

## النمط الجسماني وعلاقتها باليقظة العقلية ومستوى الاداء المهارى

لناشئ السباحات الاربع لفئة (١٢ - ١٥) سنه

الدكتور/ عبد الحكيم رزق عبدالحكيم

الدكتور/ هيثم محمد أحمد حسانين

الدكتور/ أسامة عوض عبد الغنى

الباحث/ أحمد طه سيد فرج

### ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى التعرف على الأنماط الجسمية وعلاقتها باليقظة العقلية ومستوى الاداء المهارى لناشئ السباحات الاربع فئة ١٢-١٥ سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بإستخدام الأسلوب المسحى نظراً لملائمته لطبيعة البحث، كما قام الباحث بإختيار عينة عشوائية وكان قوامها (٣٨٠) ناشئ بواقع (٣٤٠) ناشئ هم أفراد العينة الأساسية و(٤٠) ناشئ هم أفراد العينة الإستطلاعية بنسبة ١١.٧ %، وبعد ذلك قام الباحث بإختيار حمامات سباحة عشوائيا، وأشارت أهم النتائج إلي:

- ١- النمط المميز للناشئين قيد البحث هو النمط العضلى يليه النمط النحيف يليه النمط السمين.
- ٢- حيث التكرارات والنسب المئوية بين للأنماط الجسمية الثلاثة للناشئين قيد البحث حيث انحصرت النسبة المئوية بين (١٠.٢٩٤١% : ٦٠.٥٨٨٢%).
- ٣- النسب المئوية لمقياس اليقظة العقلية للناشئين قيد البحث وكانت الاجابات بغالبا الأكثر اجابةً بنسبة مئوية قدرها (٤٨.٥٢٩٤%) يليه احيانا بنسبة مئوية قدرها (٣٠.٨٨٢٣%) يليه نادرا بنسبة مئوية قدرها (٢٠.٥٨٨٢%).
- ٤- وجود علاقة عكسية قوية بين النمط السمين واليقظة العقلية، وجود علاقة طردية قوية بين النمط العضلى واليقظة العقلية، و وجود علاقة طردية متوسط بين النمط النحيف واليقظة
- ٥- وجود علاقة طردية ضعيفة بين النمط السمين ومستوى الاداء المهارى للناشئين قيد البحث، وجود علاقة طردية قوية بين النمط العضلى ومستوى الاداء المهارى للناشئين قيد البحث، وجود علاقة طردية متوسطة بين النمط النحيف ومستوى الاداء المهارى للناشئين



- ٦- وجود ارتباط طردى قوى بين سباحة الزحف على البطن واليقظة العقلية.
- ٧- وجود ارتباط طردى قوى بين سباحة الزحف على الظهر واليقظة العقلية.
- ٨- وجود ارتباط طردى متوسط بين سباحة الصدر واليقظة العقلية.
- ٩- وجود ارتباط طردى متوسط بين سباحة الفراشة واليقظة العقلية.

### Research summary in English:

The research aims to identify the physical patterns and their relationship to mental alertness and the level of skillful performance of the four junior swimmers, 12-15 years old, and the researcher used the descriptive approach using the survey method due to its suitability to the nature of the research. Young people are members of the basic sample and (40) young people are members of the reconnaissance sample by 11.7%. After that, the researcher chose swimming pools randomly, **and the most important results indicated:**

- 1- The distinctive pattern of the youths under discussion is the muscular pattern, followed by the skinny pattern, followed by the fat pattern.
- 2- Where the frequencies and percentages between the three physical types of the young people under study, where the percentage was limited to (10.2941%: 60.5882%).
- 3- The percentages of the mental alertness scale for the young people under study, and the answers were often the most responsive with a percentage of (48.5294%), followed by sometimes with a percentage of (30.8823%), followed by rarely with a percentage of (20.5882%).
- 4- The presence of a strong inverse relationship between the obese pattern and mental alertness, the existence of a strong direct relationship between the muscular pattern and mental alertness, and the existence of a moderate direct relationship between the thin pattern and alertness
- 5- The existence of a weak direct relationship between the obese pattern and the level of skillful performance of the youths under study, the presence of a strong direct relationship between the muscular pattern and the level of skillful performance of the youths under study, and the presence of a medium direct relationship between the skinny pattern and the level of skillful performance of the youths
- 6- There is a strong positive correlation between belly crawl swimming and mental alertness.
- 7- There is a strong direct correlation between back crawl swimming and mental alertness.

