

## "اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباحي المسافات المتوسطة"

د. / وسام سامي محمد السملوي

### - مقدمة البحث.

التقدم العلمي والتطور في كافة المجالات العلمية من أهم السمات المميزة للعصر الحديث، فهو الأمر الذي دفع العديد من الدول إلى إخضاع كافة الإمكانيات للبحث العلمي عن طريق الدراسة الموضوعية الهادفة وإتباع أساليب علمية مقننة، وإستخدام المنهج العلمي للوصول إلى حقائق جديدة في علم النفس وتدريب السباحة. يشير شمس الدين محمد (٢٠٠٧م) أن المستوي الرياضي بصفة عامة ومستوي رياضة السباحة بصفة خاصة قد خطي خطوات كبيرة للأمام في الأونة الأخيرة، وقد شغل هذا التقدم أذهان العلماء في المجال الرياضي وحظي باهتمام كبير من الباحثين، وقد أدى هذا إلى توجية أساليب البحث العلمي لتحليل المشكلات التي تقف عائقاً في سبيل تحقيق المزيد من التقدم والإرتقاء بالمستوي الرياضي بصفة عامة ومستوي السباحة بصفة خاصة، وإتباع الأسس العلمية الخاصة التي تسهم في تطوير الإنجاز الرقمي. (٦: ٢)

ويذكر أسامة راتب (٢٠٠١م) أن عملية التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للعديد من الأساليب والمبادئ، حيث تتكامل فيها العلوم المختلفة لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في حدود ما تسمح به قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطوية والعقلية والنفسية، فالقدرت العقلية تساعد اللاعب علي تحقيق أفضل أداء رياضي. (٢: ٣)

كما أكد أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) أن السباحين يشاركون في البطولات بعد أن يكون مستواهم البدني والعقلي في قمة، غير أن العامل الحاسم بعد تشابه ظروف إعداد السباحين هنا هو العامل النفسي. (١: ٣٦٢) ويشير محمد الشامي (٢٠٠٧م) نقلاً عن محمد شمعون (٢٠٠١م) أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل الإنتباه والتصور العقلي والإسترجاع العقلي لا تقل أهمية عن القوة والمرونة والسرعة، فالإعداد الجيد يجب أن يعمل علي تطوير المهارات البدنية والمهارية إلي جانب العقلية والإنفعالية حتي يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسات. (١٠: ١)

ويشير محمد يونس (٢٠١٢م) أنه قد بدأ التنافس بين المهتمين في إبتكار الأسس العلمية لإجراء البحوث والدراسات التي يمكن أن تطور مستوي الأداء الفني والبدني والحركي بشكل عام، والمهارات النفسية بشكل خاص، ومن هذه المهارات اليقظة الذهنية التي أصبحت عاملاً مهماً داخل الفرق الرياضية، وعليه فإن الإستجابة لمطالب السباحين وتلبية رغباتهم وإشباع حاجاتهم أصبحت محوراً أساسياً لفهم سلوكهم ولحثهم علي الوصول إلي مستويات عالية لهذا النوع من اليقظة وصولاً إلي ما يسمي باليقظة الذهنية. (١٣: ١٧٧) وتشير الدراسات أن الأفراد اليقظين ذهنياً يظهرون إنتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة، وأنهم يكونوا أكثر إبداعاً وأقل إتلافاً لصحتهم. (٢١: ٣٠)

ودراسة اليقظة الذهنية هي إحدى الدراسات التي نالت إهتماماً كبيراً، حيث يشتمل مفهوم اليقظة الذهنية علي الوعي في اللحظة الحالية، مع التصرف بعقل منفتح، وحب للإستطلاع، كما تعد شكلاً من أشكال التأمل تمارس مختلف النشاطات الإنسانية.

كما أن اليقظة الذهنية تمثل بعد أساسي من معالجه المعلومات، وقد تم تناوله من خلال العوامل المؤثرة علي سعة مجال الإنتباه، والعقل الواعي هو شعور الفرد بما في نفسه وما يحيط به، وهي إدراك الأفكار التي يمكن التحكم فيها، فهي الحديث الصامت عن الأداء، والإسترجاع المنتظم للحركات في الذهن أو النقاش العقلي حول أفضل

طريقة للأداء، جميعها عمليات واعية، ويعرف اللاوعي علي أنه عملية آلية، أو أداء سلوك يقوم به الفرد دون التفكير فيه، ومعظم السلوكيات الحركية عندما تبدأ يتم إستكمالها دون التفكير الواعي، بينما يعرف حالة الوعي البديل بأنه التغيير في الوعي عندما يحدث توقف في تحويل الإنتباه من الأفكار والمشاعر الداخلية إلي مثير خارجي. (٩: ٢٧٢، ١٣٠)

ويذكر محمد العربي (٢٠٠١م) أن اليقظة الذهنية تشكل بعد أساسي من معالجة المعلومات، وقد تناولته من خلال العوامل المؤثرة علي سعة مجال الإنتباه، والعقل الواعي هو شعور الفرد بما في نفسه وما يحيط به، وهي إدراك الأفكار التي يمكن التحكم فيها، فهي الحديث الصامت عن الأداء، والإسترجاع المنتظم للحركات في الذهن أو النقاش العقلي حول أفضل طريقة للأداء، جميعها عمليات واعية، ويعرف اللاوعي علي أنه عملية آلية، أو أداء سلوك يقوم به الفرد دون التفكير فيه، ومعظم السلوكيات الحركية عندما تبدأ يتم إستكمالها دون التفكير الواعي، بينما يعرف حالة الوعي البديل بأنه التغيير في الوعي عندما يحدث توقف في تحويل الإنتباه من الأفكار والمشاعر الداخلية إلي مثير خارجي. (١١: ١٣٠)

عرفها نيل Neale (٢٠٠٦م) بأنها إستمرار حضور الذهن بشكل مقصود وهي تشمل جانبيين الأول منهما الوعي، والثاني الإنتباه، فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزيد الإنتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها. (٢٤: ٩٤٦)

كما عرفها ديفيز وهايز Davis.& Hayes بأنها درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام، إذ ينظر إليها علي إنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل. (١٩: ١٩٨-٢٠٨)

ويري لانجر Langer (١٩٨٩) أن اليقظة الذهنية تعني القدرة علي خلق فئات جيدة، وإستقبال المعلومات الجديدة، والإنتفاع علي وجهات نظر مختلفة، والسيطرة علي السياق، والتأكيد علي عملية النتيجة، وتعني القدرة علي النظر في الأشياء بطريقة جديدة ومدرسة. (٢٠: ٧٢)

ويذكر أكيبورك وأخرون (٢٠١٨م) أن إنخفاض مستوي اليقظة العقلية يؤدي إلي إنخفاض مستوي التركيز وعدم القدرة علي حل المشكلات أو إنتاج حلول بديلة وفقدان السيطرة علي الغضب وإتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الإرتياح. (١٧: ٢٤٢-٢٥٠)

### مشكلة البحث.

يعتبر علم النفس الرياضي فرعاً من فروع علوم الرياضة، وهو يهتم بدراسة السلوك الإنساني في الرياضة بهدف وصفه، والتعرف على العوامل المؤثرة فيه، وتفسيره، والتنبؤ به والتعرف علي تأثير الممارسة الرياضية علي شخصية الرياضي مما يسهم في تطوير أداءه وتنمية شخصيته وعرفه مورجان Morgan بأنه دراسة تأثير الممارسة الرياضية علي سلوك الأفراد. (١٤: ١٥)

