

بناء مقياس اليقظة الذهنية لمدرجات السلة

هدير محمد كامل¹ - وائل السيد قنديل² - أسماء عبدالعزيز عبدالمجيد² - محمود محمد أبو العطا²

¹كلية التربية الرياضية جامعة بنها

²كلية التربية الرياضية جامعة السويس

مقدمة البحث

إن الوصول للمستويات العالية في الألعاب الرياضية لم يعد عملية سهلة كون الألعاب الرياضية تحتاج إلى تخطيط والإعتماد على أساليب وأسس ومحددات ودراسة اللاعب من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية حتى يمكنه من تحقيق الفوز .

إن من أساسيات العمل الرياضي المنتج هو أن يكون هنالك تخطيط سليم مبني على أسس علمية دقيقة في التعلم أو التدريب والذي سيؤدي إلى تطور مستمر في جميع الرياضات الفردية والفرقية ، وبالتالي يجب أن يكون أحد اهتمامات المدربين هو إعداد اللاعبين نفسياً من أجل أن يحصلوا على استجابات ونتائج تكون أقرب إلى الواقع أثناء اللعب ، ومما لا شك أن للعوامل النفسية الدور الكبير في ذلك، إذ يعتبر العامل النفسي واحد من أهم المتعلقات التي يجب أن تعطي أهمية وأن تكون واحدة من الأساسيات التي قد تؤدي إلى نتائج مرضية، وتعتبر العوامل النفسية لها دور كبير في التأثير على الفرد. (4 : 46)

كما تعد اليقظة الذهنية من السمات العقلية المهمة والتي تلعب دوراً هاماً في قرارات اللاعب أثناء المنافسة كما أنها تعتبر حالة يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالذي يحدث بالوقت الحاضر ، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي. (9 : 126)

كما أن اليقظة الذهنية مرتبطة بتحول الاعراض وتزيد من سعادة الذين تعرضوا الى علاج مستند على اليقظة العقلية ، فهي تكون متكافئة مع إظهار التأمل الباطني المستند إلى الوعي بعد. إصدار الأحكام الشخصية غير المريحة في لحظتها (الأفكار، العواطف السلبية ، والأحاسيس المادية.

(7 : 46)

ويعرف هاسد **hassed (2016م)** أن اليقظة العقلية هي مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم ، حيث تستل على تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل والتعاطف والصحة البدنية وتعزيز التعليم والأداء. (10 : 92)

مشكلة البحث :

ومن خلال عمل الباحثة كمدربة كرة سلة وجدت ان هناك تفاوت في مستوى التركيز والوعي وايضا في عملية اصدار الاحكام اثناء المواقف الانفعالية الخاصة بعملية التدريب والذي يعود لمستوى الخبرة لدى مدربات كرة السلة وارجعت ذلك لليقظة الذهنية والذي تعرف بأنها حالة من الوعي والتركيز والسمات الذي يجب ان يمتلكها المدربات للسيطرة على المواقف الانفعالية وتطوير عملية التدريب وبالتالي اصدار قرارات صائبة اثناء العملية التدريبية للرياضيين وتحقيق الاداء المثالي ولأن كل نشاط رياضي له درجة مثلى من خبرة الاحتفاظ بحالة اليقظة الذهنية قامت الباحثة بعمل هذه الدراسة للتعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى المدربات مدربات كرة السلة وبناء مقاييس للتعرف على مستوى اليقظة الذهنية لديهم .

هدف البحث :

بناء مقياس اليقظة الذهنية لمدربات السلة .

فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مدربات كرة السلة وفقا لعدد سنوات الخبرة .

مصطلحات البحث :

• اليقظة الذهنية :

تعرف بأنها درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام ، إذ ينظر إليها على إنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل. (7 : 69)

الدراسات السابقة العربية :

تابع جدول (1)

| م | اسم الباحث | عنوان الدراسة | الهدف | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|-----------------------------|--|--|--------|---|---|
| 1 | هشام نبيل (2020م) (6) | تأثير استخدام نموذج مارزانو Marzano لأبعاد التعلم لتدريس مقرر التوجيه والإشراف التربوي في تحسين اليقظة العقلية والتحصيل المعرفي لدى طلاب كلية التربية الرياضية والأشرف التربوي لطلاب تخصص الرياضة المدرسية | التعرف على فاعلية التدريس باستخدام نموذج مارزانو Marzono لأبعاد التعلم في تحسين اليقظة العقلية والتحصيل المعرفي لمقرر طلاب كلية التربية الرياضية والأشرف التربوي لطلاب تخصص الرياضة المدرسية | الوصفي | (35) طالب من طلاب تخصص الرياضة المدرسية | 1-يؤثر تدريس التوجيه والإشراف التربوي باستخدام نموذج مارزانو Marzano لأبعاد التعلم تأثيرا إيجابيا على مستوى التحصيل المعرفي لعينة البحث. 2-يؤثر نموذج مارزانو Marzano لأبعاد التعلم تأثيرا إيجابيا على مستوى اليقظة العقلية لعينة البحث. 3-وجود علاقة طردية بين كل من التحصيل المعرفي واليقظة العقلية |

