الظهر بهدف الكشف عن دور الجوانب الذهنية في تحسين الأداء الفني ومعرفة ما إذا كان ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبة يسهم في زيادة جودة المهارة دقة الحركة وسلاسة الإيقاع الحركي. ويسعى هذا البحث إلى تقديم فهم أعمق للعلاقة بين المتغيرين بما يدعم المدربين والباحثين في تطوير برامج تدريبية تعتمد على الدمج بين الجوانب النفسية والبدنية للارتقاء بمستوى الأداء وعلاقتها بأداء سباحة الظهر. تم تطبيق اختبار اليقظة العقلية على عينة من 32 طالبة كما تم إجراء اختبار 25 متراً سباحة الظهر. وأظهرت النتائج أن طالبات المرحلة الأولى يمتلكون مستوى مرتفع من اليقظة العقلية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط قوية بين اليقظة العقلية وزمن اداء سباحة الظهر أي كلما ارتفعت درجة اليقظة العقلية تحسن الاداء. تدعم نتائج البحث أهمية اليقظة العقلية في تحقيق الاداء الرياضي خاصة في رياضة السباحة التي تتطلب مهارات بدنية ونفسية عالية. توصي الباحثة بتعزيز برامج التعليم والتدريب بحجم أكبر بجلسات التعزيز الإيجابي لزيادة اليقظة العقلية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، سباحة الظهر، طالبات المرحلة الأولى، الأداء الرياضي، التربية البدنية

The Relationship Between Mental Alertness and Backstroke Swimming Performance Level Among First-Year Female Students at the College of Physical Education and Sports Sciences Mustansiriyah University

Suhair raad yahya

suhairraad@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract:

This descriptive study, employing a correlational approach, aims to identify the relationship between mindfulness and performance levels among first-year female students. Mindfulness is a modern concept that has garnered significant attention in the fields of physical education and psychomotor science due to its effective role in developing mental abilities, controlling attention, and regulating motor responses during performance. Mindfulness is viewed as a state of conscious focus on the present moment, free from mental distractions and negative thoughts that could affect the quality of an athlete's motor response.

Water sports, particularly swimming, are characterized by activities that demand a high degree of integration between motor skills, sensory perception, and sustained focus during performance. This makes the psychological aspect a crucial factor in enhancing the efficiency of technical skills. Backstroke, in particular, requires balance and precision in arm and leg movements, as well as the ability to control the rhythm of movement and perceive changes in direction without relying directly on forward vision. This underscores the need for a stable mental state and high level of mindfulness in swimmers. From this perspective, the importance of this research lies in studying the relationship between mental alertness and the time required to perform the backstroke swimming skill. The aim is to uncover the role of mental aspects in improving technical performance and to determine whether a higher level of mental alertness in female students contributes to increased skill quality, movement accuracy, and smoothness of rhythm. This research seeks to provide a deeper understanding of the relationship between these two variables, thus supporting coaches and researchers in developing training programs that integrate psychological and physical aspects to enhance performance levels, particularly in backstroke swimming. A mental alertness test was administered to a sample of 32 female students, and a 25-meter backstroke test was also

conducted. The results showed that the students in the first stage possessed a high level of mental alertness. The results also demonstrated a strong correlation between mental alertness and backstroke performance time; that is, the higher the level of mental alertness, the better the performance. The research findings support the importance of mental alertness in achieving athletic success, especially in swimming, a sport that demands high levels of physical and psychological skills. The researcher recommends enhancing education and training programs with more positive reinforcement sessions to increase mental alertness.