وتشير مني الشاهد (٢٠٠٦م) أن سباحة المنافسات من الأنشطة التي تتميز بالأداء الحركي السريع، مع زيادة الضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها والتي من شأنها أن تؤثر علي الأداء المهاري والخططي للسباح، لذلك يجب الإهتمام بالناحية النفسية للسباح. (٣: ١٥)

ومما سبق ومن خلال إطلاع الباحثة علي المراجع والدراسات السابقة والإطلاع علي شبكة الإنترنت توصلت إلي أنه لم يجري أبحاث علمية سابقة توضح العلاقة بين اليقظة الذهنية والمستوي الرقمي للسباحين، بالرغم من وجود دور كبير لليقظة الذهنية في الإرتقاء بالأداء الخاص بمنافسات السباحة والتي تسهم في رفع المستويات التحصيلية لديهم وتساعدهم علي تنمية مهارات التركيز ومراقبة النفس،

كما أن بعض مدربي فرق الناشئين يعطون الأولوية لبرامج التدريب البدني والمهاري ويهملون النواحي النفسية مثل (اليقظة الذهنية بأبعادها وغيرها) مما يؤدي إلي عدم الوصول إلي مستوي جيد في البطولة.

حيث أن السباحة من الرياضات التي يعتمد فيها السباح علي نفسه أثناء البطولة بدون مدرب لذلك يجب الإهتمام بالناحية النفسية للسباحين، كما أن اليقظة الذهنية تؤثر في إنتاج أكبر عدد ممكن من الإستجابات الحركية الجديدة والتي تنتج من التفاعل بين السباح وما يكسبه من خبرات، وإبتعاده عن الأنماط التقليدية في التفكير، لأن عدم تدريب السباحين علي كيفية مواجهة الإستثارة العالية وكيفية السيطرة عليها يؤدي إلي فقدان القدرة علي التركيز ونقص الدافعية نحو تحقيق مستوى رقمي جديد في المنافسات بينما السباحين الذين لديهم مستوى عالي من اليقظة الذهنية يصبح لديهم القدرة علي تحقيق مستوى رقمي جيد.

وتأتي أهمية البحث من كون مفهوم اليقظة الذهنية له دور مهم في أداء السباح، إذ أنه يتعرض لمواقف ضاغطة خلال التدريب والمنافسة تتطلب منه أن يكون مبدعاً في أدائه الحركي من خلال خبرته المتراكمة من أجل السيطرة أو تجاوز هذه المواقف، لذا فقد إستقر رأي الباحثة علي بناء مقياس لليقظة الذهنية وعلاقتها بسباحي المسافات المتوسطة وتقنيته للتحقق من المعاملات العلمية له للتأكيد من صدق وثبات المقياس لوضعه في صورته النهائية.

لذا فإن أهمية الدراسة تتمثل في الجوانب التالية:-

- ١- من المتوقع أن توفر الدراسة متغير حديث وهو اليقظة الذهنية، خاصة وأن المتغير مازال في حيز التطوير نتيجة لإستمرار أبحاث الرواد في هذا المجال وذلك لأهميته في زياد الوعي والإنتباه.
- ٢- قد توفر نتائج الدراسة فهماً أفضل للعلاقة بين هذا المتغير والمستوي الرقمي.
- ٣- إمكانية الإستفادة من هذه الدراسة في بناء برامج إرشادية لتنمية اليقظة الذهنية لدي سباحي المسافات المتوسطة.
- ٤- فتح قنوات بحثية جديدة أمام الباحثين لدراسة اليقظة الذهنية.

#### -هدف البحث-

يهدف البحث الحالي إلي:

- بناء مقياس لليقظة الذهنية لسباحي المسافات المتوسطة.
- التعرف علي العلاقة بين اليقظة الذهنية والمستوي الرقمي لسباحي المسافات المتوسطة.

#### -تساؤلات البحث-

- ١- ماهي مستويات اليقظة الذهنية لدي سباحي المسافات المتوسطة؟
- ٢- هل توجد علاقة إرتباطية بين اليقظة الذهنية والمستوي الرقمي لسباحي المسافات المتوسطة؟

#### -مصطلحات البحث-

- اليقظة الذهنية. "حالة مرنة في العقل تتمثل في الإفتاح علي الجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لإبتكار كل ما هو جديد" (٢٣: ٩)
- المستوي الرقمي. "هو الفترة الزمنية التي يستغرقها السباح لقطع مسافة السباق "٢٠٠م حرة، ٤٠٠م حرة" (تعريف إجرائي)
- الدراسات السابقة.
- الدراسات العربية.

١. أجرت كلاً من " مني مختار المرسي ،ايمان مصطفى الشنواني" (١٦)، دراسة بعنوان " بناء مقياس لليقظة الذهنية للرياضيين" بهدف التعرف علي الفروق في اليقظة الذهنية للرياضيين وفقاً لطبيعة الأنشطة الرياضي، ووفقاً للمستوي، وأخيراً وفقاً للجنس. وإستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي وتم تطبيق المقياس علي (٢٤٦) رياضي والذين يتراوح عمرهم ما بين (١٣-٢٠ سنة) من عدة أندية، وقد توصلت كلاً من الباحثتان من خلال

المراجع والدراسات إلى تحديد محصور المقياس ( ٥ محاور) و(٤٥) عبارة وقد تميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالي، ويمكن الإعتماد عليه كمقياس مقنن لإمكانية التعرف علي اليقظة الذهنية لدي الرياضيين.

٢. أجري كلاً من " عبد الرازق وهيب، فدوي محمد محسن" (٧) دراسة بعنوان " اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع الحركي لدي لاعبي الكرة الطائرة وكرة القدم لمنتخبات جامعة ديالي" بهدف تعرف اليقظة الذهنية والإبداع الحركي لدي لاعبي منتخبات جامعة ديالي بكرة القدم والكرة الطائرة، وإستخدام المنهج الوصفي وتم تطبيق المقياس علي (٣٣) لاعباً منهم (١٦) لاعب في منتخب كرة القدم، (١٣) لاعباً في الكرة الطائرة و(٤) للتجربة الإستطلاعية. وقد توصل الباحثان إلي مقياس اليقظة الذهنية التي قامت ببنائها أحلام مهدي عبد الله المعدل من قبل رعد حسن والذي يتكون من (٣٦) عبارة موزعه علي (٤) أبعاد، وقد توصل إلي أن لاعبو منتخبات يتمتعو باليقظة الذهنية، ولديهم إبداعاً حركياً ولا توجد علاقة إرتباطية بين اليقظة الذهنية والإبداع الحركي لدي لاعبي منتخبات ديالي بكرة القدم والكرة الطائرة.

٣. أجري كلاً من " سهير رعد يحيي، أسيل جليل كاطع" (٥) دراسة بعنوان " اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة مجلة علوم التربية الرياضية" بهدف التعرف علي اليقظة العقلية لدي عينة البحث والعلاقة بين اليقظة العقلية ومهارة السباحة ٢٥م حرة، إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الإرتباطية، تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة البالغ عددهم (١٤٦) بصورة عشوائية ، كما أنه إعتد علي مقياس لانجر حيث يتألف من (٢١) فقرة، وقد توصل إلي وجود علاقة معنوية إيجابية بين اليقظة العقلية ومهارة السباحة الحرة لدي طالبات المرحلة الثالثة.