تابع جدول (1)

| م | اسم الباحث | عنوان الدراسة | الهدف | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|-------------------------------------|--|--|--------|--|--|
| 2 | صاحب الشمري , أديب نادر (2021م) (2) | اليقظة الذهنية بناء مقياس اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة سامراء | مقياس اليقظة الذهنية الشخصية | الوصفي | (612) طالبا جامعيوا(426) طالبة جامعية، | اتتمتع عينة البحث بمستوى جيد من اليقظة الذهنية الشخصية، فقد كان متوسط درجاتهم فيها (110.842) وهو أعلى من المتوسط الفرضي، ودال عند مستوى دلالة (0.01). 2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في اليقظة الذهنية الشخصية حسب متغير الجنس ولصالح الإناث، وحسب متغير التخصص ولصالح طلبة التخصصات العلمية |
| 3 | على الحميدي (2021م) (3) | نسبة مساهمة الذكاء الجسمي - الحركي واليقظة الذهنية باختبارات التهديد للاعبين الأكاديمية الرياضية لكرة القدم بأعمار (14-16) سنة | نسبة مساهمة الذكاء الجسمي - الحركي واليقظة الذهنية باختبارات التهديد للاعبين الأكاديمية الرياضية لكرة القدم بأعمار (14-16) سنة | الوصفي | (50) لاعبي كرة قدم | وجود علاقة معنوية إيجابية بين الذكاء الجسمي- الحركي واليقظة الذهنية لدى لاعبي الأكاديمية الرياضية لكرة القدم، يمتلك لاعبو الأكاديمية الرياضية لكرة القدم مستوى عالي من الذكاء الجسمي- الحركي، يمتلك لاعبو الأكاديمية الرياضية لكرة القدم مستوى واضح من الذكاء الجسمي - الحركي واليقظة الذهنية، أن مستوى اللاعبين في الأكاديمية الرياضية لكرة القدم متقارب في اختبارات التهديد، |

تابع جدول (1)

| م | اسم الباحث | عنوان الدراسة | الهدف | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|------------------------------|---|--|----------|--------------|---|
| 4 | سمر منيع (2022م) (1) | تأثير استراتيجيات الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات في هوكي الميدان | التعرف تأثير استراتيجيات الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات في هوكي الميدان | التجريبي | 60 طالبة | يؤثر استخدام استراتيجيات الدعائم التعليمية تأثيراً ايجابياً على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات في هوكي الميدان |
| 5 | محمد مصطفى (2022م) (5) | تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على اليقظة العقلية لحراس المرمى في كرة اليد | التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على اليقظة العقلية لحراس المرمى في كرة اليد | التجريبي | 15 حارس مرمى | تم بناء مقياس اليقظة العقلية يضم 4 محاور (الملاحظة - الوصف - التعامل مع الوعي - عدم إصدار ردود أفعال) . |

الدراسات المرجعية الأجنبية:

جدول (2)

| م | اسم الباحث | عنوان الدراسة | الهدف | المنهج | العينة | أهم النتائج |
|---|---|--|--|--------|-------------------------------|--|
| 1 | سانكيثا كارمونا Sankitha Carmona (2018م) (14) | دراسة استكشافية لليقظة العقلية كأداة مخفضة لواقع للضغط لدى المراهقين | اختبار اثر اليقظة العقلية على خفض الضغط لدى المراهقين | الوصفي | 165 طالب | اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي وفعال في الضغوط لدى المراهقين |
| 2 | بيرناديت كارلوكس Bernadette Karlux (2020م) (8) | خبرات الاطفال في تعليم اليقظة العقلية لمساعدتهم في تطوير مهارات الانتباه | برنامج تدريبي لتدخلى لتتمية مهارات الانتباه للاطفال في سن 5 سنوات. | الوصفي | عينة من الاطفال في سن 5 سنوات | البرنامج القائم على اليقظة العقلية له تأثير فعال على تنمية مهارات الانتباه للاطفال في سن 5 سنوات |

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من مدربات كرة السلة .

عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها 50 من مدربات كرة سلة ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (10) مدربات كرة سلة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

جدول (3)

توصيف العينة

| العينة الاستطلاعية | العينة الأساسية | العينة الكلية |
|--------------------|-----------------|---------------|
| 10 | 50 | 60 |

أسباب اختيار العينة:

راعت الباحثة في اختيار العينة ما يلي :

أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف عينة مدربات كرة السلة .

أن تكون العينة ممثلة لمجتمع البحث .

أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة في جمع البيانات :-

- مقياس (اليقظة الذهنية) "اعداد الباحث".

خطوات بناء مقياس (اليقظة الذهنية) "اعداد الباحث":

مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة (اليقظة الذهنية) ومراجعة قوائم ومقاييس (اليقظة الذهنية) تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:-

1. الملاحظة والانتباه

2. التصرف بوعي

3. الوعي بوجهات النظر المتعددة

4. التميز اليقظ

5. الانفتاح علي الجديد

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قامت الباحثة بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس (اليقظة الذهنية)، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (7) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (1)
عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمس محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (2)

جدول (4)

رأى السادة الخبراء في مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس (اليقظة الذهنية)

(ن = 7)

| م | المحاور | التكرار | النسبة المئوية للموافق |
|---|-----------------------------|---------|------------------------|
| 1 | الملاحظة والانتباه | 6 | 86% |
| 2 | التصرف بوعي | 7 | 100% |
| 3 | الوعي بوجهات النظر المتعددة | 7 | 100% |
| 4 | التمييز اليقظ | 7 | 100% |
| 5 | الانفتاح علي الجديد | 5 | 71% |

يتضح من جدول (4) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس (اليقظة الذهنية) تراوحت (71%، 100%) للمحاور وقد ارتضت الباحثة بنسبة 71% ، وذلك ارتضت 5 محاور .

اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس (اليقظة الذهنية) للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع مدربات كرة السلة ، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس. مرفق (3)

وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحي العبارة بنوع الاستجابة.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- استبعاد أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد توصلت الباحثة من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- استبعاد بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات ، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قامت الباحثة بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (45) عبارة .

حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

صدق المقياس :

صدق المحكمين:

جدول (5)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الملاحظة والانتباه

(ن=7)

| م | العبارة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|--|---------|----------------|
| 1 | عندما أمشى أتعمد ملاحظة احساسى بحركة جسمى عن قصد | 7 | 100% |
| 2 | عندما اغتسل اكون واعياً لإحساسى بانسياب الماء على جسدى | 6 | 86% |
| 3 | ألاحظ كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكارى وأحاسيسى الجسدية | 7 | 100% |

عدد خاص ببحوث المؤتمر السنوي الثانى للدراسات العليا للعلوم الإنسانية بجامعة بنها

| م | العبارة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---------|----------------|
| | وانفعالاتي | | |
| 4 | أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح فى شعري أو تأثير الشمس على وجهي | 6 | 86% |
| 5 | لا أحب أن أكون مشتت الذهن . | 5 | 71% |
| 6 | عندما يتشتت فكري وانتباهي فإنني أحاول استعادة وعيي وتركيزي مرة أخرى . | 7 | 100% |
| 7 | أفكر دائماً فى ما حدث فى الماضى. | 6 | 86% |
| 8 | أهتم بصناعة الخطط المستقبلية. | 7 | 100% |
| 9 | لا أهتم بما يحدث فى الوقت الحاضر . | 7 | 100% |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول **الملاحظة والانتباه** قد تراوحت بين (71% ، 100%) وقد ارتضى الباحث بنسبة 71 % ، ليكون المحور من 9 عبارات.

جدول (6)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني التصرف بوعي

(ن=7)

| م | العبارة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|--|---------|----------------|
| 1 | أجلس مع الاخرين دون أن أكون منتبهاً إليهم | 7 | 100% |
| 2 | أحكم على افكارى إذا كانت جيدة او غير جيدة | 7 | 100% |
| 3 | أستطيع تقييم وجودى فى الملعب إذا كان ذى معنى | 7 | 100% |
| 4 | أجد حرجاً فى الكشف عن اخطائى | 7 | 100% |
| 5 | أرى نفسى شخصاً مرناً | 7 | 100% |
| 6 | أؤدى مهامى الحالية بشكل ألى دون أن أكون واعياً بما أقوم به | 5 | 71% |
| 7 | عند تأدية بعض المهام ينصرف ذهني نحو مهام أخرى . | 6 | 86% |
| 8 | من الصعب على الاستمرار بالتركيز على ما يحدث داخل الملعب | 7 | 100% |
| 9 | عندما أكون فى الملعب يتشتت عقلى بسهولة | 6 | 86% |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني **التصرف بوعي** قد تراوحت بين (71% ، 100%) وقد ارتضى الباحث بنسبة 71% ، ليكون المحور من 9 عبارة.

جدول (7)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث الوعي بوجهات النظر المتعددة

(ن=7)

| م | العبارة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---------|----------------|
| 1 | اميل إلى التجريب فى مجالات التدريب | 6 | 86% |
| 2 | أتقبل كل الافكار السارة والغير سارة | 7 | 100% |
| 3 | أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي | 5 | 71% |
| 4 | انتقبل انتقادات الآخرين السلبية | 7 | 100% |
| 5 | أشعر أن أفكاري متناقضة | 6 | 86% |
| 6 | أتحدث عن أخطائى وأجدها سبيلاً لتعلم منها | 7 | 100% |
| 7 | أبقى هادئة عندما أتعرض للنقد | 6 | 86% |
| 8 | أقبل الامور التي أعجز عن تغييرها أو التخلص منها | 5 | 71% |
| 9 | التسرع فى قراراتي تجاه زميلاتي المدربات | 6 | 86% |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث الوعي بوجهات النظر المتعددة قد تراوحت بين (71% ، 100%) وقد ارتضى الباحث بنسبة 71% ، ليكون المحور من 9 عبارات.

جدول (8)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع التميز اليقظ

(ن=7)

| م | العبارة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---------|----------------|
| 1 | أصغى للآخرين أثناء ممارسة نشاط آخر | 7 | 100% |
| 2 | ينشغل تفكيرى بعيداً عن العمل الذى أقوم به | 5 | 71% |
| 3 | أوظف خبراتى السابقة لمواجهة المشكلات المستقبلية | 7 | 100% |
| 4 | قادر علي اتخاذ قرارات جيدة . | 6 | 86% |
| 5 | أرفض نفسى عندما يكون لدي أفكاراً غير منطقية | 7 | 100% |
| 6 | أختار الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجهنى حسب شدتها | 6 | 86% |
| 7 | أفكر فى الايجابيات والسلبيات على حد سواء | 5 | 71% |
| 8 | أنا شخصية مبدعة | 7 | 100% |
| 9 | أتعامل مع الموقف بحسب ما يقتضيه | 6 | 86% |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع التميز اليقظ قد تراوحت بين (71% ، 100%) وقد ارتضى الباحث بنسبة 71% ، ليكون المحور من 9 عبارة.

