

بناء مقياس اليقظة العقلية للسباحين

أ.م.د/ وهيب رمضان ياسين

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

الباحث/ نابغ ناصر سامي

الباحث بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أ.م.د/ محمد الشحات إبراهيم

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أ.م.د/ وجدان محمد إبراهيم

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية -
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ملخص البحث:

الكثير من السباحين في مختلف منافسات السباحة قد يتساوون في قدراتهم البدنية والحركية وطبيعة الأداء المهارى والخططي أيضاً ولكنهم قد يختلفون في أنماطهم المزاجية ومدى الاستقرار الانفعالي ومدى يقظتهم العقلية خاصة لحظة المنافسة، ولذلك يبقى النصر والفوز حليف الرياضي صاحب الاستقرار النفسى والانفعال الجيد وذو اليقظة العقلية العالية.

لذا هدف البحث إلى بناء مقياس اليقظة العقلية للسباحين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحى)، واشتملت عينة البحث على ١٨ سباح (١٠ بنين و ٨ بنات) من سباحي قطاع البطولة بمحافظة الدقهلية للموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١م، ومن أدوات جمع البيانات مقياس اليقظة العقلية للسباحين.

ومن نتائج البحث: تم بناء مقياس اليقظة العقلية للسباحين، وقد توصل الباحث إلى ٥ محاور و ٦٥ عبارة وهى: المحور الأول: الملاحظة اشتمل على ١٣ عبارة، المحور الثانى: التمييز اليقظ اشتمل على ١٤ عبارة المحور الثالث: التصرف بوعي اشتمل على ١٣ عبارة، والمحور الرابع: الانفتاح علي الجديد اشتمل على ١٣ عبارة، والمحور الخامس: الوعي بوجهات النظر المتعددة اشتمل على ١٢ عبارة، وللمقياس درجة استجابة وفقاً لميزان تقدير ثلاثي: دائماً - أحياناً - أبداً، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ١٩٥ درجة كحد أقصى و ٦٥ درجة كحد أدنى ويمكن جمع درجات كل محور من المحاور على حدة.

١/١ مقدمة البحث:

لا شك أن البحث العلمي يمثل أهمية قصوى بالنسبة للبشرية جمعاء؛ حيث أن التقدم في مجال البحث العلمي فياض بالإضافة العلمية الجديدة التي تُعد مصابيح تكشف لنا عن نقاط الضعف وتضع لنا طرق العلاج لكثير من مشكلات الحياة، وذلك لمسايرة التقدم الذي أصبح يسير بخطوات واسعة إلى الأمام في شتى المجالات العلمية للوصول إلى أعلى المستويات.

والوصول إلى التفوق الرياضي والمستويات العليا يعتمد بشكل عام على الارتقاء بمجموعة من العوامل البدنية والحركية والنفسية والخطية بصورة متصلة ومتكاملة حتى يعبئ فيها اللاعب قواه النفسية والبدنية والمهارية والخطية من أجل الحصول على النجاح والتقدم.

ويرجع الفضل في التطور الذي شهده المجال الرياضي في الفترة الأخيرة إلى التقدم العلمي الذي يستند إلى أساس ترابط وتكامل مختلف العلوم والتي يمكن توظيفها في خدمة المجال الرياضي التطبيقي ومنها علم النفس الرياضي.

ويذكر محمد حسن علاوي (١٩٩٧م) أن علم النفس الرياضي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية، كما أن علم النفس الرياضي هو محاولة فهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي (١٤ : ٣٨).

وتُعد اليقظة العقلية والقدرة على ممارستها أحد التطورات الحديثة التي شهدتها علم النفس في السنوات الأخيرة، كما تُعد اليقظة العقلية أحد الاستراتيجيات المعرفية الهامة التي تساعد على زيادة الكفاءة العقلية وخلق تصورات مختلفة وجديدة تصف مستويات مختلفة منها ما هو معرفي وما هو نفسي وما هو اجتماعي، كما أنها من الوسائل العلمية أو مجموعة من التقنيات الهامة في البناء المعرفي لدى الأفراد والجماعات.

ويشمل مفهوم اليقظة العقلية على الوعي في اللحظة الحالية مع التصرف بعقل منفتح وحب الاستطلاع، كما تعد شكلاً من أشكال التأمل تمارس في مختلف النشاطات الأنسانية، وأصبح لليقظة العقلية صدى واسع في أوساط علم النفس الرياضي وذلك لدورها الفعال في العلاج المعرفي لحالات الأنطواء والتوتر والسلوك غير السوي في المجال الرياضي، وما حققتة من النتائج الإيجابية دفع الكثير إلى الاهتمام بها (٩ : ٣٤).

ويرى فتحي عبدالرحمن الضبع أحمد على طلب (٢٠١٣م) أن اليقظة العقلية شغلت أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية السلوكية، كما حظيت باهتمامهم وتم تناولها من حيث الدراسة في جذورها التاريخية والتأصيل النظري لها كذلك إعداد أدوات لقياسها وتقنينها على فئات مختلفة، ولوحظ تطور الأرقام القياسية العالمية في الرياضات التنافسية سنة بعد سنة حتى أصبح العالم يعتقد أن القدرات البشرية لا تقف عند حدود معينة ما دامت التقنية وطرق التدريب وأساليبه في تقدم مستمر نتيجة لأبحاث ودراسات مختلفة (١٢ : ١٢).

استخدام الآليات الدفاعية والحد من أنكاره للأحداث المتناقضة غير المرغوبة وجعلها مقبولة لحماية الذات من مختلف التهديدات مما يزيد من قدراته المهارية والبدنية والعقلية للنشاط الممارس (٢٨ : ٢٥٠).

وتشير أسماء حكمت، ووفاء حسين (٢٠٠٥م) إلى أن الربط ما بين مظاهر القدرات العقلية (الانتباه واليقظة العقلية والاستجابة الحركية) أحد المتطلبات الأساسية في الأداء ولا سيما أن أي أداء حركي يقترن بحدة وتركيز الانتباه واليقظة العقلية الذي ينتج عنهما رد فعل واستجابة حركية مناسبة، فاليقظة العقلية تقود اللاعب إلى المعرفة الصحيحة للشئ المنتبه إليه، أي إدراك المسائل الحركية مما يساعد في تقليل الفترة الزمنية اللازمة للإدراك الحركي وبذلك يصل به إلى تكوين استجابة سريعة، والتي هي عبارة عن الفعل المؤثر من لحظة دخول الحافز إلى الدماغ وحتى بدء الحركة (٤ : ١١٧).

ويشير كل من جيم إبنيز، ريزو، Jiménez, M., Ruiz (٢٠١٤م) إلى أن الرياضيين يتعرضون للكثير من المواقف خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية التنافسية تستدعي الزيادة في تركيز الانتباه واليقظة العقلية للوصول إلى سرعة الاستجابة والقيام بالواجب الحركي المطلوب بالوقت الملائم والمناسب، وعليه فإن تحويل تشتيت الانتباه وضعف اليقظة العقلية لأهداف واتجاهات قد تؤدي إلى الأخطاء الفنية والتكتيكية خلال الأداء الحركي (٢٧ : ٢١٦).

وتعرف اليقظة العقلية بأنها وعى الفرد باللحظة الحالية سواءً داخلية فيما يتعلق باستجابات جسده أو خارجية فيما يتعلق بما يدور حوله مع التصرف بعقل منفتح، واليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية، وترتبط بالانتباه والوعي، وتتأثر بقدرات الفرد، وتوقعاته

وقد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية، وعلاقتها بالمكون النفسي والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والأنفعالات والسلوك حتى ينعكس ذلك إيجاباً على الأفراد، كما أن اليقظة العقلية ترفع من مرونة الذهن لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة (٧ : ٢٦) (٢٤ : ٦٣).

واليقظة العقلية تؤثر في العديد من المهارات والاستجابات المختلفة والتي منها المهارات الرياضية والحركية، ومن هنا يري محمود خالد (٢٠٠٢م) أنه نظراً لتقدم المستوى الفني للرياضيين للوصول والتقارب في المستوى البدني والمهاري والخططي فقد إتجه الباحثين في المجال الرياضي إلى دراسة أدق التفاصيل التي تؤدي إلى تفاضل المستويات، وكأن للجانب النفسي الدور الأكبر والأكثر فاعلية في الوصول إلى الإنجاز الجيد الذي يسعى إليه المسئولين على التقدم الرياضي، وتعد عملية اليقظة العقلية من أهم المقومات للتفوق والوصول إلى المستويات الرياضية العليا لما لها من دور واضح في التهيئة لسلوك اللاعب وأنفعالاته خلال اشتراكه في الأنشطة الرياضية التنافسية (١٥ : ١٩).