#### - الدراسات الأجنبية .

١. أجري كلاً من " لانجر وبيري" (٢٢) دراسة بعنوان " اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا الزوجي" هدفت الدراسة التعرف علي العلاقة بين اليقظة الذهنية ورضا الزوجين، وتكونت عينة الدراسة من (٩٦) فرداً استخدم الباحثان إستبيان لقياس كل من هذه المتغيرات، وسلسلة أخرى من المتغيرات الديموغرافية. وتوصلت الدراسة إلي عدد من النتائج منها" أن الإناث يتصفون بيقظة ذهنية أعلى من الذكور من خلال إبتكارهم مناخاً متاحاً لليقظة الذهنية المتفتحة من الخبرة وإستغراقهم فيها وإتباع المرونة في ممارستها وأن لليقظة الذهنية أثر كبير علي الرضا الزوجي لديهم ولأزواجهم.

٢. أجري كلاً من " أشيور وسايمن" (١٨) دراسة بعنوان " فعالية كل من اليقظة الذهنية و فنيات الإسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرها علي الأداء الإمتحاني عند طلاب الجامعة" هدفت الدراسة التعرف علي فعالية كل من اليقظة الذهنية و فنيات الإسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرها علي الأداء الإمتحاني عند طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٥٦) طالب وطالبة بطريقة عشوائية شملت طلاب كل من الكيمياء والبيولوجيا والإحصاء وتم إخضاع أفراد العينة إلي مقياس قلق امتحان (RT A the resived test anxiety) المطور من قبل **Benson and El zaha** بعد قياس قلق الأداء الامتحاني لدي أفراد العينة، تم إخضاعهم إلي التقنيات المراد مقارنة فعاليتها علي الأداء الإمتحاني وذلك كالتالي:

١٨ طالب وطالبة تلقو تدريب في اليقظة الذهنية .

١٨ طالبا تدربو علي إكتساب مهارات معرفية .

٢٠ طالباً أخضعوا إلي الإسترخاء عن طريق موسيقي مخصصة لذلك.

وتوصلت الدراسة إلي أن هناك فعالية لكل من اليقظة الذهنية و فنيات الإسترخاء ومهارات التعلم علي أداء الطالب في الامتحان.

### - إجراءات البحث.

### - منهج البحث.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث.

### - مجتمع وعينة البحث.

يتكون مجتمع البحث من (٦٨) سباح من نادي سبورتنج، نادي سموحه، نادي الحوار بالمنصورة، نادي طنطا، نادي بلدية المحلة في سن (١٦) ببطولة منطقة الأسكندرية، وقد اشتملت عينة البحث الأساسية علي (٥٠) سباح تم إختيارهم بالطريقة العشوائية كما تم تحديد عينه الدراسة الإستطلاعية بطريقة عشوائية لغرض إستخراج المعاملات العلمية وقوامها (١٨) سباح .

### - توصيف عينة البحث.

إعتدالية البيانات لعينة البحث في معدلات النمو حيث قامت الباحثة من التأكد من عينه البحث في كلاً من القياسات الأساسية ومقياس اليقظة الذهنية من خلال المتوسط الحسابي، والوسيط، والانحراف المعياري، معامل الإلتواء لعينة البحث، وجدول رقم (١) يوضح ذلك.

ن=٦٨

### جدول (١)

### الدلالات الإحصائية لتوصيف عينه في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان إعتدالية البيانات

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	الوسيط	وحدة القياس	لمتغيرات النمو
<b>معدلات دلالات النمو</b>					
٠,٢٣١-	٢,٩٨	٧٢,١٥	٧٢	كجم	الوزن
٠,٩٨-	٢,٩٩	١٧٥,٤١	١٧٥	سم	الطول الكلي
٠,٢٥-	٠,٢١	١٦,٨	١٦,٥	سنة/شهر	العمر الزمني
٠,٥	٠,٣	٧,١٤	٧,١	سنة	العمر التدريبي
<b>أبعاد المقياس</b>					
٢,١١-	٢,٧٦	٢٢,٧١	٢٣	درجة	التميز اليقظ
١,١٧-	٣,٤٦	٢٩,٦٢	٣٠	درجة	الانفتاح على الجديد
٠,٠١٦-	٢,٠٨	٢٣,٧٥	٢٤	درجة	التوجه نحو الحاضر
٠,٦١-	٣,٤٢	٢٦,٢٨	٢٧	درجة	الوعي بوجهات النظر المتعددة
١,٠٢-	٨,٠٥	١٠٢,٣٥	١٠٤	درجة	الدرجة الكلية للمقياس
٠,٣٩-	٠,١١	٢,٢٣	٢,٢٢	دقيقة	المستوى
٠,٣٧-	٠,٢١	٤,٦٤	٤,٦٧	دقيقة	الرقمي

يوضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات النمو وأبعاد مقياس اليقظة الذهنية والمستوي الرقمي ويتضح أن قيم معامل الإلتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي أقل من حد معامل الإلتواء مما يشير إلي إعتدالية وتمائل البيانات تحت المنحني الإعتدالي مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية.

### - أداة البحث.

بعد إطلاع الباحثة علي العديد من الدراسات العربية والأجنبية ومراجعتها للمقاييس ذات العلاقة بموضوع البحث لم تتمكن من الحصول علي مقياس مناسب لقياس اليقظة الذهنية للسباحين، سوي مقياس ألين لانجر ١٩٨٩م،

مقياس ايمان الشناوي، مني مختار (٢٠١٩م) لذا عمدت الباحثة إلي بناء أداة يمكن بها قياس اليقظة الذهنية لدي السباحين.

### -إجراءات بناء مقياس اليقظة الذهنية.

-تحديد أبعاد المقياس. توصلت الباحثة من خلال دراسة وتحليل المراجع والدراسات والبحوث إلي تحديد أبعاد المقياس متمثلة في ٤ أبعاد وتم عرضهم علي الخبراء، ملحق(٣)

- التميز اليقظ: ويعني تطوير السباح للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء بشكل مختلف عن الآخرين
- الإنفتاح علي الجديد: يعني مدي استكشاف السباح وتقبله لطرق وأساليب التدريب الجديدة وإنشغاله بالأفكار والخطط المتطورة التي يقدمها المدرب لتحقيق الأداء المطلوب.
- التوجه نحو الحاضر: ويعني درجة إنشغال السباح أو إستغراقه في الأداء.
- الوعي بوجهات النظر المتعددة: مدي إمكانية السباح علي تحميل الموقف التنافسي من أكثر من منظور، وتحديد قيمة كل منظو

-وبعد العرض علي السادة الخبراء جاءت النتائج علي النحو التالي.