- 8- There is a moderate direct correlation between breaststroke swimming and mental alertness.
- 9- There is a moderate direct correlation between butterfly swimming and mental alertness.

### مقدمة ومشكلة البحث:

يسهم النشاط الرياضي إسهاما كبيرا ومكملا للتربية العامة في إعداد الإنسان إعدادا متكاملا وشاملا ومتزنا من جميع جوانبه ومن خلال ممارسة ألوان مختلفة ومتعددة من الألعاب الرياضية. وهذا يتماشى مع مفهوم التدريب الرياضي والذي هو عملية منظمة تهدف الى الوصول بالرياضى لتحقيق أفضل الانجازات فى مجال تخصصه وفى إطار ما تسمح به قدراته البدنية والجسمية والفسيوولوجية والنفسية، وأن الاستمرار فى العملية التدريبية تؤدي الى حدوث بعض التغيرات الوظيفية الايجابية كنتيجة للاستجابات الخاصة للمثيرات التدريبية المنتظمة، مما يزيد من قدرة الاعبين والاعبات على تحمل متطلبات الاحمال التدريبية والتنافسية.

وفي هذا الصدد يرى الباحث أن نظرية الأنماط الجسمية من أنسب الطرق لوصف الخصائص المورفولوجية للرياضيين طبقاً لما أظهرت نتائج العديد من الدراسات فى هذا المجال حيث يشير محمد صبحى حسانين إلى أنه تساعد أنماط الأجسام فى التعرف على نواحي القوة والضعف للسباحين، كما تساعد فى وضع البرامج والخطط المناسبة لهم. (٧: ٢١٨)

وقد بدأ الاهتمام بمفهوم اليقظة الذهنية خلال (Mindfulness) العقود الثلاث الماضية، وهي عنصر أساسي في بعض الروحانيات الشرقية والتقاليد لاسيما البوذية، واستمد هذا المفهوم جذوره منها؛ وذلك عبر الانخراط في ممارسات التأمل التي تركز على العلاقة بين العقل، والجسد، والأفكار، والمشاعر؛ إذ يستطيع الفرد عبر التأمل أن يفسر ما في العالم من ظواهر ومواقف؛ من خلال إيجاد واستعمال مفاهيم، أو طرق جديدة لفهمها (٩: ١٦٧)

أما نيل وجريفين Neal & Griffen 2006 فأشارا إلى أن اليقظة الذهنية تعني استمرار الحضور الذهني بشكل مقصود، وتشمل: الوعي، والانتباه. ويرى البعض أنها القدرة على تجاهل مشتتات الحوافز (١١: ٥٤)

أما وينستين وبراون وريان فعرفوا اليقظة الذهنية بأنها القدرة على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث في اللحظة الآنية. (١٤: ٣٧٧)

وعرفها هايس بأنها وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت فيها، دون إصدار الأحكام، ويمكن تعريف اليقظة الذهنية بأنها قدرة الفرد على أن يبقى حاضرا ذهنيا للتعامل مع الأحداث في اللحظة، واستقبال المعلومات بطريقة مركزة (١٠: ١٩٩)

وهي حالة من الوعي الحسي، يتميز بصورة مختلفة وفعالة، إذ تترك الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد. (١٣: ٨٤٥)

خلال اطلاع الباحث على المصادر والمراجع لم تذكر ان هناك علاقة بين كل من الانماط الجسمية (السمين والعضلى والنحيف) وكل من اليقظة العقلية للفرد وتأثيرها على المستوى المهارى للسباحات الاربع، لم يذكرو وجود علاقة لذلك أراد الخوض فى هذه المشكلة للتعرف على هذه العلاقة ونوعها.

ومن خلال ملاحظة الباحث وعملة كمدرّب سباحة ومشاهدته للسباحين ، لاحظ فارقاً فى مستويات الاداء المهارى للسباحين ، ويعزى الباحث ذلك إلى عدم التوجيه والإرشاد للسباحين وفقاً لاستخدام ومراعاة المقاييس الجسمية فى عمليات الاختيار وعدم معرفة النمط الجسمى لتوفير أسلوب تعليم وتدريب مناسب لكل نوع من أنواع السباحة وفق هذا النمط حتى يتحقق فى هذه الحالة تقدم وتطور فى مستوى الأداء حيث سيكون هناك ملائمة فى التعليم والتدريب وفق طبيعة وخصائص النمط الجسمى لكل سباح.