كما تشير الدراسات في مجال علم النفس الرياضي إلى العلاقة الإرتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي، ولقد إجتهد علماء التدريب الرياضي عامة والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي خاصة بعد محاولات للوصول إلى أفضل الوسائل للإرتقاء بمستوى الأداء، ونظراً لأهمية ممارسة اليقظة العقلية للاعبين لذلك من الضروري أن يتمتع اللاعب باليقظة العقلية التي تمكنه من خفض الشعور بعدم القدرة على تنظيم الأنفعالات وتحسين الحالة المزاجية السلبية وتقليل الفجوة بين أهداف الفرد واستجاباته وأسلوب تعبيره عن أنفعالاته والتقليل من

الشخصية، ودافعيته، وقدرته على التخطيط والإنجاز (١٨ : ٧٤).

وتشير اليقظة العقلية إلى خبرة الانتباه أو الوعي التي تتمثل في القدرة على مراقبة وتتبع الأفكار والمشاعر والأحاسيس كما لو كانت تحدث في الوقت الحاضر، وكذلك ملاحظة الجسم والعقل ومعايشة الخبرة الفعلية دون الحاجة إلى إزاحتها بعيداً عن الوعي (٢٣ : ٤١٤).

فعد ممارسة اليقظة العقلية سوف يدرك الفرد أن جميع أحاسيسه وأفكاره وأنفعالاته سواءً السارة أو غير السارة مؤقتة؛ فهي تأتي وتذهب وتتبع من جزء منه لا يرتبط بالأفكار والأحاسيس والأنفعالات الحقيقية التي بداخله، وعند العودة للخلف وملاحظة هذه العملية من خلال منظور ملاحظ آخر ودور غير متحيز، سوف يصبح الفرد أكثر إدراكاً لتحيزه ويكتسب صورة أكثر وضوحاً لوضعه الحالي، وبدلاً من الاستجابة التلقائية لأفكاره السلبية والتخبط خلال المشاعر السلبية، ينبغي أن يقوم في هدوء بملاحظة التحريفات والمغالطات التي تشوب تفكيره وتأثيرها على مشاعره، وعادة يقود هذا بشكل تلقائي إلى اتخاذ قرارات أكثر حكمة (٣١ : ٢٧٩).

وتعد رياضة السباحة إحدى الرياضات التنافسية والتي تطورت بها أساليب وطرق التدريب إلى جانب تقنين الأحمال التدريبية وكذلك تحسين الأداء الفني بهدف الوصول إلى أفضل مستويات الإنجاز، مما أدى إلى حدوث تقدم ملموس في كافة الأرقام القياسية للسباقات المختلفة في السنوات الأخيرة، حيث لا تخلو بطولة عالمية أو أولمبية من تحطيم العديد من الأرقام القياسية في السباقات المختلفة.

ويذكر أسامة كامل راتب (١٩٩٨م) أن رياضة السباحة من أنواع الأنشطة الرياضية التي يوجد لها اهتمام كبير من جانب الباحثين في المجال الرياضي لما

لها من دور كبير في إكساب الفرد فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، كما أنها تحتل مكانة بارزة في الدورات الأولمبية، وتعد من أكثر الرياضات في عدد الميداليات المخصصة لمسابقتها، كما يشير إلى أن الهدف الرئيس من التدريب في رياضة السباحة كرياضة تنافسية هو تحطيم الأرقام أي قطع مسافة السباق بأقصى سرعة ممكنة في أقل زمن ممكن، ومن هنا فلا بد من تطوير العملية التدريبية في رياضة السباحة لنحصل على الهدف المراد تحقيقه وهو تحطيم الأرقام (٢ : ١٧).

كما يضيف أسامة كامل راتب (١٩٩٨م) إلى أن مستوى رياضة السباحة ارتقى لدرجة أنها تُعد العصب الأساسي للرياضات المائية، حيث تمثل القدرة الذاتية المجردة للإنسان للتعامل مع الوسط المائي الغريب عن الوسط الذي خلق فيه، ومن هنا تتميز السباحة باختلاف طبيعة أدائها، كما أنها تتطلب استخدام العقل لاقتحام هذا الوسط والتكيف معه، فتحتاج إلى حضور ذهني بدرجات متفاوتة لتفهم كل حركة بدقة كاملة واستيعابها والقدرة على أدائها (٢ : ٤٥).

وربما رياضة السباحة من الرياضات التنافسية التي تتطلب من المختصين فيها البحث المستمر للارتقاء في جميع مكوناتها البدنية والحركية والنفسية؛ فضلاً عن قدرتها على تطوير واستمرار فاعلية هذه العناصر مجتمعة وكذلك فإن الذي أعطى لهذه اللعبة بمختلف مسابقاتها شعبية كبيرة لدى المجتمعات الحديثة ما امتازت به من إيقاع سريع وجمال حركي في الأداء؛ الأمر الذي أدى باللاعبين إلى بذل المزيد من الجهد أثناء التدريب والمنافسة.

ويري هاريس Harris (٢٠١٧م) أن الاستجابة السريعة من العمليات العقلية التي تلعب دور فعال وهام في المجال الرياضي عامة ورياضة السباحة خاصة والتي تتطلب سرعة في الاستجابة الحركية مما يعطي

على أفضل طرق وأساليب التدريب التي من شأنها الرقي بالإنجازات الرياضية، ونتيجة لذلك تطالعنا دائماً تطورات جديدة في تحطيم الأرقام مما يدل على أن هناك حدود واسعة لتنمية قدرات البشر وأن وراء ذلك بالمقام الأول طرق وأساليب التدريب المستخدمة التي لا تقف عند حد معين.

كما أن التطور الهائل في الأرقام القياسية لمسابقات السباحة والتي شهدت خلال السنوات القليلة الماضية تطوراً مذهلاً في الأنجاز الرقمي لها وتعد مؤشراً لجهود العديد من الباحثين والعلماء في شتى ميادين العلوم الطبيعية والأنسانية والتي يعتمد المدربون على نتائجها للتوصل إلى بناء برامج تدريبية قادرة على إيجاد حلول للعديد من المشكلات الحركية والرقمية لهذا السباقات والتوصل لطرق التدريب الصحيحة والوسائل الأساسية المساعدة للارتقاء بالمستوى الرقمي لهذه السباقات.

ولما كانت مسابقات السباحة من الأنشطة الفردية التي يعتمد فيها المتسابق على قدراته الفردية بهدف الوصول إلى المستويات الرقمية العالية فإن ذلك بالتالي يعمل على زيادة العبء النفسي على اللاعب وخاصة في مواقف المنافسة؛ حيث تصاحب هذه المواقف استثارة أنفعالية تتطلب مستوى مماثلة من النشاط العقلي بغرض تهيئة المتسابق بمواجهة هذه المواقف وزيادة تركيزه للخروج باستجابة حركية مناسبة وبوقت مناسب أيضاً، ولذا تُعد اليقظة العقلية من العوامل الهامة المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للاعب والتي لها أثر هام على أدائه وسرعة رد فعله للمثيرات المختلفة أثناء المنافسة.

ونجد أن مسابقة السباحة تتطلب من السباح يقظة عقلية لسماع صوت الانطلاق وذلك للحصول على رد فعل مناسب وسريع، بالإضافة إلى التمتع بمستوى

مؤشر حقيقي عن التغيرات التي تطرأ على النشاط النفسي للاعب في مجال الرياضات المائية والسباحة (٢٥ : ٩٣٢).

ومن هنا يشير علي الطائي (٢٠٠٤م) إلى أن الاستجابة سواءً أكانت لمثير سمعي أو بصري قد تتأثر بالعديد من العوامل كالعمر والجنس ودرجة الوعي واليقظة والانتباه (٦ : ١٠٩).

وهذا ما أشارت إليه أسماء حكمت ووفاء حسين (٢٠٠٥م) أن سرعة الاستجابة الحركية في رياضة السباحة لا ترتبط فقط بمؤهلات اللاعب البدنية بل تتعدى ذلك إلى طبيعة الخصائص النفسية وإمكانية تعبئة القوى المختلفة لفترة قصيرة جداً بالإضافة إلى القدرة على تركيز الانتباه واليقظة العقلية وخاصة في مرحلة البداية التي تتطلب قدراً كافياً من اليقظة والتركيز لسماع صوت الطلقة، فأفضل أنطلاق هو الذي يتفق فيه موعد بلوغ اليقظة والتركيز في الانطلاق مع لحظة سماع الطلقة، ولذلك يجب على السباح أن يكون في ذروة يقظته العقلية حتى تكون سرعة رد الفعل لديه في ذروتها أيضاً أثناء البدء (٤ : ٩٠).