موافقة الخبراء حول ١٠٠% علي مدي مناسبة وكفاية المحاور لتحديد اليقظة الذهنية وأيضاً حول عبارات مقياس اليقظة الذهنية حيث حصلت جميع العبارات في كل الأبعاد علي موافقة جميع الخبراء بنسبة (١٠٠%) ولكن مع تعديل صياغة بعض العبارات ملحق(٤)

### جدول (٢)

#### النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور قياس اليقظة الذهنية

ن=١٥

م	ابعاد المقياس	عدد العبارات	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	التميز اليقظ	٩	١٢	٨٠%
٢	الإنفتاح علي الجديد	١٢	١٤	٩٣%
٣	التوجه نحو الحاضر	١٠	١٥	١٠٠%
٤	الوعي بوجهات النظر المتعددة	١٠	١٣	٨٧%

بدراسة جدول (٢) تبين النسب المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس "اليقظة الذهنية" وقد إستخدمت الباحثة مقياس (مناسب وغير مناسب) للعرض علي الخبراء وقد تراوحت الآراء (٨٠%، ١٠٠%) وقد إرتضت الباحثة بالأبعاد التي حصلت علي أهمية نسبتها قدرها (٨٠%) فأكثر بعد إجماع الخبراء علي مناسبة هذه المحاور للمقياس.

## جدول (٣)

## النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات مقياس اليقظة الذهنية ن=١٥

م	التميز اليقظ		الانفتاح على الجديد		التوجه نحو الحاضر		الوعي بوجهات النظر المتعددة	
	عدد الموافقين	النسبة المئوية	عدد الموافقين	النسبة المئوية	عدد الموافقين	النسبة المئوية	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	١١	٧٣	١٤	٩٣	١٥	١٠٠	١٥	١٠٠%
٢	١٥	١٠٠	١٣	٨٧	١٥	١٠٠	١٥	١٠٠%
٣	١٤	٩٣	١٤	٩٣	١٤	٩٣	١٢	٨٠%
٤	١٥	١٠٠	١٢	٨٠	١٥	١٠٠	١٤	٩٣%
٥	١٢	٨٠	١٥	١٠٠	١٣	٨٧	١٣	٨٧%
٦	١٣	٨٧	١٥	١٠٠	١٤	٩٣	١٢	٨٠%
٧	١٤	٩٣	١٥	١٠٠	١٥	١٠٠	١٢	٨٠%
٨	١٢	٨٠	١٢	٨٠	١٣	٨٧	١٥	١٠٠%
٩	١٣	٨٧	١٤	٩٣	١٢	٨٠	١٤	٩٣%
١٠			١٥	١٠٠	١٥	١٠٠	١٢	٨٠%
١١			١٣	٨٧				

يتضح من جدول (٣) النسبة المئوية لموافقة الخبراء علي عبارات كل محور من محاور مقياس اليقظة الذهنية في صورته المبدئية، وعدد العبارات الكلية (٤١) عبارة لإستطلاع آراء الخبراء، وقد إستخدمت الباحثة مقياس (مناسب وغير مناسب) للعرض علي الخبراء، وأجمع الخبراء علي مناسبة عبارات المحاور وحقت (١٠٠%) موافقة.

**- صياغة فقرات المقياس.**

بعد أن تم تعريف اليقظة الذهنية تعريفاً نظرياً وتحديد الأبعاد التي يتألف منها المقياس ووضع التعريفات العامة لها والتي تم إعتماها في جمع وإعداد فقرات كل بعد من تلك الأبعاد بحيث تكون منسجمة مع تعريف البعد مع الأخذ بنظر الإعتبار طبيعة وخصائص المجتمع الذي سيطبق عليهم المقياس قامت الباحثة بصياغة عدد من الفقرات بلغت عددها (٤١) فقرة وقد توزعت الفقرات علي أبعاد المقياس بواقع (٩، ١٢، ١٠، ١٠) فقرة للأبعاد الأربعة (التميز اليقظ - الإنفتاح علي الجديد - التوجه نحو الحاضر - الوعي بوجهات النظر المتعددة).

**- تصحيح المقياس.**

يتألف المقياس من (٤١) فقرة، تحتوي كل فقرة علي ثلاث بدائل (تنطبق علي - تنطبق علي أحياناً - لا تنطبق علي) أعطيت لهذه البدائل الدرجات (٣-٢-١) علي التوالي في حال الفقرات الإيجابية وتكون الدرجات معكوسة (١-٢-٣) في حالة الفقرات السلبية. وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (١٢٣) وأقل درجة (٤١) بمتوسط فرضي (٨٢). وتشير الدرجة العالية إلي زيادة حدة اليقظة لدي السباحين والدرجة المنخفضة تشير إلي قلة حدة اليقظة الذهنية وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس.

### - إجراءات البحث الميدانية.

#### - التجربة الإستطلاعية.

قامت الباحثة بإجراء التجربة الإستطلاعية علي (١٨) سباح من خارج عينه البحث الأساسية يوم المصادف السبت ٢٣ / ١٠ / ٢٠٢١ م بغرض إستخراج المعاملات العلمية في الفترة ما بين الأحد الموافق ٢٤ / ١٠ / ٢٠٢١ م إلي الأحد الموافق ٣١ / ١٠ / ٢٠٢١ م لذلك لابد من التعرف علي .:

- التعرف علي الوقت المستغرق للإجابة علي المقياس.
- التأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس للسباحين.
- التعرف علي ظروف تطبيق المقياس وما يرفقة من صعوبات.
- تكون للباحثة تدريباً عملياً للوقوف بنفسها علي السلبيات والإيجابيات التي تقابلها في أثناء إجراء الإختبار الرئيسي.

### - الأسس العلمية لمتغيرات البحث.

#### - أولاً: صدق مقياس اليقظة الذهنية

تم حساب صدق مقياس اليقظة الذهنية عن طريق تطبيق المقياس علي عينة قوامها (١٨) سباح من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وتم إحتساب الصدق عن طريق صدق الإتساق الداخلي وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة بالبعد التي تنتمي إليه وقيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لهذا المحور ودرجة المقياس ككل، كما هو موضح بالجدولين رقمي (٤ ، ٥).

#### جدول (٤)

الإتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور مقياس اليقظة الذهنية (ن=١٨)

الوعي بوجهات النظر المتعددة			التوجه نحو الحاضر			الانفتاح على الجديد			التميز اليقظ			الابعاد
الدرجة الكلية للمقياس	المحور المنتمي اليه	رقم العبارة	الدرجة الكلية للمقياس	المحور المنتمي اليه	رقم العبارة	الدرجة الكلية للمقياس	المحور المنتمي اليه	رقم العبارة	الدرجة الكلية للمقياس	المحور المنتمي اليه	رقم العبارة	معامل الارتباط
*٠,٦٠	*٠,٦٨	١	*٠,٦١	*٠,٥٩	١	*٠,٨٢	*٠,٨٦	١	*٠,٥٧	*٠,٧١	١	
*٠,٥٤	*٠,٥٨	٢	*٠,٤٧	*٠,٥٦	٢	*٠,٦٩	*٠,٦٠	٢	*٠,٥٦	*٠,٧٠	٢	
*٠,٥٧	*٠,٦٠	٣	*٠,٦١	*٠,٥٧	٣	*٠,٧٣	*٠,٦٧	٣	*٠,٥٥	*٠,٦٦	٣	
*٠,٥٨	*٠,٦٣	٤	*٠,٤٩	*٠,٥٩	٤	*٠,٧٩	*٠,٦١	٤	*٠,٥٢	*٠,٦٢	٤	
*٠,٦٢	*٠,٧٠	٥	*٠,٥٢	*٠,٧٣	٥	*٠,٧٢	*٠,٧٩	٥	*٠,٥٧	*٠,٧١	٥	
*٠,٥٣	*٠,٥٥	٦	*٠,٥٥	*٠,٥٦	٦	*٠,٦٦	*٠,٦٠	٦	*٠,٥١	*٠,٥٦	٦	
*٠,٥٧	*٠,٦٤	٧	*٠,٦٤	*٠,٦٩	٧	*٠,٦١	*٠,٧٢	٧	*٠,٥٣	*٠,٦٠	٧	
*٠,٦٠	*٠,٧٠	٨	*٠,٥٢	*٠,٦٠	٨	*٠,٧٨	*٠,٧٩	٨	*٠,٥٣	*٠,٥٩	٨	
*٠,٥٩	*٠,٦٨	٩	*٠,٥٠	*٠,٦٢	٩	*٠,٨٩	*٠,٨١	٩	*٠,٥٤	*٠,٦٤	٩	
*٠,٦٣	*٠,٨٥	٣٩	*٠,٦١	*٠,٥٥	١٠	*٠,٦٥	*٠,٦٩	١٠				
						*٠,٧٠	*٠,٧٦	١١				
						*٠,٦٣	*٠,٨٢	١٢				