Keywords: Mental alertness, backstroke, first-year students, athletic performance, physical education

المقدمة:

تتميز فعالية السباحة بمتطلبات خاصة لاختلاف بيئة ممارستها وكذلك الوضع الأفقي للجسم ومقاومة الماء لحركة الجسم وكما هو معروف أن السباحة تعمل في وسط مائي يختلف عن الأنشطة الأخرى من ناحية طريقة التنفس وتقليل عدد مرات التنفس لتوفير الوقت للحصول على الأداء البدني العالي مع تعب قليل ... وكذلك الوضع الأفقي للسباحة فضلاً عن ضغط إضافي من الأسفل وهو الماء وكذلك سهولة عملية التنفس لدى السباحة بسبب سباحة الظهر راس السباح خارج الماء وسباحة الظهر واحدة من طرائق السباحة التنافسية (الفراشة والحررة والصدر). وتعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تنصف بالصعوبة وفي إحدى الرياضات المائية التي يكون فيها المحيط المائي وسيلة للتحرك وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بهدف ارتقاء كفاءة الفرد بدنياً ومهارياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً راتب ١٩٩٩ (٢٢) وتمارس السباحة بوصفها رياضة من قبل الجنسين ومختلف الاعمار حسب قدراتهم وهي تختلف عن سائر النشاطات الرياضية الأخرى إذ إن الوسط المائي فيها بعد أساساً للتقدم عن طرق الاستعانة بالذراعين والرجلين والجذع ومن ناحية أخرى فهي تمثل قدرة الفرد على التفاعل مع الوسط المائي الذي يختلف تماماً عن الوسط اليابس الذي يعيش عليه. وتعد من أسرع هذه الطرائق والتي تتطلب من السباحة تكامل في القدرات البدنية والوظيفية والمهارية والنفسية ولا يتم ذلك إلا عن طرق التدريب المنتظم والمستمر والمخطط له وهو العامل الأساس في جميع أنواع الفعاليات الأخرى والتي تهدف دائماً إلى إعداد اللاعب في الاتجاهات جميعاً لغرض بلوغ الحالة التدريبية التي تمكنه من استخدام أقصى قابلية وظيفية تمكنه من الأداء الأفضل ومن ثم الوصول إلى أحسن أداء إذ إن أهم مميزات علم التدريب ارتباطه بنظريات العلوم الأخرى والقواعد التي تعتمد عليها في معازره ومعلوماته وطرائقه وأساليبه المختلفة ومن هذه العلوم علم النفس الرياضي والذي يهتم بالشخصية التي من أهم عناصرها هي اليقظة الـ لانجر Langer عقلية تعني الوعي باليقظة العقلية مصطلح استعمل للإشارة إلى حالة الوعي النفسي وهي تدريب يعزز الوعي بالذات واسلوب معالجة المعلومات و"الوعي لحظة بلحظة" أو "حالة من الاستقلال أو الحرية النفسية التي تحدث عندما يبقى الانتباه مرناً دون الارتباط بأي نقطة محددة وهذا يمكن الفرد من أن يكون واعياً بالمحفزات الحسية والإدراكية والمراقبة باستمرار لبيئته الداخلية والخارجية الذهنية ودوافعه فتسمح للبشر بالعمل بفعالية

ومن هنا برزت أهمية البحث بعرض بيانات عن سمة اليقظة العقلية لانجر Langer التي من شأنها أن تثري الميدان الرياضي بشكل عام ورياضة السباحة بشكل خاص فضلاً عن مساعدة المدربين والتدريسين على تنمية اليقظة العقلية عند

إعداد مناهج تعليم وتدريب السباحة ومن خلال ما أورده الباحثة تركزت أهمية البحث في دراسة مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها باداء (25) متراً سباحة الظهر لطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مشكلة البحث:

أكد علماء النفس أن عملية التعلم لا تحدث إلا إذا توفرت فيها شروط معينة من بينها اليقظة العقلية التي تساعد الفرد على إشباع حاجاته وتحقيق الإدراك والتركيز والقدر على مواجهة المواقف التعليمية الصعبة فهي ترتبط بمفهوم التعلم الإيجابي وتشكل عاملاً رئيساً في الأبداع والاداء وعلى هذا الأساس جاءت دراستنا هذه كمحاولة للتعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وتعلم السباحة.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما هو مستوى اليقظة العقلية للانجر Langer لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ما هي العلاقة بين مستوى اليقظة العقلية وزمن اداء السباحة لطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي الى محاولة التعرف على ما يأتي:

- اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- التعرف على علاقة اليقظة العقلية وزمن اداء طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المجال الزمني: من 2024/4/5 الى 2024/5/15

المجال المكاني: مسبح جامعة اشور.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة البحث الحالي.