وقد يُعد تطوير اليقظة العقلية إلى جانب القدرات البدنية والمهارية لأي لاعب من أهم الأسس التي يرتكز عليها نجاح الأداء أو الواجب الحركي، ولذلك يرى الباحث أن رياضة السباحة تتطلب من اللاعب الفهم والإدراك والانتباه واليقظة لتفسير الحوافز الظاهرة في الأداء حتى يتمكن من الاستجابة الصحيحة في الوقت الملائم.

٢/١ مشكلة البحث:

أن التقدم السريع في نتائج مسابقات السباحة على المستوى العالمي في السنوات الأخيرة يرجع الفضل فيه إلى التقدم العلمي واستخدام الأساليب العلمية في التدريب، وذلك فقد دأب علماء التدريب نحو التعرف

والخططي أيضاً ولكنهم قد يختلفون في أنماطهم المزاجية ومدى الاستقرار الانفعالي ومدى يقظتهم العقلية خاصة لحظة المنافسة، ولذلك يبقى النصر والفوز حليف الرياضي صاحب الاستقرار النفسي والانفعال الجيد وذو اليقظة العقلية العالية.

وبناء على ما تقدم فإن مشكلة الدراسة تكمن في التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى السباحين وذلك من خلال وضع مقياس لليقظة العقلية للسباحين، وذلك لتوضيح دور هذه السمة في تطوير الإنجاز في السباحة، وعلى حد علم الباحث وجد أنه يوجد ندرة مرتبطة باليقظة العقلية بالمجال الرياضي وخاصة في رياضة السباحة مما دفعني للبحث في هذا المجال، كما أنه لا يوجد مقياس لليقظة العقلية للسباحين مما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة وهي: بناء مقياس لليقظة العقلية للسباحين.

٣/١ أهمية البحث والحاجة إليه:

١/٣/١ الأهمية النظرية للبحث:

- تتناول الدراسة الحالية موضوعاً على درجة عالية من الأهمية، كما أنه لا توجد دراسة عربية - على حد علم الباحث - تعرضت لبناء مقياس لليقظة العقلية للسباحين.
- إمداد المكتبة العربية بدراسة حول اليقظة العقلية للسباحين.
- توجيه اهتمام الباحثين لأهمية اليقظة العقلية المرتبطة بتطوير الأداء في التدريب والمنافسات الرياضية بشكل عام والسباحة بشكل خاص.
- إستفادة المدربين والعاملين في مجال السباحة من متغيرات الدراسة وهي اليقظة العقلية وكيفية تطبيقها والإستفادة منها.

عالي من اليقظة العقلية طوال مراحل السباق، وهذا يعني أن السباح يكون في تركيز ذهني لفترة من الزمن؛ حيث تؤثر مستويات تركيز الانتباه في قدرة اللاعب على الأنجاز في مثل هذه المسابقات التي تتطلب سرعة رد فعل عالية.

وهناك ضغوط يتعرض لها السباح أثناء البطولة تؤدي إلى القلق وعدم التركيز والتشتت بسبب صياح الجمهور وضغوط أولياء الأمور والمدرّب بضرورة تحقيق رقم قياسي والفوز بالبطولة.

وأن عملية البدء في مسابقة السباحة كموقف من المواقف من الممكن أن تحدد مستوى الأداء والإنجاز في السباق؛ حيث يتطلب من السباح مستوى معين من الاستجابة السريعة لسماع صوت الطلقة في البداية في حين ترتبط باليقظة العقلية لدية بحالة تركيزه التي تسبق بسماع المثير وهذا بسبب تأثير هذه الحالة على سرعة الاستجابة الحركية وبالتالي تؤدي لإنطلاقة جيدة ولن يأتي ذلك إلا بامتلاك اللاعب اليقظة العقلية بصورة سليمة بغية تحقيق الهدف الذي يرسمه لنفسه.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كسباح ومدرب سباحة لاحظ أن عدم الفوز والفشل أحياناً في سباقات السباحة يكون سببه هو قصور في عملية التهيؤ والتركيز للمتسابق خلال عملية البدء من أعلى أو من أسفل، وبالتالي عدم وجود يقظة عقلية جيدة عند الإنطلاق وهذا واضح أكثر في سباقات السرعة والتي لا يمكن التعويض فيها كلما كان هناك تأخر في الإنطلاق وذلك لقصر المسافة وخسارة أجزاء من الثانية عند عملية البدء فمن الممكن أن يكلف المتسابق خسارته للمسابقة.

ومن خلال ملاحظة الباحث للكثير من السباحين في مختلف منافسات السباحة أنه قد يتساوون في قدراتهم البدنية والحركية وطبيعة الأداء المهارى

- نأمل أن تعود الفائدة من نتائج الدراسة على كافة الأندية والمؤسسات الرياضية التي تعنى بالنهوض بالرياضة وخاصة في مجال رياضة السباحة.

٤/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى بناء مقياس اليقظة العقلية للسباحين.

٥/١ تساؤل البحث:

ما هي المحاور المستخلصة لقياس اليقظة العقلية للسباحين؟.

٦/١ مصطلحات البحث:

١/٦/١ اليقظة العقلية:

هي الوعي الكامل بالمتغيرات التي يتفاعل معها السباح، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام، أو الإنشغال بخبرات ومشاعر الماضي (٩: ٣٤).

٧/١ الدراسات المرجعية:

دراسة أشيور وساييمان Asheur, Signman (٢٠١١م) والتي هدفت إلى التعرف على فعالية اليقظة العقلية وفتيات الاسترخاء وتأثيرهم على الأداء الامتحاني عند طلاب الجامعة، واختار الباحث عينة الدراسة المقدره ب ٥٦ طالب وطالب بطريقة عشوائية شملت كل من طلاب الكيمياء والبيولوجيا والاحصاء وتم اخضاع أفراد العينة إلى مقياس قلق الامتحان (RTA) المطور بعد قياس قلق الأداء الامتحاني لدى أفراد العينة تم إخضاعهم إلى التقنيات المراد مقارنة فعاليتها على الأداء الامتحاني وذلك كالتالي: ١٨ طالب وطالبة تلقوا تدريب اليقظة الذهنية - ١٨ طالباً تدربوا على اكتساب مهارات معرفية - ٢٠ طالباً اخضعوا إلى الاسترخاء عن طريق موسيقى مخصصة لذلك.

- أن هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات متشابهة في مجال اليقظة العقلية وعلاقتها بجوانب الأداء المختلفة في السباحة(الأداء البدني، الأداء المهاري، الأداء الخططي).

- كذلك تكتسب الدراسة أهميتها في تناولها لمتغير اليقظة العقلية، لأن شعور السباح باليقظة العقلية يزيد من اتزانه الانفعالي، والكفاءة الاجتماعية لديه، ويجعل السباح يقبل على المنافسات الرياضية بكل تفاؤل وأمل.

- تنبع أهمية الدراسة من تناولها رياضة السباحة لما لها من أهمية ودور كبير ومكانه هامة بين الرياضات الأخرى.

- كما تكمن أهمية الدراسة في أنها تفتح المجال أمام الباحثين لعمل دراسات حول متغيرات الدراسة الحالية لكافة الفئات العمرية، وفي مجالات متعددة، باعتبارها من أهم المتغيرات النفسية والاجتماعية.

٢/٣/١ الأهمية التطبيقية للبحث:

- يمكن أن تستفيد المؤسسات الرياضية بشكل كبير وخاصة المهتمين برياضة السباحة من خلال بناء برنامج للاعبين لتدريبهم على اليقظة العقلية والتي يمكن تأديتها خلال التدريبات اليومية في مختلف سباقات السباحة.

- توفير مقياس لليقظة العقلية للسباحين.

- تحقق الدراسة الإفادة للقائمين والمسئولين عن رياضة السباحة من اجل مساعدتهم في تخطي العقبات التي تواجه اللاعبين.

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في النتائج التي قد تسفر عنها، والتي يمكن أن توظف في تعزيز تقديم الاتزان النفسي للسباحين؛ بما يكفل لديهم الصحة النفسية والتفاؤل.

(كوزر ٣) لانشاء خط أساسى لكل تلميذ ومقارنة نتائجه فى كل مرحلة، كما تم قياس اليقظة العقلية بواسطة الباحث.

وتوصلت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية قد تحسنت بشكل كبير فى المتغير التابع مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما شهدت معلمة العلاج زيادة فى التواصل مع طلابها وأسلوب تعليم أكثر ليونة وأكثر تعاطفاً وزاد الوعى بالاحتياجات الشخصية لكل تلميذ فى حين أظهر معلم المجموعة الضابطة تغير طفيف فى الاسلوب التعليمي وخبرة التدريس العامة (٣٠).