قيمة (r) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٥٥



يوضح جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه العبارة وبين العبارة والمجموع الكلي للأبعاد، كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط جميعها تفوق حد الدلالة الإحصائية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا مؤشر لصدق الإتساق الداخلي لعبارات المقياس، أي أن عبارات محاور المقياس تتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

### جدول (٥)

#### الإتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمحاور مقياس اليقظة الذهنية (ن=١٨)

م	محاور المقياس	معامل الارتباط
١	التميز اليقظ	*٠,٧٠٧
٢	الانفتاح على الجديد	*٠,٤٨٤
٣	التوجه نحو الحاضر	*٠,٥٧٦
٤	الوعي بوجهات النظر المتعددة	*٠,٥١٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٤٥٥

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس، كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط جميعها تفوق الدلالة الإحصائية عند مستوي ٠,٠٥ وهذا يكون مؤشراً لصدق الإتساق الداخلي للمقياس.

#### ثانياً- ثبات مقياس اليقظة الذهنية.

قامت الباحثة بإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٤) محاور وعباراتهم وعددهم (٤١) عبارته باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيق "Test & Re-Test" على العينة الإستطلاعية قوائها (١٨) وذلك بفارق زمني قدرة سبعة أيام بين القياسين ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ويوضح ذلك في جدول (٦).

### جدول (٦)

#### معامل الفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس اليقظة الذهنية في الصورة النهائية

(ن=١٨)

م	محاور المقياس	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
١	التميز اليقظ	٩	٠,٨٠
٢	الانفتاح على الجديد	١٢	٠,٧٧
٣	التوجه نحو الحاضر	١٠	٠,٧٥
٤	الوعي بوجهات النظر المتعددة	١٠	٠,٨٣

تشير نتائج جدول (٦)، قيمة معامل الف كرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية، والتي تنحصر ما بين (٧٧-٨٣)، وهي تزيد عن (٦٠%) مما يدل علي ثبات المقياس.

### جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول و التطبيق الثاني لبيان معامل الثبات في محاور مقياس اليقظة الذهنية قيد البحث لدي عينة التقنين (ن=١٨)

م	المعاملات الاحصائية محاور المقياس	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطات		معامل الارتباط
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
١	التمييز اليقظ	درجة	٢٣,٥٦	١,٩٨	٢٣,٠٠	٢,٠٦	٠,٥٦	٠,٠٨-	*٠,٩٥٤
٢	الانفتاح على الجديد	درجة	٢٩,٥٠	٣,٢٠	٢٩,٠٠	٣,٢٩	٠,٥	٠,٠٩-	*٠,٩٨٨
٣	التوجه نحو الحاضر	درجة	٢٣,٤٤	٢,٣٣	٢٣,١٧	٢,١٨	٠,٢٧	٠,١٥	*٠,٩٥٨
٤	الوعي بوجهات النظر المتعددة	درجة	٢٥,٣٩	٣,٧٤	٢٥,٠٠	٣,٤٥	٠,٣٩	٠,٢٩	*٠,٩٨٩
٥	مجموع محاور المقياس	درجة	١٠١,٨٩	٨,٦٧	١٠٠,١٧	٨,٣٢	١,٧٢	٠,٣٥	*٠,٩٩٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٤٥٥

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الإختبار) في محاور مقياس اليقظة الذهنية لدي عينة التقنين عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير إلي ثبات المقياس.

#### ثالثاً- الدراسة الأساسية.

بعد الإنتهاء من مراحل بناء المقياس السابقة ( التمهيدية – التصميم- الإنتاج) قامت الباحثة بتطبيق الخطوات الأساسية للبحث من خلال ما تم إستنتاجه من الدراسة الإستطلاعية الخاصة بالبحث، وبعد إستطلاع رأي الخبراء في المجال والتحقق من المعاملات العلمية لمقياس اليقظة الذهنية، وإعداد المقياس في صورته النهائية قامت الباحثة بتنفيذ التجربة بدأت في التطبيق الأساسي للبحث في الفترة من الخميس الموافق ٢٠٢١/١١/٤م إلي الأربعاء ٢٠٢١/١١/١٠م حيث إتفقت الباحثة مع مدرب وإداري الأندية قيد البحث علي تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الأساسية من السباحين الذين يشاركون في المسابقات بصورة أساسية والمنتظمين في التدريب لإجراء القياسات اللازمة.

#### خامساً- المعالجات الإحصائية.

تم إستخدام البرنامج الإحصائي Spss الذي يتناسب مع طبيعة البحث ومتغيراته للتحقق من صحة فروض البحث، حيث تم معالجة البيانات إحصائياً بإستخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية:

- ١- المتوسط الحسابي
- ٢- الوسيط
- ٣- الإنحراف المعياري
- ٤- معامل الالتواء
- ٥- معامل الارتباط
- ٦- معامل الفا كرونباخ
- ٧- إختبار (ت) T.test

### - عرض ومناقشة النتائج.

وفيما يلي عرض نتائج البحث:

في ضوء أهداف الدراسة قامت الباحثة بتحليل النتائج إحصائياً وعرض هذه النتائج ومناقشتها من خلال الإجابة علي تساؤلات البحث والتحقق من صحتها وفيما يلي عرض لهذه النتائج ومناقشتها.

-أولاً/ عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول والذي ينص علي.

ماهو مستوي اليقظة الذهنية لدي سباحي المسافات المتوسطة؟ وجداول (٨)،(٩)،(١٠)،(١١)،(١٢) توضح ذلك.

### جدول (٨)

تحليل فقرات بعد التمييز اليقظ في مقياس اليقظة الذهنية ن=٥٠

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الاهمية النسبية
١	٢,٨	٠,٤٤	١٥,٥	٩٤
٢	٢,٩	٠,٣٩	١٣,٤	٩٦
٣	٢,٨	٠,٤٩	١٧,٧	٩٣,٣
٤	٢,٧	٠,٥١	١٨,٧	٩٠
٥	٢,٧	٠,٥٦	٢١	٨٨,٧
٦	٢,٦	٠,٦٤	٢٥,٢	٨٥,٣
٧	٢,٦	٠,٤٨	١٨,٤	٨٨
٨	٢,٦	٠,٥٣	٢٠,٢	٨٧,٣
٩	١,٥	٠,٥٨	٣٩,٦	٤٨,٧

يوضح جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف والأهمية النسبية لأراء أفراد عينة البحث وقد تراوحت الأهمية النسبية ما بين ( ٩٦% كأكبر قيمة، ٤٨,٧% كأصغر قيمة) في بعد التمييز اليقظ في مقياس اليقظة الذهنية .