مجتمع البحث وعينته:

إن عينة البحث هي عبار عن المجتمع الأصلي بكل خصائصه؛ ولكن بصور مصغر أو بمعنى آخر هي عبار عن تمثيل للمجتمع الإحصائي الذي سحبت منه (رضوان ٢٠٠٣ (١٦) وبما أن اختيار الباحثة للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث لذا عليه تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى عينة البحث تمثلت بشعبتين (H &A) المتكونة من (35) طالبة من المرحلة الأولى للعام الدراسي 2023-2024 تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تم استبعاد (3) طالبات لتغيبهم المتكرر واستبعاد (2) طالبة لإتقانهم مهارة سباحة الظهر. وبذلك أصبحت عينة البحث الأصلي (32) طالبة ليست لهن أي خبرة فنية في أداء سباحة الظهر.

أدوات البحث وأجهزته:

استخدم الباحثة الأدوات الآتية:

- استمارة استبانة مقياس (لانجر Langer) لليقظة العقلية.

● مسبح نادي اشور (ابعاده 25 x 22).

● صافرة

● ساعة توقيت الكترونية صينية الصنع ماركة (Qanc)

● كومبيوتر شخصي محمول Hp.

مقياس اليقظة العقلية:

استخدمت الباحثة يتكون المقياس من 21 فقرة يصحح عن طريق مفتاح التصحيح الذي يتكون من ثلاثة بدائل للإجابة وهي (تنطبق علي تنطبق على احيانا لا تنطبق علي) وقد أعطيت الأوزان (1-2-3) على التوالي بالنسبة لل فقرات الإيجابية وبالعكس لل فقرات السلبية وبهذا تكون اعلى درجة تحصل عليها الطالبة في المقياس (63) درجة و اقل درجة (21) وبمستوى فرضي (42). وكلما كانت الدرجة التي تحصل عليها الطالبة عالية دل ذلك على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لديه.

توزع الاستمارة على الطالبات ثم تجمع بعد إكمالها وتفرغ النتائج استعدادا لمعالجتها إحصائيا

اختبار السباحة الظهر (25) متر:

تم اختيار اختبار زمن 25 متر سباحة الظهر لقياس مستوى اداء الطالبات لكونه مؤشرا موضوعيا ودقيقا يعكس كفاءة الاداء المهاري بصورة مباشرة اذ يمثل الزمن الناتج النهائي لتكامل عناصر القوة والتوافق العصبي العضلي والانسايية الحركية والتنظيم التنفسي. كما تعد مسافة 25 متر مناسبة لطالبات المرحلة الاولى لكونها مسافة تعليمية قصيرة تبرز جودة التنفيذ الفني دون ان تتأثر بشكل كبير بعامل التحمل البدني مما يسمح بقياس الاداء المهاري بصورة اكثر تركيزا. فضلا عن ذلك تتطلب سباحة الظهر درجة عالية من التركيز والادراك الحسي الحركي والحفاظ على الاستقامة الجسدية دون رؤية مباشرة لمسار الحركة الامر الذي يجعلها اكثر ارتباطا بمتغير اليقظة العقلية محل الدراسة. كما يتميز اختبار الزمن بسهولة التطبيق وارتفاع درجة الموضوعية والثبات لكونه يعتمد على قياس رقمي مباشر بعيد عن التقدير الشخصي مما يعزز دقة النتائج وموثوقيتها. لذلك يعد زمن 25 متر سباحة الظهر اداة مناسبة وفعالة لقياس مستوى الاداء لدى عينة البحث في ضوء اهداف الدراسة.

التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بتطبيق تجرته على عينة البحث حيث قامت الباحثة بتوزيع استمارة استبيان اليقظة العقلية لانجر Langer على عينة البحث في مسبح جامعة اشور ثم قام بجمع الاستمارات بعد إكمال الإجابة عليها من قبل عينة البحث. وبعد انتهاء قام الباحثة بإجراء اختبار سباحة الظهر (25) متر من متطلبات الامتحانات الطالبات على عينة البحث وتسجيل توقيتاتهم ضمن الاستمارة.

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية المعروفة بـ (SPSS) في تحليل النتائج باعتماد ما يأتي:

● النسبة المئوية.

● الوسط الحسابي.

● الانحراف المعياري.

● معامل الارتباط (بيرسون).

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج مستوى اليقظة العقلية وسباحة الظهر لدى طالبات المرحلة الاولى

الجدول (1) جدول وصفي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث تم باستخدام برنامج SPSS نسخة

27

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
اليقظة العقلية	32	26	50	37.97	6.636
سباحة الظهر	32	32.6	38.4	35.188	1.5410
Valid N (listwise)	32				

يتضح من نتائج الاحصاء الوصفي المبينة في الجدول اعلاه ان عدد افراد عينة البحث بلغ 32 طالبة اذ بلغ الوسط الحسابي لمتغير اليقظة العقلية 37.97 بانحراف معياري مقداره 6.636 وتراوحت درجات الطالبات بين حد ادنى قدره 26 وحد اعلى بلغ 50 مما يشير الى وجود تباين ملحوظ في مستويات اليقظة العقلية بين افراد العينة وهو تباين يعد طبيعياً في المقاييس النفسية والسلوكية نتيجة لاختلاف الخصائص الفردية بين الطالبات.

اما الوسط الحسابي لزمن الاداء لسباحة الظهر لمسافة 25م فقد بلغ 35.188 ثانية بانحراف معياري مقداره 1.5410 وبمدى تراوح بين 32.6 و38.4 ثانية. وتدل هذه النتائج على وجود تجانس نسبي في اداء الطالبات في اختبار السباحة اذ ان قيمة الانحراف المعياري منخفضة مقارنة بالوسط الحسابي مما يعكس تقارب مستويات الاداء بين افراد العينة.

وبصورة عامة تشير النتائج الوصفية الى ان البيانات تتسم بدرجة مناسبة من التباين تسمح باجراء التحليل الارتباطي اللاحق كما ان عدم وجود فروق واسعة جدا في المدى يعزز من استقرار القياسات وموثوقية النتائج الاحصائية المستخلصة.

عرض مناقشة نتائج معامل الارتباط بين مستوى اليقظة العقلية وسباحة الظهر لدى طالبات المرحلة الاولى

جدول (2) نتائج معامل الارتباط وقيمة الدلالة الاحصائية.

Correlations			
		اليقظة العقلية	سباحة الظهر
اليقظة العقلية	Pearson Correlation	1	-.992**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	32	32
سباحة الظهر	Pearson Correlation	-.992**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	32	32

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يبين جدول (2) وجود علاقة ارتباط عكسية قوية جدا بين مستوى اليقظة العقلية وزمن اداء سباحة الظهر 25م اذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ($r = -0.992$) عند مستوى دلالة اقل من 0.001 ولعدد افراد عينة بلغ 32 طالبة مما يدل على ان العلاقة ذات دلالة احصائية عالية.

وتبين الإشارة السالبة لمعامل الارتباط الى ان العلاقة عكسية اي انه كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية انخفض زمن الاداء في اختبار السباحة. وبما ان انخفاض الزمن يعني تحسنا في الاداء فان هذه النتيجة توضح ان الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى اعلى من اليقظة العقلية يحققن اداء افضل في سباحة الظهر مقارنة بغيرهن.