جدول (9)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس الانفتاح علي الجديد

(ن=7)

| م | العبارة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|--|---------|----------------|
| 1 | انا محبه للاستطلاع | 7 | 100% |
| 2 | انتشوق لمعرفة ما الذى سأتعلمه من ملاحظتى للاشياء التى تثير انتباهى | 7 | 100% |
| 3 | لدى الفضول لمعرفة ما يدور فى عقلى لحظة بلحظة | 6 | 86% |
| 4 | أميل الي تجريب كل ماهو جديد | 7 | 100% |
| 5 | اشعر بالقلق من اي تطورات تحدث في حياتى | 6 | 86% |
| 6 | احب التعرف على طرق جديدة للتدريب على المهارات | 7 | 100% |
| 7 | احب التعرف عن معلومات جديدة عن المهارة قبل التدريب | 6 | 86% |
| 8 | اجتهد للحصول علي المعارف التى تفيدني في إنجاز التدريب | 7 | 100% |
| 9 | أحب الاستطلاع بيزيدني بحثاً عن المعلومات الجديدة | 7 | 100% |

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس الانفتاح علي الجديد قد تراوحت بين (86% ، 100%) وقد ارتضى الباحث بنسبة 71% ، ليكون المحور من 9 عبارة.

صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (10) مدربات من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التى تنتمى اليه.
- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (10)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الملاحظة والانتباه

ن = 10

| م | العبرة | معامل الارتباط |
|---|---|----------------|
| 1 | عندما أمشي أتعهد ملاحظة احساسى بحركة جسمى عن قصد | *0.769 |
| 2 | عندما اغتسل اكون واعياً لإحساسى بانسياب الماء على جسدى | * 0.910 |
| 3 | ألاحظ كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكارى وأحاسيسى الجسدية وانفعالاتى | *0.867 |
| 4 | أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح فى شعرى أو تأثير الشمس على وجهى | *0.811 |
| 5 | لا أحب أن أكون مشتت الذهن . | *0.700 |
| 6 | عندما يتشتت فكرى وانتباهي فإنني أحاول استعادة وعيى وتركيزي مرة أخرى . | * 0.886 |
| 7 | أفكر دائماً فى ما حدث فى الماضى. | * 0.778 |
| 8 | أهتم بصناعة الخطط المستقبلية. | *0.879 |
| 9 | لا أهتم بما يحدث فى الوقت الحاضر . | *0.722 |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 0.444

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول الملاحظة والانتباه والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول.

جدول (11)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور

ن = 10

التصرف بوعى

| م | العبرة | معامل الارتباط |
|---|--|----------------|
| 1 | أجلس مع الاخرين دون أن أكون منتبهاً إليهم | *0.854 |
| 2 | أحكم على افكارى إذا كانت جيدة او غير جيدة | *0.772 |
| 3 | أستطيع تقييم وجودى فى الملعب إذا كان ذى معنى | *0.894 |
| 4 | أجد حرجاً فى الكشف عن اخطائى | *0.841 |
| 5 | أرى نفسى شخصاً مرناً | *0.793 |
| 6 | أؤدى مهامى الحالية بشكل ألى دون أن أكون واعياً بما أقوم به | *0.736 |
| 7 | عند تأدية بعض المهام ينصرف ذهني نحو مهام أخرى . | *0.647 |

| | | |
|---|---|--------|
| 8 | من الصعب على الاستمرار بالتركيز على ما يحدث داخل الملعب | *0.818 |
| 9 | عندما أكون في الملعب يتشتت عقلي بسهولة | *0.783 |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 0,444

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني التصرف بوعي والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني .

جدول (12)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور

الوعي بوجهات النظر المتعددة ن=10

| م | العبارة | معامل الارتباط |
|---|---|----------------|
| 1 | اميل إلى التجريب في مجالات التدريب | * 0.766 |
| 2 | أتقبل كل الافكار السارة والغير سارة | * 0.897 |
| 3 | أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي | * 0.736 |
| 4 | اتقبل انتقادات الآخرين السلبية | * 0.876 |
| 5 | أشعر أن أفكاري متناقضة | * 0.733 |
| 6 | أتحدث عن أخطائي وأجدها سبيلاً لأتعلم منها | * 0.912 |
| 7 | أبقى هادئة عندما أتعرض للنقد | * 0.648 |
| 8 | أقبل الامور التي أعجز عن تغييرها أو التخلص منها | * 0.763 |
| 9 | التسرع في قراراتي تجاه زميلاتي المدربات | *0.886 |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 0,444

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث الوعي بوجهات النظر المتعددة والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث.