جدول (٩)  
تحليل فقرات بعد الإنفتاح علي الجديد في مقياس اليقظة الذهنية

ن=٥٠

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الاهمية النسبية
١	٢,٦٤	٠,٥٦	٢١,٣	٨٨
٢	٢,٥٤	٠,٥٨	٢٢,٨	٨٤,٧
٣	٢,٥٦	٠,٦٤	٢٥,٢	٨٥,٣
٤	٢,٦٤	٠,٥٢	١٩,٩	٨٨
٥	٢,٦٦	٠,٥٢	١٩,٥	٨٨,٧
٦	٢,٦٦	٠,٥٢	١٩,٥	٨٨,٧
٧	٢,٧٢	٠,٥٠	١٨,٣	٩٠,٧
٨	٢,٧٤	٠,٤٩	١٧,٨	٩١,٣
٩	٢,٧٦	٠,٤٣	١٥,٦	٩٢
١٠	٢,٦	٠,٥٧	٢٢	٨٦,٧
١١	١,٤٤	٠,٥٨	٤٠,١	٤٨
١٢	١,٥٤	٠,٦٨	٤٣,٩	٥١,٣

يوضح جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف والأهمية النسبية لأراء أفراد عينة البحث وقد تراوحت الأهمية النسبية ما بين ( ٩٢% كأكبر قيمة، ٤٨% كأصغر قيمة) في بعد الإنفتاح علي الجديد في مقياس اليقظة الذهنية.

جدول (١٠)  
تحليل فقرات بعد التوجه نحو الحاضر في مقياس اليقظة الذهنية

ن=٥٠

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الاهمية النسبية
١	٢,٧٢	٠,٤٥	١٦,٧	٩٠,٧
٢	٢,٧٢	٠,٤٥	١٦,٧	٩٠,٧
٣	٢,٨٢	٠,٣٩	١٣,٨	٩٤
٤	٢,٧٢	٠,٤٥	١٦,٧	٩٠,٧
٥	٢,٨٢	٠,٣٩	١٣,٨	٩٤
٦	٢,٧	٠,٤٦	١٧,١	٩٠
٧	٢,٦٨	٠,٤٧	١٧,٦	٨٩,٣
٨	١,٤٦	٠,٥٨	٣٩,٦	٤٨,٧
٩	١,٥٢	٠,٦١	٤٠,٤	٥٠,٧
١٠	١,٤٦	٠,٥٤	٣٧,٢	٤٨,٧

يوضح جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف والأهمية النسبية لأراء أفراد عينة البحث وقد تراوحت الأهمية النسبية ما بين ( ٩٤% كأكبر قيمة، ٤٨,٧% كأصغر قيمة) في بعد التوجه نحو الحاضر في مقياس اليقظة الذهنية .

### جدول (١١)

تحليل فقرات بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة في مقياس اليقظة الذهنية ن=٥٠

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	٢,٦٣	٠,٥٣	٢٠,١	٨٧,٨
٢	٢,٦٣	٠,٥٣	٢٠,١	٨٧,٨
٣	٢,٦٣	٠,٥٣	٢٠,١	٨٧,٨
٤	٢,٦٣	٠,٥٧	٢١,٥	٨٧,٨
٥	٢,٥٩	٠,٥٤	٢٠,٧	٨٦,٤
٦	٢,٥٩	٠,٥٤	٢٠,٧	٨٦,٤
٧	٢,٦٣	٠,٥٣	٢٠,١	٨٧,٨
٨	٢,٦٧	٠,٥٦	٢٠,٨	٨٩,١
٩	٢,٧٣	٠,٤٩	١٧,٩	٩١,٢
١٠	٢,٧٨	٠,٤٧	١٦,٩	٩٢,٥

يوضح جدول (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف والأهمية النسبية لأراء أفراد عينة البحث وقد تراوحت الأهمية النسبية ما بين ( ٩٢,٥% كأكبر قيمة، ٤٦,٤,٧% كأصغر قيمة) في بعد التوجه نحو الحاضر في مقياس اليقظة الذهنية .

### جدول (١٢)

التوصيف الاحصائي لابعاد مقياس اليقظة الذهنية وفقا لمسافة السباق ن=٥٠

نوع المسافة	ن	وحدة القياس	الوسيط	المتوسط	الانحراف المعياري	اكبر قيمة	اقل قيمة
أبعاد المقياس							
٢٠٠ م	٢٥	درجة	٢٣	٢٢,٧٢	٢,٣٠	٢٦	١٦
٤٠٠ م	٢٥	درجة	٢٥	٢٣,٥٦	٢,٨٢	٢٦	١٢
المجموع	٥٠	درجة	٢٤	٢٣,١٤	٢,٥٩	٢٦	١٢
٢٠٠ م	٢٥	درجة	٢٨	٢٨,٥٦	٣,٥٦	٣٥	٢٣
٤٠٠ م	٢٥	درجة	٣٢	٣٠,٤٤	٢,٩٣	٣٣	١٩
المجموع	٥٠	درجة	٣٠	٢٩,٥	٣,٣٦	٣٥	١٩
٢٠٠ م	٢٥	درجة	٢٤	٢٣,٧٦	٢,٨٠	٣٠	٢٠
٤٠٠ م	٢٥	درجة	٢٤	٢٣,٤٨	١,٣٦	٢٦	٢٠
المجموع	٥٠	درجة	٢٤	٢٣,٦٢	٢,١٨	٣٠	٢٠
٢٠٠ م	٢٥	درجة	٢٥	٢٤,٥٢	٣,٩٨	٣٠	١٩
٤٠٠ م	٢٥	درجة	٣٠	٢٨,٥٢	٢,٨٧	٣٠	١٨
المجموع	٥٠	درجة	٢٧	٢٦,٥٢	٣,٥٣	٣٠	١٨
الدرجة الكلية للمقياس	٢٥	درجة	١٠٣	٩٩,٥٦	٩,٤٥	١١٥	٨٥

٨٥	١١٣	٥,٨	١٠٦	١٠٧	درجة	٢٥	م٤٠٠
٨٥	١١٥	٨,٤٢	١٠٢,٧٨	١٠٥	درجة	٥٠	المجموع
<b>المستوى الرقمي</b>							
٢	٢,٤٢	٠,١٢	٢,٢٢	٢,٢٢	دقيقة	٢٥	م٢٠٠
٤,٢٥	٢,٩٨	٠,٢١	٤,٦٥	٤,٦٧	دقيقة	٢٥	م٤٠٠
٢	٤,٩٨	١,٢٤	٣,٤٤	٣,٣٤	دقيقة	٥٠	المجموع

يتضح من جدول (١٢) والخاص بالتوصيف الإحصائي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد المقياس وفقاً لمسافة السباق. ثانياً- عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني والذي ينص علي " هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والمستوي الرقمي لسباحي المسافات المتوسطة" و جدول (١٣) يوضح ذلك.