وتعكس قيمة الارتباط المرتفعة درجة عالية جدا من الترابط الخطي بين المتغيرين مما يشير الى وجود انتظام واضح في العلاقة بين ارتفاع اليقظة العقلية وتحسن الاداء المهاري في السباحة. وهذا يدل على ان التغير في مستوى اليقظة العقلية يقترن بتغير منتظم في زمن الاداء مع الاخذ بنظر الاعتبار ان طبيعة الدراسة ارتباطية ولا تسمح بالجزم بوجود علاقة سببية مباشرة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بان اليقظة العقلية تسهم في تعزيز التركيز والانتباه وتنظيم العمليات المعرفية اثناء الاداء الحركي مما يساعد الطالبة على الحفاظ على ايقاع حركي منتظم وتقليل الاخطاء الفنية والتشتت الذهني خلال السباحة. كما ان التحكم الافضل في الانفعالات وتقليل التوتر قد يساهم في تحسين التوافق العصبي العضلي وهو ما ينعكس ايجابا على زمن الاداء في سباحة الظهر. وعليه يمكن القول ان اليقظة العقلية تمثل متغيرا نفسيا مهما يرتبط بدرجة كبيرة بمستوى الاداء المهاري في سباحة الظهر لدى عينة البحث ضمن حدود العينة وادوات القياس المستخدمة في هذه الدراسة.

الاستنتاجات والتوصيات:

اولا: الاستنتاجات

- توجد علاقة ارتباط عكسية قوية جدا ذات دلالة احصائية بين مستوى اليقظة العقلية وزمن انجاز سباحة الظهر 25م لدى طالبات المرحلة الاولى مما يدل على ان ارتفاع مستوى اليقظة العقلية يقترن بتحسن الاداء المهاري المتمثل بانخفاض زمن السباحة.
- تسهم اليقظة العقلية في دعم الاداء الحركي من خلال تعزيز التركيز والانتباه وتنظيم الاستجابات الحركية اثناء التنفيذ الامر الذي ينعكس ايجابا على جودة الاداء في سباحة الظهر.
- اظهرت نتائج العينة تجانسا نسبيا في مستوى اداء السباحة مع وجود تباين ملحوظ في درجات اليقظة العقلية مما يشير الى امكانية اعتبار اليقظة العقلية عاملا مفسرا مهما للفروق في مستوى الانجاز.
- يعد اختبار زمن 25 متر سباحة الظهر اداة مناسبة لقياس مستوى الاداء المهاري لدى طالبات المرحلة الاولى لارتباطه المباشر بكفاءة التنفيذ الفني.

ثانيا: التوصيات

- ضرورة الاهتمام بتنمية اليقظة العقلية ضمن برامج تعليم وتدريب السباحة لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من دور واضح في تحسين مستوى الاداء المهاري.
- ادخال تمارين واستراتيجيات تدريبية نفسية مثل تدريبات التركيز والانتباه وتنظيم التنفس ضمن الوحدات التعليمية للسباحة.
- اجراء دراسات تجريبية مستقبلية للتحقق من اثر برامج تدريب اليقظة العقلية على تطوير الاداء في انواع اخرى من السباحة او في فعاليات رياضية مختلفة.
- توسيع حجم العينة وتطبيق الدراسة على مراحل دراسية مختلفة او على فئات عمرية اخرى لتعزيز امكانية تعميم النتائج.

- دراسة متغيرات نفسية وحركية اخرى قد تسهم في تفسير مستوى الانجاز في السباحة مثل الدافعية والثقة بالنفس والتوافق العصبي العضلي.

الاستنتاجات

- تمتلك طالبات المرحلة الاولى مستوى مرتفع من اليقظة العقلية.
- وجود علاقة ارتباط عكسية بين المتغيرين أن بزيادة اليقظة العقلية ينخفض زمن اداء سباحة الظهر (25) متر وبالتالي يرفع الاداء.