جدول (13)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور التميز اليقظ

ن = 10

| م | العبارة | معامل الارتباط |
|---|---|----------------|
| 1 | أصغى للآخرين أثناء ممارسة نشاط آخر | *0.778 |
| 2 | ينشغل تفكيرى بعيداً عن العمل الذى أقوم به | *0.937 |
| 3 | أوظف خبراتى السابقة لمواجهة المشكلات المستقبلية | *0.825 |
| 4 | قادر علي اتخاذ قرارات جيدة . | *0.859 |
| 5 | أرفض نفسى عندما يكون لدي أفكاراً غير منطقية | *0.712 |
| 6 | أختار الحلول المناسبة للمشكلات التى تواجهنى حسب شدتها | *0.684 |
| 7 | أفكر فى الايجابيات والسلبيات على حد سواء | *0.902 |
| 8 | أنا شخصية مبدعة | *0.645 |
| 9 | أتعامل مع الموقف بحسب ما يقتضيه | *0.850 |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 0,444

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع التميز اليقظ والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الرابع.

جدول (14)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور الانفتاح علي

الجديد

ن = 10

| م | العبارة | معامل الارتباط |
|---|---|----------------|
| 1 | انا محبه للاستطلاع | 0.827 |
| 2 | اتشوق لمعرفة ما الذى سأتعلمه من ملاحظتى للأشياء التى تثير انتباهى | 0.685 |
| 3 | لدى الفضول لمعرفة ما يدور فى عقلى لحظة بلحظة | 0.846 |
| 4 | أميل الي تجريب كل ما هو جديد | 0.674 |
| 5 | اشعر بالقلق من اي تطورات تحدث في حياتى | 0.690 |
| 6 | احب التعرف على طرق جديدة للتدريب على المهارات | 0.786 |
| 7 | احب التعرف عن معلومات جديدة عن المهارة قبل التدريب | 0.693 |
| 8 | اجتهد للحصول علي المعارف التي تقيديني في إنجاز التدريب | 0.799 |
| 9 | أحب الاستطلاع يزيديني بحثاً عن المعلومات الجديدة | 0.949 |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,444$

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس الانفتاح علي الجديد والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس.

جدول (15)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ن=10

| م | المحاور | معامل الارتباط |
|---|-----------------------------|----------------|
| 1 | الملاحظة والانتباه | *0.742 |
| 2 | التصرف بوعي | *0.790 |
| 3 | الوعي بوجهات النظر المتعددة | *0.715 |
| 4 | التمييز اليقظ | *0.694 |
| 5 | الانفتاح علي الجديد | *0.802 |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,444$

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (10) مدربات من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (16)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس ن=10

| م | المحاور | معامل الفاكورنباخ |
|---|-----------------------------|-------------------|
| 1 | الملاحظة والانتباه | 0.696 |
| 2 | التصرف بوعي | 0.843 |
| 3 | الوعي بوجهات النظر المتعددة | 0.769 |
| 4 | التمييز اليقظ | 0.818 |
| 5 | الانفتاح علي الجديد | 0.798 |

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكربناخ قد تراوح ما بين (0.696 ، 0.843) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (17)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس ن=10

| البيان | القيمة |
|----------------------------|--------|
| معامل الارتباط بين الجزئين | 0.632 |
| معامل جتمان | 0.721 |
| معامل الفا للجزء الاول | 0.808 |
| معامل الفا للجزء الثانى | 0.798 |

معامل الارتباط بين الجزئين (0.632) ومعامل الفا للجزئين الأول (0.808) ومعامل الفا للجزء الثانى (0.798) وهى قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة 2022/7/31م الي 2022/8/11م على عينة عشوائية من مدربات كرة السلة وقوامها (10) مدربات خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسي البحث من خلال الفترة 2022/8/21م الي الفترة 2022/10/27م على عينة اساسية وقوامها (50) مدربات .

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

معامل الارتباط.

النسبة المئوية.

اختبار كا².**عرض وتفسير ومناقشة النتائج:****عرض النتائج :**

عرض النتائج الخاصة بالفرض الاول:

توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى مدربات كرة السلة

وللإجابة على هذا الفرض تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة

البحث على عبارات المقياس (اليقظة الذهنية) ورصدت نتائج ذلك فى الجدول التالية :

جدول (18)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث

ن=50

على المحور الاول (الملاحظة والانتباه)

| م | العبرة | نعم | | الى حد ما | | لا | | الوزن التقديرى | الاهمية النسبية | كا ² |
|---|---|-------|----|-----------|----|-------|----|----------------|-----------------|-----------------|
| | | % | ك | % | ك | % | ك | | | |
| 1 | عندما أمشى أتعمد ملاحظة احساسى بحركة جسمى عن قصد | 58.00 | 29 | 26.00 | 13 | 16.00 | 8 | 121 | 80.67 | 14.44 |
| 2 | عندما اغتسل اكون واعياً لإحساسى بانسياب الماء على جسدى | 72.00 | 36 | 4.00 | 2 | 24.00 | 12 | 124 | 82.67 | 36.64 |
| 3 | ألاحظ كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكارى وأحاسيسى الجسدية وانفعالاتى | 56.00 | 28 | 16.00 | 8 | 28.00 | 14 | 114 | 76.00 | 12.64 |
| 4 | أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح فى شعرى أو تأثير الشمس على وجهى | 76.00 | 38 | 10.00 | 5 | 14.00 | 7 | 131 | 87.33 | 41.08 |
| 5 | لا أحب أن أكون مشتت الذهن . | 62.00 | 31 | 20.00 | 10 | 18.00 | 9 | 122 | 81.33 | 18.52 |
| 6 | عندما ينتشتت فكرى وانتباهي فإنني أحاول استعادة وعيى وتركيزي مرة أخرى . | 68.00 | 34 | 14.00 | 7 | 18.00 | 9 | 125 | 83.33 | 27.16 |
| 7 | أفكر دائماً فى ما حدث فى الماضى. | 86.00 | 43 | 4.00 | 2 | 10.00 | 5 | 138 | 92.00 | 62.68 |
| 8 | أهتم بصناعة الخطط المستقبلية. | 60.00 | 30 | 24.00 | 12 | 16.00 | 8 | 122 | 81.33 | 16.48 |
| 9 | لا أهتم بما يحدث فى الوقت الحاضر . | 58.00 | 29 | 24.00 | 12 | 18.00 | 9 | 120 | 80.00 | 13.96 |