ومن هذا المنطلق كان الدافع للباحث لإجراء دراسة علمية بعنوان " النمط الجسمانى وعلاقتها باليقظة العقلية ومستوى الاداء المهارى لناشئ السباحات الاربع فئة (١٢-١٥) سنة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على الأنماط الجسمية وعلاقتها باليقظة العقلية ومستوى الاداء المهارى لناشئ السباحات الاربع فئة ١٢-١٥ سنة ، من خلال التعرف على:

- ١- الأنماط الجسمية لناشئ السباحة قيد البحث.
- ٢- اليقظة العقلية لناشئ السباحة قيد البحث.
- ٣- العلاقة بين الأنماط الجسمية (النمط السمين، النمط العضلى، النمط النحيف) وعلاقتها باليقظة العقلية لناشئ السباحة قيد البحث.
- ٤- العلاقة بين الأنماط الجسمية (النمط السمين، النمط العضلى، النمط النحيف) وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لناشئ السباحة قيد البحث.
- ٥- العلاقة بين اليقظة العقلية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لناشئ السباحة قيد البحث.

## فروض البحث:

- ١- ما هي الأنماط الجسمية لناشئي السباحة قيد البحث؟
- ٢- ماهي اليقظة العقلية لناشئي السباحة قيد البحث؟
- ٣- ماهي العلاقة بين الأنماط الجسمية (النمط السمين، النمط العضلي، النمط النحيف) واليقظة العقلية لناشئي السباحة قيد البحث؟
- ٤- ماهي العلاقة بين الأنماط الجسمية (النمط السمين، النمط العضلي، النمط النحيف) ومستوى الاداء المهارى لناشئي السباحة قيد البحث؟
- ٥- ماهي العلاقة بين اليقظة العقلية ومستوى الاداء المهارى لناشئي السباحة قيد البحث؟

## مصطلحات البحث:

- ١- **الأنماط الجسمية:** هي تحديد كمي للمكونات الأساسية الثلاثة المحددة للبناء المورفولوجي للجسم، والذي يمكن التعبير عنه بثلاثة موازيين تقديرية توضح شكل الجسم من خلال ثلاثة أنماط تميز الجسم، وهي:
  - أ- النمط السمين.
  - ب- النمط العضلي.
  - ج- النمط النحيف. (٥ : ١٣٥)
- ٢- **النمط الجسمي:** هو أسلوب علمي مستخدم لوصف مورفولوجية الجسم على أساس كمي، والآخر يقع ضمن مصطلح بناء الجسم. (١ : ٥)
- ٣- **النمط النحيف:** سيادة نسبيه مستمدة من الانسجة الجينية الاكتوديرم التي تمثل الاساس التكويني للجد ولحقاته بما في ذلك الجهاز العصبي في النمط النحيف يعمل كل من نوعي النمو الجسمي من أجل زيادة مساحة المسطح مما ينتج عنه مزيد من التعرض الحسى للعالم الخارجى
- ٤- **النمط العضلي:** سيادة نسبية للنمو الناشئ عن الانسجة الجينية الميزوديرم التي تمثل الاساس التكويني للانسجة العظمية والعضلية والاربطة.
- ٥- **النمط السمين:** سيادة نسبية في البنية الجسمية مرتبطة بالهضم والتمثيل الغذائى، مما يترتب عليه نمو كبير نسبيا في الاحشاء الهضمية. (٦ : ١٩)

٦- اليقظة العقلية: عرفها هايس بأنها وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت فيها، دون إصدار الأحكام، ويمكن تعريف اليقظة الذهنية بأنها قدرة الفرد على أن يبقى حاضرا ذهنيا للتعامل مع الأحداث في اللحظة، واستقبال المعلومات بطريقة مركزة.

(١٠ : ٢٠٠)

٧- ناشئي السباحة: قام الباحث بإختيار عينة عشوائية فئه (١٢\_١٥ سنة) وكان قوامها (٣٨٠) سباح بواقع (٣٤٠) سباح هم أفراد العينة الأساسية و (٤٠) سباح هم أفراد العينة الإستطلاعية بنسبة ١١.٧ %، وبعد ذلك قام الباحث بإختيار حمامات سباحة عشوائيا\*.