دراسة وهيب رمضان ياسين (٢٠١٧م) والتي هدفت إلى بناء مقياس اليقظة العقلية لدى حكام كرة القدم بمحافظة الدقهلية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث الأصلية بالطريقة العمدية وبلغ قوامها ٩٥ حكماً لكرة القدم بمحافظة الدقهلية (حكام الدرجة الأولى - حكام الدرجة الثانية - حكام الدرجة الثالثة) فضلاً عن ٢٧ حكماً كعينة إستطلاعية تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحث.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تم بناء مقياس اليقظة العقلية لحكام كرة القدم بمحافظة الدقهلية، ومن ثم معرفة مستوى اليقظة العقلية لدى حكام كرة القدم بمحافظة الدقهلية (١٧).

دراسة محمد جهاد بدير (٢٠١٩م) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، وكذلك التعرف إلى الفروق في مستوى العلاقة بين اليقظة الذهنية وتركيز الانتباه تبعاً لمتغيرات الاختصاص في التحكيم - الخبرة في التحكيم - تصنيف الحكم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي،

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن هناك فعالية لكل من اليقظة الذهنية وفتيات الاسترخاء ومهارات التعلم على أداء الطالب في الامتحان (١٩).

دراسة أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣م) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق فى مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس - والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من ٥٠٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعة، ومن أدوات جمع البيانات مقياس اليقظة العقلية إعداد/ الباحثة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص، ويوجد فروق دالة إحصائية تبعاً لتفاعل الجنس والتخصص (١).

دراسة لوري Lori (٢٠١٣م) والتي هدفت إلى التعرف على أثر التدريب على اليقظة العقلية فى تحسين الانتباه والمهارات الاجتماعية وانخفاض فرط النشاط والاندفاعية، وتمت الدراسة على عينة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي الذكور؛ حيث قسمت العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وقد تضمنت المعالجة لليقظة العقلية (متغير مستقل) ضمن المناهج الدراسية التي يدرسها التلاميذ؛ حيث درست المجموعة الضابطة المناهج المعتادة، وقد تم التصميم شبه التجريبي، وقد افترض الباحث أن المجموعة التي ستلقى التدريب المتكامل للمنهج مع اليقظة العقلية سوف تتحسن بشكل ملحوظ مع درجات جميع المتغيرات التابعة (الانتباه، الاداء التنفيذي، المهارات الاجتماعية، فرط النشاط، الاندفاع) وقد تم استخدام مقاييس تقييم موحدة للمتغير التابع من نموذج

درجات حراس المرمى والمهاجمين في اليقظة العقلية في اتجاه حراس المرمى، ويوجد فرق إحصائي دال بين متوسطي درجات حراس المرمى والمهاجمين في اتخاذ القرار في اتجاه المهاجمين، ويوجد فرق إحصائي دال بين متوسطي درجات حراس المرمى والمهاجمين في زمن الرجوع في اتجاه حراس المرمى (٨).

دراسة عبدالمحسن مبارك راشد، يوسف محمد عبدالله (٢٠٢٠م) والتي هدفت إلى التعرف إلى اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بدولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته طبيعة البحث، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي أندية الدرجة الأولى بدولة الكويت وعددهم (١٢٠) لاعب، وتمثلت أدوات جمع البيانات في استبيان اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي.

ومن أهم نتائج البحث: تبين ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى لاعبي الدرجة الأولى، وتوجد لدى لاعبي الدرجة الأولى عينة البحث درجة متباينة من إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى لاعبي الدرجة الأولى (١١).

١/٧/١ أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

في ضوء تحليل الدراسات المرجعية استطاع الباحث أن يجد أهم المحاور الرئيسية للدراسة الحالية، وقد استفاد الباحث من عدة نقاط من العرض السابق وهي:

- تحديد الأهداف والتساؤلات المناسبة لطبيعة الدراسة الحالية.
- تحديد متغيرات الدراسة ومدى ملائمتها لطبيعة العينة.

وأجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية قوامها ٩٠ حكماً من الحكام المعتمدين لدى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، ومن أدوات جمع البيانات مقياس لانجر (٢٠٠٢م) المعدل لليقظة الذهنية، واستبانة عوفه (٢٠١٦م) لتركيز الانتباه.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه لدى حكام الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم كان مرتفعاً، وأن العلاقة بين مستوى اليقظة الذهنية ومستوى تركيز الانتباه كانت إيجابية (١٣).

دراسة أمل أمجد العجيزي (٢٠٢٠م) والتي هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار وزمن الرجوع لدى عينة من لاعبي فريق كرة القدم، والتعرف على الفروق بين متوسطي درجات حراس المرمى والمهاجمين في اليقظة العقلية، والتعرف على الفرق بين متوسطي درجات حراس المرمى والمهاجمين في اتخاذ القرار، والتعرف على الفرق بين متوسطي درجات حراس المرمى والمهاجمين في زمن الرجوع، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) حارس مرمى ومهاجماً بفرق كرة القدم بالدقهلية، ومن أدوات جمع البيانات مقياس اليقظة العقلية، ومقياس اتخاذ القرار، وجهاز زمن الرجوع.

وأوضحت النتائج: أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار "الدرجة الكلية والأبعاد" لدى حراس المرمى، وتوجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار "الدرجة الكلية والأبعاد" لدى المهاجمين، وتوجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وزمن الرجوع لدى حراس المرمى، وتوجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وزمن الرجوع لدى المهاجمين، ويوجد فرق إحصائي دال بين متوسطي

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي)، وذلك لملائمته لطبيعة وهدف البحث عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه.

٢/٨/١ مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على سباحي قطاع البطولة بمحافظة الدقهلية والمسجلين بأندية منطقة الدقهلية للسياحة (نادي جزيرة الورد الرياضي- استاد المنصورة الرياضي- نادي الحوار للألعاب الرياضية) للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م والبالغ عددهم ٦٨ سباح (٤٥ بنين و ٢٣ بنات).

٣/٨/١ عينة البحث:

بلغت عينة البحث الأساسية ١٨ سباح (١٠ بنين - ٨ بنات) وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس اليقظة العقلية، والجدول التالي يوضح التوصيف العددي والإحصائي لعينة البحث.

جدول (١): التوصيف العددي والإحصائي لعينة البحث الأساسية

م	نوع العينة	النوع	العدد	الاجمالي
١	الأساسية	بنين	١٠	١٨
		بنات	٨	

١/٥/٨/١ تحديد التعريف الإجرائي الخاص باليقظة العقلية:

تم تحديد التعريف الإجرائي لليقظة العقلية والاطلاع على الأدبيات والدراسات المرجعية ذات العلاقة والتي تناولت موضوع اليقظة العقلية بشكل عام في المجال الرياضي مثل: (١٢)، (١٠)، (٢٢)، (٢٥)، (٢)، (٦)، (٢٤) وقصد استخلص الباحث أن اليقظة العقلية: هي قدرة السباح على الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، والتميز اليقظ لدرجة تطوير السباح للأفكار الجديدة،

- تحديد الخطوات الإجرائية لإتمام إجراءات البحث.

- اختيار وتحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة والعينة والمتغيرات قيد الدراسة.

- تحديد طرق اختيار العينة الملائمة لتطبيق إجراءات الدراسة.

- تحديد أدوات جمع البيانات المناسبة للعينة.

- بناء وتصميم أدوات البحث.

- التعرف على أفضل الأساليب اللازمة لحساب المعاملات العلمية لها.

- التعرف على أفضل أساليب المعالجات الإحصائية المناسبة لحجم ونوعية العينة وبما يتناسب مع تساؤلات البحث.

- التعرف على كيفية عرض ومناقشة النتائج.

٨/١ إجراءات البحث:

١/٨/١ منهج البحث:

٤/٨/١ أدوات جمع بيانات البحث:

اعتمد الباحث في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات، وهي:

- الإستعانة بما ورد في قائمة المراجع.

- مقياس اليقظة العقلية للسباحين ... إعداد/ الباحث.

٥/٨/١ خطوات بناء مقياس اليقظة العقلية للسباحين:

في ضوء هدف البحث تم إعداد مقياس اليقظة العقلية للسباحين وذلك بتابع الخطوات التالية:

١/٣/٥/٨/١ الاطلاع على المقاييس السابقة التي وردت في المراجع العلمية والدراسات:

لتحديد محاور المقياس قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة بعد الاطلاع على العديد من المقاييس النفسية المستخدمة في قياس اليقظة العقلية، مثل: مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين ... إعداد/ مني مختار مرسى، إيمان مصطفى الشنواني(٢٠١٩م)، والصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية .. إعداد/ عبد الرقيب البحيري وآخرون(٢٠١٧م)، ومقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية Philadelphia Mindfulness Cardaciotto, et al (٢٠٠٨م) ومقياس اليقظة العقلية إعداد/ كمال حسن(٢٠١٧م)، ومقياس اليقظة العقلية لدي حكام كرة القدم إعداد/ وهيب رمضان ياسين(٢٠١٧م)(١٦)(٨)(١٠)(١٧).