كا² عند مستوى معنوية 0.05 = 5.991

يتضح من جدول (18) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الملاحظة والانتباه) لاستبيان (اليقظة العقلية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا² المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور

جدول (19)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثاني (التصرف بوعي)

ن=50

| م | العبارة | نعم | | الى حد ما | | لا | | الاهمية النسبية | الوزن التقديرى | كا ² |
|---|--|-------|----|-----------|----|-------|----|-----------------|----------------|-----------------|
| | | % | ك | % | ك | % | ك | | | |
| 1 | أجلس مع الاخرين دون أن أكون منتبهاً إليهم | 74.00 | 37 | 14.00 | 7 | 12.00 | 6 | 87.33 | 131 | 37.24 |
| 2 | أحكم على افكارى إذا كانت جيدة او غير جيدة | 52.00 | 26 | 26.00 | 13 | 22.00 | 11 | 76.67 | 115 | 7.96 |
| 3 | أستطيع تقييم وجودى فى الملعب إذا كان ذى معنى | 58.00 | 29 | 24.00 | 12 | 18.00 | 9 | 80.00 | 120 | 13.96 |
| 4 | أجد حرجاً فى الكشف عن اخطائى | 74.00 | 37 | 16.00 | 8 | 10.00 | 5 | 88.00 | 132 | 37.48 |
| 5 | أرى نفسى شخصاً مرناً | 54.00 | 27 | 22.00 | 11 | 24.00 | 12 | 76.67 | 115 | 9.64 |
| 6 | أودى مهامى الحالية بشكل ألى دون أن أكون واعياً بما أقوم به | 62.00 | 31 | 22.00 | 11 | 16.00 | 8 | 82.00 | 123 | 18.76 |
| 7 | عند تأدية بعض المهام ينصرف ذهني نحو مهام أخرى . | 66.00 | 33 | 4.00 | 2 | 30.00 | 15 | 78.67 | 118 | 29.08 |
| 8 | من الصعب على الاستمرار بالتركيز على ما يحدث داخل الملعب | 56.00 | 28 | 14.00 | 7 | 30.00 | 15 | 75.33 | 113 | 13.48 |
| 9 | عندما أكون فى الملعب يتشتت عقلى بسهولة | 60.00 | 30 | 12.00 | 6 | 28.00 | 14 | 77.33 | 116 | 17.92 |

كا² عند مستوى معنوية 0.05 = 5.991

يتضح من جدول (19) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التصرف بوعي) لاستبيان (اليقظة العقلية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا2 المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور

جدول (20)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثالث (الوعي بوجهات النظر المتعددة)

ن=50

| م | العبارة | نعم | | الى حد ما | | لا | | الاهمية النسبية | كا2 |
|---|---|-----|-------|-----------|-------|----|-------|-----------------|-------|
| | | ك | % | ك | % | ك | % | | |
| 1 | اميل إلى التجريب في مجالات التدريب | 28 | 56.00 | 13 | 26.00 | 9 | 18.00 | 79.33 | 12.04 |
| 2 | أقبل كل الافكار السارة والغير سارة | 36 | 72.00 | 4 | 8.00 | 10 | 20.00 | 84.00 | 34.72 |
| 3 | أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي | 43 | 86.00 | 3 | 6.00 | 4 | 8.00 | 92.67 | 62.44 |
| 4 | اتقبل انتقادات الآخرين السلبية | 38 | 76.00 | 6 | 12.00 | 6 | 12.00 | 88.00 | 40.96 |
| 5 | أشعر أن أفكاري متناقضة | 24 | 48.00 | 9 | 18.00 | 17 | 34.00 | 71.33 | 6.76 |
| 6 | أتحدث عن أخطائي وأجدها سبيلاً لأتعلم منها | 43 | 86.00 | 3 | 6.00 | 4 | 8.00 | 92.67 | 62.44 |
| 7 | أبقى هادئة عندما أتعرض للنقد | 27 | 54.00 | 10 | 20.00 | 13 | 26.00 | 76.00 | 9.88 |
| 8 | أقبل الامور التي أعجز عن تغييرها أو التخلص منها | 36 | 72.00 | 8 | 16.00 | 6 | 12.00 | 86.67 | 33.76 |
| 9 | التسرع في قراراتي تجاه زميلاتي المدربات | 32 | 64.00 | 6 | 12.00 | 12 | 24.00 | 80.00 | 22.24 |

كا2 عند مستوى معنوية 0.05 = 5.991

يتضح من جدول (20) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الوعي بوجهات النظر المتعددة) لاستبيان (اليقظة العقلية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا2 المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور .

جدول (21)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث
على المحور الرابع (التميز اليقظ)

ن=50

| م | العبارة | نعم | | الى حد ما | | لا | | الوزن التقديرى | الاهمية النسبية | كا2 |
|---|---|-------|----|-----------|----|-------|----|----------------|-----------------|-------|
| | | % | ك | % | ك | % | ك | | | |
| 1 | أصغى للآخرين أثناء ممارسة نشاط آخر | 62.00 | 31 | 14.00 | 7 | 24.00 | 12 | 119 | 79.33 | 19.24 |
| 2 | ينشغل تفكيرى بعيداً عن العمل الذى أقوم به | 62.00 | 31 | 12.00 | 6 | 26.00 | 13 | 118 | 78.67 | 19.96 |
| 3 | أوظف خبراتى السابقة لمواجهة المشكلات المستقبلية | 72.00 | 36 | 12.00 | 6 | 16.00 | 8 | 128 | 85.33 | 33.76 |
| 4 | قادر علي اتخاذ قرارات جيدة . | 78.00 | 39 | 8.00 | 4 | 14.00 | 7 | 132 | 88.00 | 45.16 |
| 5 | أرفض نفسى عندما يكون لدي أفكاراً غير منطقية | 62.00 | 31 | 22.00 | 11 | 16.00 | 8 | 123 | 82.00 | 18.76 |
| 6 | أختار الحلول المناسبة للمشكلات التى تواجهنى حسب شدتها | 74.00 | 37 | 8.00 | 4 | 18.00 | 9 | 128 | 85.33 | 37.96 |
| 7 | أفكر فى الايجابيات والسلبيات على حد سواء | 56.00 | 28 | 16.00 | 8 | 28.00 | 14 | 114 | 76.00 | 12.64 |
| 8 | أنا شخصية مبدعة | 66.00 | 33 | 16.00 | 8 | 18.00 | 9 | 124 | 82.67 | 24.04 |
| 9 | أتعامل مع الموقف بحسب ما يقتضيه | 72.00 | 36 | 22.00 | 11 | 6.00 | 3 | 133 | 88.67 | 35.56 |

كا² عند مستوى معنوية 0.05 = 5.991

يتضح من جدول (21) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التميز اليقظ) لاستبيان (اليقظة العقلية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا² المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور .

جدول (22)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث
على المحور الخامس (الانفتاح علي الجديد)

ن=50

| م | العبارة | نعم | | الى حد ما | | لا | | الوزن التقديرى | الاهمية النسبية | كا2 |
|---|--|-----|-------|-----------|-------|----|-------|----------------|-----------------|-------|
| | | ك | % | ك | % | ك | % | | | |
| 1 | انا محبه للاستطلاع | 35 | 70.00 | 10 | 20.00 | 5 | 10.00 | 130 | 86.67 | 31.00 |
| 2 | انتشوق لمعرفة ما الذى سأتعلمه من ملاحظتى للأشياء التى تثير انتباهى | 34 | 68.00 | 8 | 16.00 | 8 | 16.00 | 126 | 84.00 | 27.04 |
| 3 | لدى الفضول لمعرفة ما يدور فى عقلى لحظة بلحظة | 37 | 74.00 | 5 | 10.00 | 8 | 16.00 | 129 | 86.00 | 37.48 |
| 4 | أميل الي تجريب كل ما هو جديد | 37 | 74.00 | 11 | 22.00 | 2 | 4.00 | 135 | 90.00 | 39.64 |
| 5 | اشعر بالقلق من اي تطورات تحدث فى حياتى | 44 | 88.00 | 3 | 6.00 | 3 | 6.00 | 141 | 94.00 | 67.24 |
| 6 | احب التعرف على طرق جديدة للتدريب على المهارات | 44 | 88.00 | 2 | 4.00 | 4 | 8.00 | 140 | 93.33 | 67.36 |
| 7 | احب التعرف عن معلومات جديدة عن المهارة قبل التدريب | 40 | 80.00 | 5 | 10.00 | 5 | 10.00 | 135 | 90.00 | 49.00 |
| 8 | اجتهد للحصول علي المعارف التى تفيديني فى إنجاز التدريب | 27 | 54.00 | 11 | 22.00 | 12 | 24.00 | 115 | 76.67 | 9.64 |
| 9 | أحب الاستطلاع يزيدني بحثاً عن المعلومات الجديدة | 37 | 74.00 | 1 | 2.00 | 12 | 24.00 | 125 | 83.33 | 40.84 |

كا2 عند مستوى معنوية 0.05 = 5.991

يتضح من جدول (22) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الانفتاح علي الجديد) لاستبيان (اليقظة العقلية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا2 المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور .

مناقشة النتائج:

بناءً علي نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث :

مناقشة الفرض الأول للبحث :

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة تحاول الباحثة التأكد من تحقيق تساؤل البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية.

عدد خاص ببحوث المؤتمر السنوي الثانى للدراسات العليا للعلوم الإنسانية بجامعة بنها

ويتضح من مما سبق ان هناك تفاوت في مستوى اليقظة الذهنية لدى مدربات كرة السلة.