#### الدراسات المرجعية:

١- دراسة بنى ملحم، محمد بديوى (٢٠١٩)(٣) بعنوان التركيب الجسماني والمؤشرات الكيميائية والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين لدى لاعبي الجرى والسباحة لمسافات طويلة: دراسة مقارنة، هدف الدراسة التعرف الى الفروق فى التركيب الجسماني والقياسات الكيميائية والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين لدى لاعبي الجرى والسباحة لمسافات طويلة، وتكونت العينة من (٢٠) لاعبا ولاعبة من جامعة اليرموك بواقع (١٠ لاعبين) للجرى و (١٠ لاعبين) للسباحة، حيث تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٥) سنة، وتكونت قايسات الدراسة من القياسات الجسمية التالية: الطول، الوزن، مؤشر الكتلة للجسم، دهن خلف العضد، دهن العضد الامامى، دهن فوق العظم الحرقفى، دهن أسفل اللوح، دهن الصدر، دهن الفخذ، دهن الساق، محيط الصدر، محيط الفخذ، محيط الساق، محيط العضد، محيط الساعد، محيط رسغ اليد، والقياسات الكسيميائية وهى: مرات الدم الحمراء و كرات الدم البيضاء، الصفائح الدموية، الكولسترول، الهيموجلوبين،، الهيموتكريت، سكر الدم، وهرمونات t3,t4,tsh بالاضافة الى الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين الذى استخدم فى تقديره معادلتين (اختيار بلكى واختبار ستورير)، وأشارات نتائج الدراسة الى وجود فروق بين اللاعبين فى متغيرات (محيط الفخذ، والرسخ) والهيموتاكريت (hct)، والهيموجلوبين (HGB) و(LDL)، وكرات الدم الحمراء (RBC)، وفى متغير الدهون للمناطق التالية (أسفل لوح الظهر، الفخذ فوق العظم الحرقفى)، فيما لم تظهر النتائج وجود فروق بين اللاعبين فى القياسات الكيميائية والجسمية الاخرى وأوصى الباحثان بالاستفادة من نتائج هذه القياسات فى اعداد دراسات مماثلة.

\* تعريف إجرائي

٢- دراسة سعد عبد الجليل محمد يوسف (٢٠١٨) (٤) بعنوان دراسة مقارنة وفقا للانماط الجسمية على تعلم سباحة الزحف على البطن لدى طلاب كلية التربية الرياضية \_ جامعه الازهر، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث واشتمل مجتمع البحث من طلبة وطالبات الفرقة الاولى من كلية التربية الرياضية جامعة الازهر بالقاهرة للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨م وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وبلغ عدد الطلبة (٥٩) طالبا وعدد الطالبات (٨٠) طالبة، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على أنسب الانماط الجسمية في تعلم مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لطلاب وطالبات كلية التربية الرياضية \_ جامعة الازهر، و توصل البحث الى تميز طلاب (النمط العضلي السمين) في متغيرات الطفو والانزلاق على باقى طلاب الانماط الجسمية الاخرى، وتميز طلاب (النمط العضلي) في متغيرات ضربات الرجلين وضربات الذراعين وكتم النفس والتوقيت والتناغم وفي مستوى أداء الزحف على البطن عن باقى الانماط الجسمية الاخرى، تميز الطالبات (النمط السمين) في الطفو عن باقى طالبات الجسمية الاخرى، تميز طالبات (النمط العضلي السمين) في متغيرات الانزلاق وكتم النفس وضربات الرجلين ومستوى أداء سباحة الزحف على البطن عن باقى طالبات الانماط الجسمية الاخرى، تميز طالبات (النمط العضلي) في متغير ضربات الذراعين عن باقى طالبات الانماط الجسمية الاخرى.