وفيما يلي المسح المرجعي الذي قام به الباحث لعشرون مرجع ودراسة بشكل عام، وتفاوتت نسبة الاتفاق المرجعي

عليها بشكل كبير، وجاء ترتيبها كما يلي بجدول(٢)

وطريقته تجاه النظر للأشياء، والقدرة علي التصرف بوعي بما يقوم به السباح من أنشطة في لحظة ما بالرغم من اختلاف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر، والانفتاح على الجديد ومدى استكشاف السباح للمثيرات الجديدة وانشغاله بها والوعي بوجهات نظر متعددة، ومدى إمكانية السباح لتحليل الموقف من أكثر من منظور واحد وتحديد قيمة كل منظور، كما يمكن تعريف اليقظة العقلية للسباحين إجرائياً: هي حالة من الوعي يشعر بها الفرد للمثيرات التي يتفاعل معها ويتعرض لها والتي تتطلب منه سرعة رد الفعل في إتخاذ قرار ما ويكون مسنول عن ذلك القرار.

٢/٥/٨/١ تحديد الهدف من المقياس:

يهدف مقياس اليقظة العقلية إلى قياس قدرة السباح علي اليقظة العقلية أثناء التدريبات والمنافسات الرياضية، والتعرف على الجوانب الايجابية والسلبية لعملية اليقظة العقلية للسباحين أثناء التدريب والمسابقات.

٣/٥/٨/١ تحديد محاور المقياس:

جدول (٢): المسح المرجعي أبعاد اليقظة العقلية

٥	اسم المؤلف	بيانات عن المرجع			أبعاد اليقظة العقلية											
		سنة النشر	رقم الصفحة	نوع المرجع	الملاحظة	الوصف	التفاعل الواعي	عدم التحكم والتحكم النفسية الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	التمييز اليقظة	الإفتراح على الجديد	التوجه نحو الحاضر	الوعي بوجهات نظر متعددة	التقبل	التصرف بوعي	الانتهاء
1	Feld, G.c., et all	٢٠٠٧	٢٢٣	بحث												
2	Cardaciotto, L et all	٢٠٠٨	٧٩٩	بحث												
3	أحمد مهدي عبدالله	٢٠١٣	٣٥١	بحث												
4	نائل محمد عبد الرحمن	٢٠١٥	٤٠٠	بحث												
5	وردد عثمان عرفة	٢٠١٩	٦٤٢	بحث												
6	شادية ابراهيم عزيز وآخرون	٢٠١٧	٢٤	بحث												
7	هالة خير اسماعيل	٢٠١٧	٣١٣	بحث												
٨	محمد السيد عبدالرحمن	٢٠١٧	٢٨	بحث												
٩	يسرا شعبان ابراهيم	٢٠١٩	٢٥٠٥	بحث												
١٠	هالة خير ساداري	٢٠١٧	٣١٩	بحث												
١١	علي محمد الشلوي	٢٠١٨	٩	بحث												
١٢	وهيب رمضان ياسين	٢٠١٧	٣٧٥	بحث												
١٣	سعد محمد عبدالله	٢٠١٩	١٤٧	بحث												
١٤	إيمان فوزي شادين	٢٠١٧	٣٩٣	بحث												
١٥	نائل محمد عبدالرحمن	٢٠١٩	٤٠٢	بحث												
١٦	رائيا موفق الظوهر	٢٠١٨	١٨	بحث												
١٧	محمد بن يحيى صلهي	٢٠١٩	١٢٢	بحث												
١٨	محمد حشني حسين	٢٠١٨	٥٠	بحث												
١٩	اسامه احمد عطا	٢٠١٩	٢٤٥	بحث												
٢٠	هبة جابر عبد الحميد	٢٠١٨	٣٥٨	بحث												
	التكرار				٨	٨	٨	٩	٦	٨	٦	٦	٤	١١	٢	٢
	التسوية				٤	٥	٧	٣	١	٨	١٠	٩	٦	١١	٢	١٢

إلى (١٢) محور، وتم عرض استمارة استطلاع رأى المحاور على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضى مرفق (٣).

٢/٣/٥/٨/١ عرض المحاور المقترحة على الخبراء: من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة، وكذا الدراسات المرجعية، فقد تم التوصل

جدول (٣) نسبة اتفاق الحكمين للمحاور المقترحة لمقياس اليقظة العقلية للسباحين (ن=١٠)

المحاور المقترحة												
المحكين	الملاحظة	الوصف	التفاعل الواعي	عدم الحكم وتقييم الخبرة	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	التمييز اليقظ	الانفتاح على الجديد	التوجه نحو الحاضر	الوعي بوجهات نظر متعددة	التقبل	التصرف بوعي	الانتباه
١	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓	
٢	✓	✓		✓		✓	✓		✓	✓		
٣	✓					✓	✓		✓			
٤	✓		✓			✓		✓				
٥	✓			✓		✓	✓		✓	✓		✓
٦	✓			✓		✓	✓		✓	✓		✓
٧	✓		✓			✓	✓		✓			✓
٨	✓			✓		✓	✓		✓	✓		✓
٩	✓			✓		✓	✓		✓	✓		✓
١٠	✓			✓		✓	✓		✓	✓		✓
التكرار	١٠	٢	١	٥	١	٨	٩	٢	١٠	٦	٩	٦
الترتيب	٢	١٠	١١	٨	١٢	٥	٣	٩	١	٦	٤	٧

- عدم الحكم وتقييم الخبرة - التوجه نحو الحاضر - الوصف - التفاعل الواعي - عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية.

بدراسة جدول (٣)، يتبين: أن نسبة اتفاق الخبراء لمحاور مقياس اليقظة العقلية جاء ترتيبها كما يلي: الوعي بوجهات نظر متعددة - الملاحظة- الانفتاح على الجديد - التصرف بوعي- التميز اليقظ - التقبل - الانتباه

جدول (٤) النسبة المئوية لمحاور اليقظة العقلية للسباحين وفقاً لآراء الحكمين (ن=١٠)

م	المحاور	النسبة المئوية
١	الوعي بوجهات نظر متعددة	١٠٠%
٢	الملاحظة	١٠٠%
٣	الانفتاح على الجديد	٩٠%
٤	التصرف بوعي	٩٠%
٥	التمييز اليقظ	٨٠%
٦	التقبل	٦٠%
٧	الانتباه	٦٠%
٨	عدم الحكم وتقييم الخبرة	٥٠%
٩	التوجه نحو الحاضر	٢٠%
١٠	الوصف	٢٠%
١١	التفاعل الواعي	١٠%
١٢	عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية	١٠%

التوصل إلى ٥ محاور وهم الوعي بوجهات نظر متعددة - الملاحظة - الانفتاح على الجديد - التصرف بوعي - التميز اليقظ وتم حذف باقي المحاور.

بدراسة جدول (٤)، يتبين: النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لمحاور اليقظة العقلية وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠% فأكثر لقبول المحاور وبذلك تم

٤/٥/٨/١ وضع العبارات المقترحة لكل محور من محاور المقياس:

بعد تحديد المحاور الخاصة بالمقياس قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لقياس كل محور من محاور اليقظة العقلية، واستند في صياغتها على التعريف الدقيق لكل محور وأهميتها للسباح، وكذلك استرشادًا بالعديد من المقاييس النفسية في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي، وقد حرص الباحث على مراعاة الدقة في صياغة العبارات بحيث تكون واضحة ومفهومة ومألوفة لدى جميع اللاعبين وقصيرة قدر الإمكان، وكذلك مراعاة الربط بين العبارات ذات المضمون الواحد، وألا توحى العبارات بنوع الاستجابة، واستبعاد العبارات المكررة في مضمون تلك المهارات.

وبذلك قام الباحث بوضع ١٠٠ عبارة موزعة علي ٥ محاور، كما راعي التنوع للعبارات ما بين إيجابية وسلبية ضروري حتى لا تكون إجابات اللاعبين على وتيرة واحدة، وكذا لضمان إثارة دافعتهم للإجابة، كما رُوعي تناسب عدد العبارات المقترحة لقياس كل مهارة مع الأهمية النسبية لها - مرفق (٤)، والجدول التالي يُبين مجموع العبارات المقترحة لمقياس اليقظة العقلية.