التوصيات

- تدعيم البرامج التعليمية والتدريبية بجلسات التعزيز الإيجابي لزيادة الكفاءة النفسية بشكل عام واليقظة العقلية بشكل خاص.
- توجيه معلمي ومدربي السباحة للاهتمام بالجوانب الوجدانية للسباحات ولاسيما اليقظة العقلية الذي قد يكون في زيادته لتطوير الاداء.

المصادر

1. إبراهيم مروان عبدا المجيد (١٩٩٩): الأسس العلمية والطرائق الإحصائية والقياس في التربية الرياضية طلا عمان دار الفكر العربي للطباعة والنشر الأرين.
2. أمام مصطفى محمود (١٩٩٠): التقويم والقياس بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر العراق
3. بلوم بنيامين وآخرون (١٩٨٣) تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكوني ترجمة محمد أمين للدخول للرياضة العالمية) المركز العربي للنشر الزقازيق.
4. راتب أسامة كامل (١٩٩٧) علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات القاهر دار الفكر العربي.
5. راتب أسامة كامل (١٩٩٩) تعليم السباحة ط ٣ القاهرة دار الفكر العربي مصر.
6. رضوان محمد نصر الدين (٢٠٠٣) الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية الرياضية القاهر
7. مصر الزوبعي عبد الجليل وآخرون (١٩٨٧): الاختبارات والمقاييس النفسية الموصل منشورات جامعة الموصل العراق.
8. علاوي محمد حسن علاوي (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين القاهرة مركز الكتاب للنشر مصر.
9. عيسوي عبد الرحمن (١٩٨٥): القياس والتجريب في علم النفس والتربية القاهرة دار
10. المعرفة الجامعية مصر. ١٤. فرحات ليلي السيد (٢٠٠١): القياس والاختبار في التربية الرياضية ط القاهر مطابع أمون مصر.
11. الكبيسي واب مجيد (٢٠١٠): الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية ط1 بيروت العالمية المتحدة لبنان.
12. الفتان ع. م. م. (2025). الثقة بالنفس وعلاقتها بأداء السباحة الحرة لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية. مجلة واسط للعلوم الرياضية, 24(2), 701-712 .
<https://doi.org/10.31185/wjoss.892>
14. Langer & Moldoveanu, M. (2000): The construct of mindfulness. Journal of social issues, (56), pp1-2
15. Langer, E.J. (1989): Mindfulness. New-york: Addison-Wesley p1-70
16. Langer, E.J. (1989): Mindfulness. New-york: Addison-Wesley p66-70

17. Langer E. J. & Moldoveanu M. The construct of mindfulness. Journal of Social Issues, (56), 2000, P: 30
18. Yahya, S. R., & Katie, A. J. (2019). Mental alertness and its relationship to freestyle swimming. Journal of College of Physical Education. 47-34, (4)12, المرحلة الثالثة.
19. Al-shaher, I. S. A., Al-Zubaidi, F. T. A. A. K., Malik, O. M., & yahya, S. raad. (2024). The effect of special exercises to correct the angle of shoulder inclination and the accuracy of aiming with the 10-meter air pistol for the Iraqi junior national team. In International Journal of Sports, Exercise and Physical Education (Vol. 6, Issue 2, pp. 42–46). Comprehensive Publications. <https://doi.org/10.33545/26647281.2024.v6.i2a.108>
20. Muhammad Mutlaq Badr, Fatmah abbd-alredha hatem, & Iman shlaka awadh al-shahher . (2024). دراسة مقارنة لبعض المتغيرات البايوميكانيكية لبعض لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة و بعض اللاعبين المحترفين الاجانب في الدوري العراقي. In Journal of College of Physical Education (Vol. 17, Issue 3, pp. 272–283). University of Babylon - Physical Education and Sports Sciences. <https://doi.org/10.33170/jocope.v17i3.272-283>
21. Al-shaher, I. S. A., Al-Zubaidi, F. T. A. A. K., Malik, O. M., & yahya, S. raad. (2024). The effect of special exercises to correct the angle of shoulder inclination and the accuracy of aiming with the 10-meter air pistol for the Iraqi junior national team. In International Journal of Sports, Exercise and Physical Education (Vol. 6, Issue 2, pp. 42–46). Comprehensive Publications. <https://doi.org/10.33545/26647281.2024.v6.i2a.108>
22. Malik, O. M. (2025). The relationship between breathing frequency and mechanical efficiency of performance in freestyle swimming among students of the college of physical education and sports sciences. Int J Sports Health Phys Educ, 7(2), 150-155.
23. Malik, O. M. (2025). The relationship between stroke length, stroke rate, and performance level in freestyle swimming for first-year students at the College of Physical Education and Sport Sciences, Mustansiriyah University. Mustansiriyah Journal of Sports Science, 7(3), 104-111.
24. Albayati, S. R. Y., Alshaher, I. S. A., & Malik, O. M. (2025). Developing a scale for educational problems facing swimming teachers and learners in Iraqi Universities. International Journal of Physiology, Health and Physical Education, 7(2), 16-22.