وهذا يدل على أن مدربات كرة السلة تحتاج الى الكثير من التركيز الذي ينمى اليقظة الذهنية لديهم .

وترى الباحثة ان اليقظة الذهنية تؤثر في العديد من المهارات، والاستجابات، ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية، وزيادة الوعي، وحل المشكلات التي تواجه مدربات السلة . وترتكز اليقظة الذهنية على الانتباه للموقف الواحد في الوقت نفسه، مع عدم التفكير في الماضي، أو المستقبل حتى يتعزز الوعي في الموقف من كافة جوانبه. وقد يتفق مع ذلك كلاً من صاحب الثمري وأديب نادر (2021م) إلى أنها تؤدي إلى زيادة الوعي، والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة، والمرونة في الاستجابة، والتعامل مع الأحداث الطارئة، مع التقليل من الوقوع في الأخطاء.

واليقظة العقلية حالة عقلية نشطة يركز الأفراد فيها علي الاهتمام بموضوع معين، وتوجيه هذا الاهتمام من خلال التفكير والوعي العميق، وبذلك يصبح الفرد قادراً علي التركيز واكتساب رؤي واتجاهات نحو الحياه وصنع القرار. وهذا يتفق مع نتائج كلاً من سمر منيع (2022م) (1) ، محمد مصطفى (2022م) (5)

و اليقظة العقلية تتضمن مجموعة من المهارات التي يستخدمها الفرد مثل الوعي، الانتباه، لقدرة على اصدار الاحكام الملائمة، تاجيل الاحكام التي يغلب عليها الانفعال لحين تحكيم العقل والوصول الى استجابات ملائمة. وهذا يتفق مع نتائج سانكيثا كارمونا Sankitha Carmona (2018م) (14) ، بيرناديت كارلوكس Bernadette Karlux (2020م) (8)

الاستنتاجات

- ان لليقظة الذهنية اهمية كبيرة في المجال التدريبي يجب الاهتمام بها حيث ان اليقظة الذهنية تتضمن مجموعة من المهارات التي يستخدمها الفرد مثل الوعي، الانتباه، قدرة على اصدار الاحكام الملائمة وهي حالة من الوعي والتركيز الذي يجب ان يمتلكها مدربات كرة السلة.

التوصيات:

- تطبيق مقياس اليقظة الذهنية لدى مدربات كرة السلة .

- تطوير برامج تدريبية قائمة علي مبادئ اليقظة الذهنية فى الاندية توجه المدربين كمساهمة فى رفع الكفاءة والاداء .
- عقد ندوات و ورش العمل التى تهدف الي توعية مدربات كرة السلة بأهمية اليقظة الذهنية من أجل التمتع بصحة نفسية سوية وإيجابية .
- إعداد برامج إرشادية لرفع اليقظة الذهنية لدى مدربات كرة السلة .
- إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالى علي عينات أخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالى .

المراجع العربية:

1. **سمر منيع (2022م):** تأثير استراتيجيات الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات في هوكي الميدان , مجلة بحوث التربية الشاملة , ع1 , كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الزقازيق
2. **صاحب الشمري , أديب نادر (2021م):** اليقظة الذهنية بينشخصية لدى طلبة جامعة سامراء , المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية , مج3, ع4 , المؤسسة العلمية للعلوم التربوية والتكنولوجية والتربية الخاصة .
3. **على الحميدي(2021م):** نسبة مساهمة الذكاء الجسدي - الحركي واليقظة الذهنية باختبارات التهديد للاعبين الأكاديمية الرياضية لكرة القدم بأعمار (14-16) سنة , المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية , مج18, ع2 , معهد التربية البدنية والرياضية , جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .
4. **محمد حسن علاوى (2001م):** علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة .
5. **محمد مصطفى (2022م):** تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على اليقظة العقلية لحراس المرمى في كرة اليد , مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , ع61, ج3 , كلية التربية الرياضية , جامعة أسبوط
- هشام نبيل (2020م):** تأثير استخدام نموذج مارزانو Marzano لأبعاد التعلم لتدريس مقرر التوجيه والإشراف التربوي في تحسين اليقظة العقلية والتحصيل المعرفي لدى طلاب كلية التربية الرياضية , المجلة العلمية للعلوم وفنون الرياضة , مج41 , كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة حلوان .

ثانياً : المراجع الأجنبية:

6. **Baer, R. A. (2003):** Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice
7. **Bernadette Karlux (2020):** experiences of children in learning mental alertness to help them develop attention skills, PhD thesis - University of East London – Britain .
8. **Flook, L. (2010):** Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary school Children, Journal of Applied School Psychology

9. **Hassed, C. (2016):** Mindful learning : Why attention matters in education . internation Journal of school & Educational Psychology. 4(1)
 10. **Jenning,S,&J(2013):** eer-directed,brief mindfulness training with adolescents;A pilot study. Intertional Journal of Behavioral Consulation and Therapy ,8(2)
 11. **kabat-zinn (2000):** Mindful learning. Current directions in psychological science (9)
 12. **Masten, A.S.& Reed ,M.J(2002):** esilience in development .In Snyder, C.R Lopez, S.J. (Eds) , Handbook of positivepsychology,New York:Wiley
- Sankitha Carmona (2018):** is an exploratory study of mental alertness as a reduced and protective tool for adolescents2 PhD thesis, University of California, USA