جدول (٥) عدد عبارات مقياس اليقظة العقلية للسباحين

عدد العبارات	المحور	م
٢٠	الوعي بوجهات نظر متعددة	١
٢٠	الملاحظة	٢
٢٠	الانفتاح على الجديد	٣
٢٠	التصرف بوعي	٤
٢٠	التمييز اليقظ	٥
١٠٠	المجموع	

وقام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لليقظة العقلية في السباحة من أجل وضع العبارات الخاصة بكل محور وهي:

المحور الأول: الملاحظة

تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والاصوات والروائح.

المحور الثاني: التمييز اليقظ

يعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطريقته للنظر للأشياء.

المحور الثالث: التصرف بوعي

يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما وأن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتي وأن كان يركز انتباهه علي شيء آخر.

المحور الرابع: الانفتاح على الجديد

يعني مدي استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وإنشغاله فيها.

المحور الخامس: الوعي بوجهات النظر المتعددة

يعني مدي إمكانية تحليل الموقف من أكثر من منظور واحد وتحديد قيمة كل منظور.

٥/٥/٨/١ مقياس اليقظة العقلية في صورته الأولية:

اتفاق الخبراء على عبارات المقياس بعد إعادة صياغتها لغويًا من قبل السادة الخبراء، وأرقام هذه العبارات كما هو موضح بجدول (٧).

بعد أن قام الباحث بوضع العبارات المقترحة لمقياس اليقظة العقلية والتي بلغ عددها ١٠٠ عبارة موزعة على محاور اليقظة العقلية قام بعرضها على السادة الخبراء - مرفق (٤) - ويوضح جدول (٦) نسب

جدول (٧): النسبة المئوية لعبارات اليقظة العقلية للسباحين وفقاً لآراء المحكمين (ن-١٠)

الاهمية النسبية		العبارات	الاهمية النسبية		العبارات	الاهمية النسبية		العبارات
النسبة	العدد		النسبة	العدد		النسبة	العدد	
التصرف يومي			التمييز اليقظ			الملاحظة		
١٠٠%	٥	١	٤٠%	٢	١	٨٠%	٤	١
٨٠%	٤	٢	١٠٠%	٥	٢	٨٠%	٤	٢
١٠٠%	٥	٣	٢٠%	١	٣	١٠٠%	٥	٣
٢٠%	١	٤	١٠٠%	٥	٤	١٠٠%	٥	٤
٨٠%	٤	٥	١٠٠%	٥	٥	١٠٠%	٥	٥
١٠٠%	٥	٦	٨٠%	٤	٦	٤٠%	٢	٦
٨٠%	٤	٧	١٠٠%	٥	٧	٢٠%	١	٧
١٠٠%	٥	٨	٨٠%	٤	٨	٨٠%	٤	٨
٦٠%	٣	٩	٨٠%	٤	٩	٦٠%	٣	٩
٢٠%	١	١٠	٨٠%	٤	١٠	١٠٠%	٥	١٠
١٠٠%	٥	١١	١٠٠%	٥	١١	١٠٠%	٥	١١
١٠٠%	٥	١٢	١٠٠%	٥	١٢	١٠٠%	٥	١٢
١٠٠%	٥	١٣	٦٠%	٣	١٣	٨٠%	٤	١٣
٨٠%	٤	١٤	١٠٠%	٥	١٤	١٠٠%	٥	١٤
١٠٠%	٥	١٥	١٠٠%	٥	١٥	١٠٠%	٥	١٥
١٠٠%	٥	١٦	١٠٠%	٥	١٦	٨٠%	٤	١٦
١٠٠%	٥	١٧	٨٠%	٤	١٧	٨٠%	٤	١٧
٨٠%	٤	١٨	١٠٠%	٥	١٨	٤٠%	٢	١٨
٨٠%	٤	١٩	١٠٠%	٥	١٩	٢٠%	١	١٩
١٠٠%	٥	٢٠	٨٠%	٤	٢٠	٦٠%	٣	٢٠
الوعي بوجهات النظر المتعددة			الانفتاح على الجديد					
١٠٠%	٥	١٢	١٠٠%	٥	١٧	١٠٠%	٥	١
٨٠%	٤	١٣	١٠٠%	٥	١٨	١٠٠%	٥	٢
١٠٠%	٥	١٤	٨٠%	٤	١٩	٢٠%	١	٣
١٠٠%	٥	١٥	١٠٠%	٥	٢٠	١٠٠%	٥	٤
٢٠%	١	١٦	الوعي بوجهات النظر المتعددة			٨٠%	٤	٥
١٠٠%	٥	١٧	٢٠%	١	١	١٠٠%	٥	٦
٨٠%	٤	١٨	٨٠%	٤	٢	٤٠%	٢	٧
١٠٠%	٥	١٩	١٠٠%	٥	٣	١٠٠%	٥	٨
٨٠%	٤	٢٠	١٠٠%	٥	٤	١٠٠%	٥	٩
			٨٠%	٤	٥	٤٠%	٢	١٠
			٨٠%	٤	٦	٨٠%	٤	١١
			١٠٠%	٥	٧	٢٠%	١	١٢
			١٠٠%	٥	٨	١٠٠%	٥	١٣
			١٠٠%	٥	٩	١٠٠%	٥	١٤
			٨٠%	٤	١٠	٨٠%	٤	١٥
			١٠٠%	٥	١١	١٠٠%	٥	١٦

التأكيد على سرية هذه البيانات، وكذلك تعريفه بالهدف من المقياس، والتأكيد على ضرورة قراءته للعبارات بدقة وعناية واختيار الإجابات التي تناسب شعوره الحقيقي وليس ما يجب أن يكون عليه، وبذلك أصبح المقياس في صورته الثائية جاهزاً لتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية لحساب المعاملات السيكمترية له.

٧/٥/٨/١ المعاملات العلمية لمقياس اليقظة العقلية:

١/٧/٥/٨/١ صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية:

للتحقق من صدق المقياس فقد تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية للسباحين على عينة استطلاعية شملت (١٨) سباح، ثم قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابع وبالدرجة الكلية للمقياس لها ومدى ارتباط درجات ومحاور المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس.

بدراسة جدول (٧)، يتبين: أن الأهمية النسبية لعبارات مقياس اليقظة العقلية؛ تراوحت من ٢٠% إلى ١٠٠%، وقد ارتضى الباحث قبول العبارات والتي حصلت على أهمية نسبية أكبر من ٨٠%، وقد تم استبعاد العبارات ارقام (٦ - ٧ - ٩ - ١٨ - ١٩ - ٢٠) في محور الملاحظة، والعبارات ارقام (١ - ٣ - ١٣) لمحور التمييز اليقظ، والعبارات ارقام (٤ - ٩ - ١٠) لمحور التصرف بوعي، والعبارات ارقام (٣ - ٧ - ١٠ - ١٢) لمحور الأنفتاح علي الجديد، والعبارات ارقام (١ - ١٦) لمحور الوعي بوجهات النظر المتعددة.

٦/٥/٨/١ مقياس اليقظة العقلية في صورته الثانية:

بعد أن قام الباحث بعرض عبارات المقياس على السادة الخبراء توصل إلى أن عدد عبارات المقياس أصبح ٧٣ عبارة - مرفق (٥) - وقد قام الباحث بإعادة صياغة هذه العبارات وإعادة عرضها على الخبراء مرة أخرى، وقد بلغت نسبة اتفاق الخبراء على عبارات المقياس ١٠٠% قبل إجراء المعاملات السيكمترية. ثم قام الباحث بإعداد صفحة الغلاف للمقياس والتي تضمنت جميع البيانات العامة عن السباح مع

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية للسباحين (ن=١٨)