### جدول (١٣)

**معامل الارتباط لبيان العلاقة بين اليقظة الذهنية والمستوي الرقمي لناشئ السباحة = ٥٠**

م	محاور المقياس	م٢٠٠		م٤٠٠		قيمة ت	معامل الارتباط	
		س	ع±	س	ع±		قيمة ت	
							٢٠٠ حره	٤٠٠ حره
١	التمييز اليقظ	٢٢,٧٢	٢,٣	٢٣,٥٦	٢,٨٣	٣,٠٣-	*٠,٣٥٣	*٠,٣٣٦-
٢	الانفتاح على الجديد	٢٨,٥٦	٣,٥٦	٣٠,٤٤	٢,٩٣	٤,٨٥-	*٠,٢٧٩	*٠,٤٥٠-
٣	التوجه نحو الحاضر	٢٣,٧٦	٢,٨	٢٣,٤٨	١,٣٦	٢,٤٤	*٠,٣٨٨	*٠,٢٩٣-
٤	الوعي بوجهات النظر المتعددة	٢٤,٥٢	٢,٩٧	٢٨,٥٢	٢,٨٧	٤,٤٥-	*٠,٥٩٩	*٠,٤٢٠-
٥	الدرجة الكلية للمقياس	٩٩,٥٦	٩,٤٥	١٠٦	٥,٨	٢,٦٢-	*٠,٥١٩	*٠,٣٩٧-
	المستوى الرقمي	٢,٢٢	٠,١٢	٤,٦٥	٠,٢١	٨٦,٣٥-		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٩) = ٢  
 قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٩) = ٠,٢٧٣  
 يوضح جدول (١٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المسافات المتوسطة المختلفة (م٢٠٠، م٤٠٠) للمستوي الرقمي وأبعاد مقياس اليقظة الذهنية لدي أفراد عينة البحث حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

### مناقشة النتائج.

في ضوء العرض السابق ومن واقع البيانات والمعالجات الإحصائية وفي حدود عينة البحث توصلت الباحثة إلي تفسير نتائج علي النحو التالي:

### أولاً- مناقشة نتائج التساؤل الأول.

تشير نتائج جدول (٤)، (٥)، (٦)، (٧) إلي أن المقياس يتمتع بمعاملات عالية ويصلح لقياس مستوي اليقظة الذهنية لسباحي المسافات المتوسطة. وبذلك تم التحقق من صحة التساؤل الأول والذي ينص علي " ماهي مستويات اليقظة الذهنية لدي سباحي المسافات المتوسطة؟"

حيث دلت نتائج جدول (٤)،(٥) وكانت جميعها عند مستوي دلالة ٠,٠٥ أن المقياس صادق أي يقيس ما وضع من أجلة حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (٧٠)، كأكبر قيمة، (٤٨)، كأصغر قيمة مما يشير إلي صدق المقياس، وأيضاً دلت نتائج جدول(٦)،(٧) إلي وجود معاملات ارتباط ذو دلالة عالية أي أن المقياس المصمم يتميز بدرجة عالية من الثبات للنتائج في حالة استخدامه وإعادة تطبيقه حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين(٩٥)، كأصغر قيمة،(٩٩)، كأكبر قيمة عند مستوي دلالة ٠,٠٥ مما يشير إلي ثبات المقياس.

نجد أن النتائج التي تم التوصل إليها تتفق مع ما أشار إليه ( أسامه راتب) إنه عندما يتمتع الفرد بالثقة فإن ذلك يساعده علي تطوير أدائه من خلال طرق مختلفة أهمها، أن اليقظة الذهنية تثير الدافعية الإيجابية وتساعد علي شد تركيز الإنتباه وتؤثر في بناء الأهداف، بينما السباح الذي يفقد إلي اليقظة الذهنية فإنه يميل إلي وضع أهداف سهله لذلك لا يبذل أقصى جهده ولا يستثير أقصى طاقته ليكون مبدعاً في المنافسة أو التدريب، وإن تحقيق اليقظة الذهنية لدي السباحين يعتمد بدرجة أساسية علي التطوير وتحسين الأداء وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية يتم التدريب الجاد عليها حتي تتحقق. (٣: ٣٣)

ويشير "وليام وأرن" في كتابه ( التدريب والدافعية) إلي أن إثارة يقظة الرياضي يمثل (٧٠-٩٠%) من إكتسابه للجوانب المهارية والخطبية، ثم يأتي أثر الدافعية ليحث الرياضي علي بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم المهارات الرياضية والتدريب عليها لغرض صقلها وإتقانها والإبداع فيها. (٤: ٩) وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كلاً من "سهير رعد بابل" (٢٠١٩) (٥) ، " مني مختار المرسي" (٢٠١٩م) (١٦) في تحديد مستوي اليقظة الذهنية لدي السباحين، فإن اليقظة الذهنية متطلب أساسي لكل الأنشطة الفردية والجماعية وخاصة في السباحة، لأن السباحين يعتمدون علي أنفسهم وقدراتهم في السباق من بدايته حتي نهايته، ويتطلب ذلك مستوي عالي من اليقظة الذهنية يمكنهم من التحدي والدافعية ومواجهة التعب أثناء السباق لتحقيق المستوي الرقمي، وأتضح ذلك في إرتفاع مستوي اليقظة الذهنية لسباحي المسافات المتوسطة.

ويضيف "محمد علاوي" (٢٠٠٢م) أن اللاعب عندما يؤدي مهارة حركية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه فقط بل بإستخدام عقله وتفكيره أيضاً. (١٢: ١٩٨)

وتري الباحثة أن اليقظة الذهنية للسباح تعكس التكامل بين الجسم والعقل ويؤدي هذا التكامل إلي الوصول إلي حالة التعبئة النفسية المثالية من خلال تحقيق أقصى إستفادة من قدراته البدنية والعقلية أثناء المنافسة للوصول للإنجاز، كما أن اليقظة الذهنية أحد الضرورات اللازمة لإعداد السباح نتيجة التطور المستمر في طرق التدريب وإستنفاد الطاقة البدنية والنفسية والعقلية للسباح في المنافسات. وهذا ما يتفق مع دراسة كلاً من مني مختار المرسي (٢٠١٩م)، عبد الرازق وهيب (٢٠١٩م)، سهير رعد يحيي (٢٠١٩م).

### ثانياً- مناقشة نتائج التساؤل الثاني.

من خلال عرض نتائج جدول(١٣) تم التحقق من صحة التساؤل الثاني الذي ينص علي " وجود علاقة ارتباطية بين كلاً من اليقظة الذهنية والمستوي الرقمي لسباحي المسافات المتوسطة" فكانت جميعها ذات دلالة معنوية عند مستوي معنوية ٠,٠٥.

تفسر الباحثة ذلك بأن رياضة السباحة تتطلب مزيداً من التركيز، فعند تركيز الإنتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة كي يستطيع تحقيق التغير للأفضل من خلال الأداء بحماس وقوة طوال فترة السباق للتغلب علي الآخرين، لكي يتمكن من تحقيق أفضل الأرقام في المنافسة، كما أن السباح الواثق من نفسه لا يري الإخفاق علي أنه هزيمة بل يراه فرصة للتعلم.