الملاحق

ملحق (1) مقياس اليقظة العقلية الرياضية بصيغته النهائية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاسم المحترمة

اضع بين ايديكم مجموعة من الفقرات تستخدم في رياضة السباحة الظهر وهذه الفقرات تتعلق بأهداف علمية بحتة لذا يرجى قراءة كل فقرة بدقة وموضوعية ووضع (✓) تحت البديل المناسب من البدائل الموجودة امام كل فقرة من الفقرات والذي يعبر عن رأيك. علما ان اجابتك لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة وتستخدم للبحث العلمي.

مثال توضيحي:

ت	الفقرات	دائماً تنطبق علي	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
1	دائماً أتحقق من متطلباتي الخاصة في درس السباحة	✓		
2	لا أولاد أفكار جديدة في تعلم درس السباحة		✓	
3	إنني منفتح دوماً على أساليب تعلم درس السباحة			✓

مقياس اليقظة العقلية

ت	الفقرات	ينطبق علي	ينطبق على احيانا	لا ينطبق علي
1	دائما اتحقق من متطلباتي الخاصة في درس السباحة			
2	لا اولد افكار جديدة في تعلم درس السباحة			
3	أنى منفتح دوما على اساليب تعلم درس السباحة			
4	دائما أفكر في كل عمل اقوم به اثناء ممارسة درس السباحة			
5	لا اسعى الى تعلم الامور الجديدة التي تخص درس السباحة			
6	اشارك دائما في فعاليات درس السباحة			
7	دائما ما اتبع الامور المجربة في القيام بالأعمال الخاصة بتعلم درس السباحة			
8	دائما ما اتبع اهداف الطلاب الاخرين في درس السباحة			
9	ابتعد عن التفكير في الامور التي تثير الحوارات			
10	دائما اكون مبدعا في عملية تعلم درس السباحة			
11	بإمكاني التعامل مع مختلف الظروف التي تواجهني في درس السباحة			
12	تثيرني جدا الاحداث الكبيرة في درس السباحة			
13	أحب التعرف على دقائق الامور الخاصة في درس السباحة			
14	احاول ان اتعلم وفق اساليب تعليمية متعددة			
15	نادرا ما أدرك التغييرات في قوانين وقواعد درس السباحة			
16	اتقبل التغييرات في درس السباحة حتى وان تعارض معتقداتي			
17	ارغب في اثاره التحدي بالأفكار			
18	من السهل جدا توليد افكار جديدة اثناء تعلمي درس السباحة			
19	لا اهتم بالتطورات التي تخص درس السباحة			
20	اود معرفة كل التفاصيل التي تحيط بدرس السباحة			
21	انا لا اود ان أفكر لان اكون مبدعا في درس السباحة			