العبارات	الارتباط مع		العبارات	الارتباط مع		العبارات	الارتباط مع	
	المقياس	البعد		المقياس	البعد		المقياس	البعد
١	٠.٧٣١	٠.٨١٣	٢	٠.٧٨٧	٠.٥٢٧	٣	٠.٥٦١	٠.٥٨٣
٦	٠.٥٤١	٠.٤٨٦	٧	٠.١١٢	٠.٠٧٥	٨	٠.٦٥٨	٠.٥٣٠
١١	٠.٧٠٢	٠.٤٩١	١٢	٠.٥٢٦	٠.٦٤٠	١٣	٠.١٣٥	٠.٠٨٨
١٦	٠.٦٧٣	٠.٤٥٨	١٧	٠.٦٩٤	٠.٦٣٥	١٨	٠.٥٠٣	٠.٦٧١
٢١	٠.٦٩٤	٠.٥٢٥	٢٢	٠.٧٠٥	٠.٦٢٣	٢٣	٠.٥٦٣	٠.٥٨١
٢٦	٠.١٢٦	٠.١٣٤	٢٧	٠.٦١٨	٠.٥٥٦	٢٨	٠.٦٤٦	٠.٤٧٧
٣١	٠.٨٣١	٠.٥٨١	٣٢	٠.٥٢٩	٠.٧١١	٣٣	٠.٩٢٩	٠.٦٧٣
٣٦	٠.٩١١	٠.٤٧٤	٣٧	٠.٨١٨	٠.٦٢٨	٣٨	٠.٩٠٢	٠.٦٧٠
٤١	٠.٧٥٥	٠.٥٦٩	٤٢	٠.٦٨٧	٠.٤٣٩	٤٣	٠.٦٠٤	٠.٧٦٣
٤٦	٠.٥٩٥	٠.٥٤١	٤٧	٠.٢٣٩	٠.٠٨٣	٤٨	٠.٧٦٦	٠.٦٧٦
٥١	٠.٧٥٦	٠.٥٦٧	٥٢	٠.٥٢٩	٠.٦٤٩	٥٣	٠.٨١٩	٠.٥٢٥
٥٦	٠.٢١٩	٠.١٢٤	٥٧	٠.٨٠٩	٠.٧١٢	٥٨	٠.٧١٣	٠.٤٩٠

٠.٥٥٤	٠.٦٨٠	٦٣	٠.٥٤٤	٠.٤٨٠	٦٢	٠.٧٢١	٠.٦٧٩	٦١
٠.٥٢٥	٠.٤٦١	٦٨	٠.٥٢٨	٠.٧١١	٦٧	٠.٥٤٦	٠.٦١٢	٦٦
			٠.٥١٩	٠.٧٠٣	٧١	٠.٧٥٦	٠.٧٧٥	٧٢
			٠.٥٢٥	٠.٥٢٧	٧٣			
الوعي بوجهات النظر المتعددة			الانفتاح على الجديد					
٠.٧٤٨	٠.٦١٩	٣٠	٠.٥٢٦	٠.٥٢٧	٥٤	٠.٥٢٠	٠.٧٥٧	٤
٠.٥٢٦	٠.٤٦١	٣٥	٠.٤٩٤	٠.٧٧	٥٩	٠.٥٦٢	٠.٥٣٥	٩
٠.٤٩٤	٠.٥٩٠	٤٠	٠.٥٥٤	٠.٦٨٠	٦٤	٠.٤٩١	٠.٥٠٣	١٤
٠.٥٥٥	٠.٦٥٣	٤٥	٠.٥٩٥	٠.٨٦٢	٦٩	٠.٥٥٤	٠.٥٦٤	١٩
٠.٥٢٦	٠.٦٠٨	٥٠	الوعي بوجهات النظر المتعددة			٠.١١١	٠.١٢١	٢٤
٠.٤٧٢	٠.٦٩٤	٥٥	٠.٦٣٧	٠.٥٧٦	٥	٠.٥٥٦	٠.٥٥٣	٢٩
٠.٧٨٩	٠.٧٤٦	٦٠	٠.٩٢٠	٠.٧٧٢	١٠	٠.٥٩٥	٠.٤٨١	٣٤
٠.٦١٤	٠.٦٧٩	٦٥	٠.٠٩٣	٠.١٦٩	١٥	٠.٥٠٩	٠.٥٣٥	٣٩
٠.١٣٥	٠.١٩٨	٧٠	٠.٥٩٥	٠.٨٦٢	٢٠	٠.٦٩٤	٠.٥٠٩	٤٤
			٠.٧٥٧	٠.٧٧٥	٢٥	٠.٥٦٨	٠.٧٥٦	٤٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٠٠.

العبارات (٧، ١٣، ١٥، ٢٤، ٢٦، ٤٧، ٥٦، ٧٠) والدرجة الكلية للمحور الخاص بها وكذلك الدرجة الكلية للمقياس؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الي عدم صدق هذه العبارات وبالتالي حذفها.

يتضح من الجدول (٨)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين العبارات والمحاور والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية للسباحين مع بعضها، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما يتضح أنه لا توجد علاقة بين

جدول (٩) معاملات الارتباط بين محاور مقياس اليقظة العقلية للسباحين وبعضها والدرجة الكلية للمقياس

(ن-١٨)

المحاور	الملاحظة	التمييز	التصرف يومي	الانفتاح على الجديد	الوعي بوجهات النظر المتعددة	الدرجة الكلية للمقياس
الملاحظة	٠.٥٦٧	٠.٦٣٤	٠.٦٤٣	٠.٦٩	٠.٥٨٣	
التمييز اليقظ		٠.٥٣٧	٠.٥٨٦	٠.٧٧٩	٠.٦٢٩	
التصرف يومي			٠.٧٨٢	٠.٨٧٢	٠.٤٧١	
الانفتاح على الجديد				٠.٧٨٥	٠.٦	
الوعي بوجهات النظر المتعددة					٠.٦٦٣	
الدرجة الكلية للمقياس						

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٠٠.

للتحقق من ثبات مقياس اليقظة العقلية للسباحين، قام الباحث بتطبيق الاستمارة على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (١٨) سباح، وقد استعان الباحث بمعامل ألفا كرونباخ ومعامل جتمان وسبيرمان برون لحساب معامل ثبات الاستمارة.

يتضح من الجدول (٩)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين ابعاد مقياس اليقظة العقلية للسباحين، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

٢/٧/٥/٨/١ ثبات المقياس:

جدول (١٠) ثبات مقياس اليقظة العقلية للمباحين (ن=١٨)

معاملات الثبات				المحاور
معامل الفاكرونباخ	ثبات جتمان	سبيرمان براون	التجزئة النصفية	
٠.٨٢١	٠.٨٥١	٠.٨٩٠	٠.٨٠١	الملاحظة
٠.٨٩٧	٠.٨٢٩	٠.٨٣٢	٠.٧١٢	التمييز اليقظ
٠.٨١٣	٠.٨٣١	٠.٨٦٦	٠.٧٦٣	التصرف بوعي
٠.٧٩٥	٠.٧١٢	٠.٧٧٩	٠.٦٣٨	الانفتاح علي الجديد
٠.٨٠٧	٠.٨١٤	٠.٨٥٣	٠.٧٤٣	الوعي بوجهات النظر المتعددة
٠.٩٢٥	٠.٧٥٦	٠.٧٨٩	٠.٦٥١	الدرجة الكلية للمقياس

٨/٥/٨/١ الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية:
مرفق (٦)

بعد إجراء خطوات التقيين الصدق والثبات لمقياس اليقظة العقلية للمباحين تم استخلاص (٥) محاور للمقياس و(٦٥) عبارة للمقياس موزعة علي المحاور كما هو موضح بالجدول(١١).

يتضح من الجدول (١٠)، أن معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ بلغ (٠.٩٢٥)، وقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة جتمان (٠.٧٥٦) وبطريقة سبيرمان براون (٠.٧٨٩)، وكان معامل الاتساق الداخلي لكل المحاور دال مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس قيد البحث.

جدول (١١) عدد عبارات الصورة النهائية لمقياس اليقظة العقلية

م	المحاور	الصورة الأولية	الصورة الثانية	العبارات المحذوفة بعد الصدق والثبات	الصورة النهائية
١	الملاحظة	٢٠	١٥	٢	١٣
٢	التمييز اليقظ	٢٠	١٦	٢	١٤
٣	التصرف بوعي	٢٠	١٤	١	١٣
٤	الانفتاح علي الجديد	٢٠	١٤	١	١٣
٥	الوعي بوجهات النظر المتعددة	٢٠	١٤	٢	١٢
	الدرجة الكلية للمقياس	١٠٠	٧٣	٨	٦٥

تمت المعالجات الإحصائية لبيانات البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحراف المعياري.
- النسب المئوية %
- معامل الارتباط بطريقة بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.

١٠/١ استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم تم التوصل إلي الاستنتاجات التالية:

يتضح من الجدول (١١)، أن عدد عبارات المقاس في الصورة النهائية (٦٥) عبارة موزعة على (٥) محاور بعد إجراء المعاملات العلمية للمقياس.

٩/٥/٨/١ مفتاح التصحيح لمقياس اليقظة العقلية:

تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير لبناء المقياس وذلك بوضع جميع العبارات في قائمة تحتوي على ميزان تقدير ثلاثي (دائماً، أحياناً، أبداً) بواقع (٣، ٢، ١) على التوالي للعبارات الإيجابية، (١، ٢، ٣) للعبارات السلبية، وبهذا يكون أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (١٩٥) درجة وأقل درجة هي (٦٥) درجة، ويمكن جمع درجات كل محور من المحاور على حدة.