ويضيف كلاً من عبد العاطي محمد، محمود سليمان (٢٠٠٩م) أن تركيز الانتباه يعتبر أحد أهم الخطوات في طريق التفوق الرياضي لأن فقد الانتباه في جزء من الثانية أثناء السباق يمكن أن يشكل الفارق بين النجاح والأخفاف في الأداء. (٨: ١٧-١٨)

ويؤكد ذلك لانجر (Langer, 1989) أن اليقظة الذهنية تساعد علي تقبل الأفكار الجديدة حيث أن الأفراد عادة ما يشككو آراء علي الإنطباعات الأولي ويتمسكوا بهذه الآراء حتي عند ظهور الدليل المعارض وهو ما يطلق عليه لانجر (الإنترامات الإدراكية غير الناضجة) فالأفراد اليقظون ذهنياً يتخذون الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم علي الفهم وعدم الإستسلام مهما طالت فترات التدريب والمنافسة بهدف الإنجاز في المنافسة الرياضية. (٢٠: ٦٦)

نجد أن لاعبي المستويات العليا (١٦-٢٠) سنه لديهم خبره أكبر في مجال التدريب والمنافسات وقد مروا بتجارب بعضها ناجحه وأخري فاشلة ولذلك تتحول طريقة تفكيرهم إلي الطريقة المنطقية الصحيحة بعيدة قليلاً عن التفكير بالطريقة السلبية، والنظر إلي المواقف الصعبة بشكل مختلف عن الآخرين، والحكم علي أدائهم وتقييمه نتيجة خبراتهم العديدة، والقدرة علي تحسين أدائهم الرياضي وإتقانهم للمهارات المختلفة لدرجة تصل إلي الآلية.

#### -الاستنتاجات والتوصيات.

#### -استنتاجات البحث.

في ضوء أهداف وتساؤلات وإجراءات البحث واستنادا إلي ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن التوصل إلي الاستنتاجات التالية:

- ١- صلاحية المقياس المقترح لليقظة الذهنية لسباحي المسافات المتوسطة.
- ٢- قد توصلت الباحثة إلي مقياس اليقظة الذهنية لسباحي المسافات المتوسطة ويتكون من أربع أبعاد وتمثلت فيما يلي:.

- ٣- التمييز اليقظ، الإنفتاح علي الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة، وبلغت عدد العبارات ٤١ عبارته، كما توصلت أيضاً إلي أن المقياس ذو معاملات علمية عالية.
- ٣- وجود علاقة دالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والمستوي الرقمي لسباحي المسافات المتوسطة بين أفراد عينة البحث حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين ( - ٢٩٣،) كأصغر قيمة وذلك في بعد التوجه نحو الحاضر في سباق ٢٠٠م حرة، ( ٥٩٩،) كأكبر قيمة وذلك في بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة في سباق ٤٠٠م حرة وذلك عند مستوي معنوية ٠,٠٥

#### -توصيات البحث.

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بالآتي:.

- ١- العمل علي توجيه هذا البحث وتطبيق المقياس المقترح لقياس اليقظة الذهنية وخطوات تنفيذة إلي العاملين في مجال تدريب السباحة.
- ٢- ضرورة إهتمام لجنة المدربين بالاتحاد المصري للسباحة بأهمية اليقظة الذهنية إلي الجانب البدني والمهاري في تحسين مستوي السباحين والسباحات.
- ٣- تطبيق مقياس اليقظة الذهنية بشكل دوري خلال الموسم الرياضي كوسيلة إختبار للتعرف علي درجة اليقظة الذهنية لدي السباحين.
- ٤- وضع البرامج المقننة التي تعمل علي زيادة مستوي اليقظة الذهنية للسباحين لتحسين المستوي الرقمي.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات التي تخدم وتنمي اليقظة الذهنية للاعبين بتخصصاتهم المختلفة



### قائمة المراجع.

١. أبو العلا عبد الفتاح، حازم سالم (٢٠١١م) : الإ اتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠١م) : تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي، الفكر العربي، القاهرة
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٧م) : علم النفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات، ط٤، القاهرة، دار الفكر العربي.
٤. إيلي إبراهيم (٢٠١٤م) : أهمية اليقظة في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدي لاعبي كرة اليد، ماجستير منشور، جامعة ألكلي مصند أولحاج، البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
٥. سهير رعد يحيي، أسيل جليل كاطع (٢٠١٩م) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة مجلة علوم التربية الرياضية، بحث منشور بمجلة علوم التربية الرياضية ، العدد(٤)، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل.
٦. شمس الدين محمد (٢٠٠٧م) : تأثير استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة علي مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٧. عبد الرازق وهيب، فدوي محمد محسن (٢٠١٩) : اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع الحركي لدي لاعبي الكرة الطائرة وكرة القدم لمنتخبات جامعة ديالي، بحث منشور بمجلة علوم الرياضة بجامعة ديالي، العدد(٤٠) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالي.
٨. عبد العاطي أحمد، محمود سليمان (٢٠٠٩م) : فعالية برنامج مقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية علي المستوى الرقمي لمتسابقين الوثب العالي، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، مجلد رقم(٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
٩. فاتن شكر (٢٠٠٩م) : مدخل إلي علم النفس، أرشيف المدونة الإلكترونية.
١٠. محمد الشامي (٢٠٠٧م) : فعالية تدريبات الصلابة العقلية علي مستوى أداء الجملة الإيجابية علي جهاز العقلة لناشئ الجمباز، بحث منشور مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، العدد(٤)، جامعة الزقازيق.
١١. محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
١٢. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) : علم نفس الرياضة ، المفاهيم – التطبيقات، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٣. محمد محمود بني يونس (٢٠١٢م) : سيكولوجية الدافعية والإنفعالات، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
١٤. مصطفى حسين باهي، مختار أمين عبد الله، مجدي يوسف (٢٠٠٥م) : علم النفس الرياضة (نظريات - تحليلات- تطبيقات)، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

١٥. مني الشاهد (٢٠٠٦ م) : المهارات النفسية المميزة لسباحي وسباحات المنافسات، بحث منشور بمجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٢٣) كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت.
١٦. مني مختار المرسي، ايمان، مصطفى الشنواني (٢٠١٩ م) : بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين، بحث منشور بمجلة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين، العدد (٨٦)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
17. Akyurek, K.; Kars. S. & Bumin, G. (2018). : The determinants of occupation therapy students' attitudes mindfulness and well-being. Journal of Education and learning, vol (7), n (3).
18. Asheur & Sigman (2011) : Effectiveness of both Mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influence on the performance of students at the University, 5
19. Davis, D. M. & Hayes, J. A. (2011). : What are the benefits of mindfulness.
20. Langer, E. J. (1989). : Mindfulness. New-York: Addison- Wesley.
21. Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000) : The construct of mindfulness. Journal of Social Issues, (56).
22. Langer, E. J., & Parpee (2005) : Mindfulness and Marital Satisfaction, 43.
23. Logsdon- Conradsen, S. (2002) : Using mindfulness meditation to promote holistic health in individuals with HIV/ AIDS. Cognitive and Behavioral practice, 9
24. Neal, A. & Griffin, M. A. (2006) : A study of the lagged relationships among climate, safety motivation, safety behavior and accidents.