٩/١ المعالجات الإحصائية:

- تأكيد المدربين على أهمية مستوى اليقظة العقلية عند اختيارهم للاعبين ولإعبات مع تطويرها خلال الوحدات التدريبية.

- مع تزايد مهارات وكفاءات السباحين، يجب أن يستعد المدربون لنقل مهاراتهم والتي من أهمها اليقظة العقلية.

ضرورة تواجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل علمياً لتطبيق اليقظة العقلية وتنميتها على اللاعبين وأن يكون ذلك أحد الأجزاء الهامة في منظومة التدريب الرياضي الجديد.

١٢/١ قائمة المراجع:

١/١٢/١ المراجع العربية:

أحلام عبد الله مهدى: اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، العدد ٢، ٢٠١٣م.

أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.

أسامة كامل راتب: الاعداد النفسى لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.

أسماء حكمت، ووفاء حسين: حدة الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية في لعبتي السباحة والكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، جامعة بغداد، ٢٠٠٥

أسماء نوري: أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، المجلد ١٨، العدد ٦٨، ٢٠١٢م.

تم بناء مقياس اليقظة العقلية للسباحين، وقد توصل الباحث إلى ٥ محاور و ٦٥ عبارة وهي:

- المحور الأول: الملاحظة اشتمل على ١٣ عبارة

- المحور الثاني: التمييز اليقظ اشتمل على ١٤ عبارة

- المحور الثالث: التصرف بوعي اشتمل على ١٣ عبارة

- المحور الرابع: الافتتاح علي الجديد اشتمل على ١٣ عبارة

- المحور الخامس: الوعي بوجهات النظر المتعددة اشتمل على ١٢ عبارة

وللمقياس درجة استجابة وفقاً لميزان تقدير ثلاثي: دائماً - أحياناً - أبداً، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ١٩٥ درجة كحد أقصى و ٦٥ درجة كحد أدنى ويمكن جمع درجات كل محور من المحاور على حدة.

١١/١ توصيات البحث:

نظراً لما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:

- إمكانية الاستفادة من مقياس اليقظة العقلية من قبل المدربين والقائمين على العملية التدريبية وتفعيله على لاعبين آخرين في أنشطة رياضية مختلفة.

- التعرف على مستويات اليقظة العقلية للسباحين يسمح ببناء البرامج المناسبة لمساعدتهم على رفع مستوى اليقظة العقلية لديهم مما لها من مردود إيجابي وفعال.

- توجيه المدربين والقائمين على تدريب السباحة بضرورة تنمية وتطوير اليقظة العقلية للسباحين.

٧، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي، ٢٠٢٠م.

فتحى عبدالرحمن الضبع أحمد على طلب: فعالية التدريب على اليقظة العقلية في خفض اعراض الاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسى، كلية تربية جامعة عين شمس ٢٠١٣م.

محمد جهاد بدير: اليقظة الذهنية وعلاقتها بمستوى تركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم في فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، ٢٠١٩م.

محمد حسن علاوى: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.

محمود خالد: ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة، المجلة الرياضية المعاصرة المجلد الأول العدد الأول، ٢٠٠٢م.

منى مختار المرسي، إيمان مصطفى الشنواني: بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٨٦ع، ٢٠١٩م.

وهيب رمضان ياسين: بناء مقياس اليقظة العقلية لحكام كرة القدم بمحافظة الدقهلية، مجلة علوم الرياضة - كلية تربية رياضية - جامعة المنيا - أغسطس ٢٠١٧م.

٢/١٢/١ المراجع الأجنبية:

1. Alter, S.: Information; The Foundation of business. New

الطائي على: مقارنة في سرعة رد الفعل البصرية والسمعية بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في لعبة الكرة الطائرة مجلة التربية الرياضية، المجلة الثالثة عشر، العدد الثامن، جامعة بغداد، ٢٠١٤م.

أماني الهاشم: درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، ٢٠١٧م.

أمل أمجد العجيزي: اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار وزمن الرجوع لدى عينة من لاعبي فريق كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنصورة، ٢٠٢٠م.

سهير رعد يحيى، أيسل جليل قاطع: اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٢، العدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، ٢٠١٩م.

عبدالرقيب البحيري، وفتحى الضبع، واحمد طلب، وعائدة العوامة : الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٣٩، ٢٠١٤م.

عبدالمحسن مبارك راشد، يوسف محمد عبدالله : اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بدولة الكويت، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، العدد

- Implications for the Practice of Marriage and Family Therapy, Springer Science and Business Media. 32,412–426.2010.
7. Gunaratana, V. Mindfulness in plain English. Boston. M A: Wishom publication. 1996.
 8. Harris, K. I.: A Teacher's journey to mindfulness: Opportunities for joy, hope, and compassion. Journal of Childhood Education, 2017.
 9. Hasker, S.: Evaluation of the mindfulness acceptance commitment Approach for enhancing athletic performance. DAL- B, 719. 2010.
 10. Jiménez, M., & Ruiz, C.: Evaluation of Self-Deception: Validation of the IAM-40 Inventory. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 142. 2014.
 11. Keydel, H., Thomaskamp, H.: Rahman training span Sprint: Bei spiel eider Jahresprotokollierung mit Auswertung. In Die Lehre der Leichtathletik 2008 Nr. 47 – 48,
 12. Langer, E, & Djuric, M. Mindfulness as a psychological attractor: the effect on children, Jersey: Prentice Hall Publishers.2012.
 2. Asheur, A. Signman, K: Effectiveness of both mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influence on the performance of students at the university, Journal Personality and Social Psychology, 1, (3), 25-41, 2011.
 3. Ayles worth, M. Mindfulness practice: investigating impacts on prekindergarten teacher perception of classroom climate. teacher self-efficacy and students' interactions. Doctor of education Indiana university of Pennsylvania. 2018.
 4. Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry, 184, 2007.
 5. Davis, D. M., & Hayes, J. A.: What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy related research. Psychotherapy, 48, 2. 2011.
 6. Gambrel, L., Keeling, M.: Relational Aspects of Mindfulness:

- skills book.3rd edition. Canada: Raincoats Books. 2013.
15. Roberts, Nicholas; Thatcher, Jason Bennett, & Klein Richard 2006. "Mindfulness in the Domain of Information System". DIGIT 2006 Proceedings.2: 2-18 <https://aisel.aisnet.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=digit2006>
- journal of applied social psychology, 425, 1114-1122. 2012.
13. Lori, B.: Integrating mindfulness practices into the elementary curriculum to improve attention task behaviors and social relations. Journal of Transpersonal Psychology ,7 (2), 55-63. 2013.
14. Matthew, M., Martha, D., Patrick, F.: Messages The communication

ABSTRACT

Structure a mental alertness scale for swimmers

researcher/ Nabegh Nasser Sami

Researcher in the Department of Sports Psychology–
Faculty of Physical Education–Mansoura University

Dr/ Waheeb Ramadan Yassin

Assistant Professor, Department of Sports
Psychology– Faculty of Physical Education–
Mansoura University.

Dr/ Wejdan Mohmed Ibrahim

Assistant Professor, Department of Curriculum and
Methods of Teaching Physical Education– Faculty of
Physical Education– Mansoura University

Dr/ Mohammed El-Shahat Ebrahim

Assistant Professor, Department of Sports
Psychology– Faculty of Physical Education–
Mansoura University

a lot from swimmers in different Swimming competitions They may be equal in their physical and motor abilities and the nature of performance skills and schematic Also, but they may differ in their mood patterns and the extent of stability a emotional and their mental alertness Especially the moment of competition, Therefore, victory and victory remain the ally of the athlete with psychological and psychological stability good temper He has a high mental alertness.

So, the aim of the research is to build a scale Mental alertness for swimmers, The researcher used the descriptive approach (the survey method), and the research sample included 18 swimmer (10boys and 8girls) Who is my swimmer? Section Championship Dakahlia Governorate for the season the athlete2020/2021AD One of the data collection tools is the Vigilance Scale mental for swimmers.

Among the search results: Scale is built vigilance mental for swimmers, the researcher has found5 axes and 65 phrases, which are: the hub First: the note contains 13phrase, the hub Second: discriminationwakefulnessInclude14phrasefor axis Third: Acting consciously includes13 phrases, the axis Fourth: Thea New Neftah Ali included 13 phrase The fifth axis: Awareness of multiple perspectives included 12phrase, And The scale has a response score according to a rating scale trio: right–sometimes - never, The overall score for the scale ranges between195degree max and65minimum score The scores for each of the axes can be collected separately.