٣- دراسة أمل مهدي جبر (٢٠١٧) (٢): تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات وكذلك الكشف عن الفروق حسب متغير المرحلة والتخصص كما هدفت إلى معرفة أساليب التعلم المفضلة لدى عينة الدراسة وإيجاد العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم تكونت عينة الدراسة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات البالغ عددهن (711) طالبة موزعة على ثلاثة أقسام علمية اختيرت بطريقة عشوائية من المرحلتين الأولى والرابعة وخلصت نتائج الدراسة عن تمتع طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بمستوى مناسب من اليقظة العقلية ولا توجد فروق تعزى لمتغير المرحلة والتخصص إما الأسلوب المفضل لدى عينة الدراسة هو دافعية التعلم السطحي

٤- دراسة نهله نجم الدين احمد (٢٠١٦) (٨) هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الذكاء الثلاثي (الإبعاد) التحليلية، العملية، الإبداعية (لدى طلبة المرحلة الإعدادية وتبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والصف. وكذلك درجة اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وتبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والصف، وإيجاد العلاقة بين الذكاء الثلاثي الإبعاد واليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية وبعد معالجة البيانات إحصائياً على عينة مؤلفة (٦١١) طالب وطالبة توصلت الدراسة إلى ان طلبة المرحلة الإعدادية لا يتمتعون بقدرات الذكاء الثلاثي

في حين أظهرت تمتع طلبة المرحلة الإعدادية باليقظة العقلية ولم تظهر النتائج وجود علاقة بين الإبعاد الثلاثية للذكاء واليقظة العقلية

٥- دراسة رحمانى وزهر الدين ومواردى وهوفيدا ونجاتي (٢٠١٥) (١٢) بعنوان فعالية التدريب على اليقظة العقلية المستندة على خفض الضغط النفسي والتدريب على اليوغا الواعية في تحسين مستوى الحياة لدى المرضى الذين يعانون من مرض السكري النوع الثاني، وتم اختيار العينة باعتبارها عينة متيسرة حيث تم توزيع أف ا ردها على وتم أخذ القياسات القبليّة لمستوى نوعية الحياة وبعد ذلك تلقت (N) والمجموعة الضابطة (١٢) =N المجموعة التجريبية (١٢) المجموعة التدريبية تدريباً على مها ا رت اليقظة العقلية وتمارين اليوغا الواعية ولمدة ٨ جلسات وبعد الانتهاء من ذلك تم أخذ القياسات البعدية وإجراء التحليل الإحصائي باستخدام نموذج تحليل التباين المتعدد للقياسات المتكررة. وقد أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمستوى نوعية الحياة وذلك لصالح المجموعة التي تدرّبت على اليقظة العقلية.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث:

مجتمع البحث من ناشئى سباحة محافظة اسيوط لفئة ١٢-١٥ سنة والتي تضم (٧) حمامات سباحة والبالغ عددهم ٨٠٥.

#### عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة عشوائية وكان قوامها (٣٨٠) ناشئى بواقع (٣٤٠) ناشئى هم أفراد العينة الأساسية و(٤٠) ناشئى هم أفراد العينة الإستطلاعية بنسبة ١١.٧ %، وبعد ذلك قام الباحث بإختيار حمامات سباحة عشوائيا، ويوضح جدول (١) ذلك



جدول (١)

أسماء حمامات سباحة وعدد الناشئين المعنية قيد البحث

النسبة المئوية %	عدد الناشئين	أسماء حمامات السباحة
19.73684	75	حمام نادى أسمنت أسيوط
21.05263	80	حمام نادى القوصية الرياضى
28.94737	110	حمام نادى أسيوط الرياضى
30.26316	115	حمام نادى وادى دجلة أسيوط
٪١٠٠	٣٨٠	المجموع

يوضح جدول (١) أن إجمالي عدد حمامات سباحة عينة البحث بلغ أربعة، وتم اختيار (٣٨٠) ناشئ ليمثلوا عينة البحث.

التوصيف الإحصائى لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث الاساسية في متغيرات السن والوزن والطول

ن = ٣٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤,٢	١٤	٤,١٢	٠,٥
الوزن	كجم	٧٢	٧١	٤,٤	٢,٥
الطول	سم	١٧٠,٢	١٧٠	٠,٨٩	٠,٥

يوضح جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول انحصرت بين  $3 \pm$  مما يدل على إعتدالية البيانات.

كما أن الجداول (٣، ٤، ٥، ٦) توضح التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى قياسات الأنماط الجسمية للعينة قيد البحث.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائى للمكونات الثلاثة الرئيسية للأنماط الجسمية للناشئين

ن = ٣٤٠

مكونات الأنماط الجسمية	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
مكون السمينة	٣,٧٨	٤	١,٨	٠,٥٥-
مكون العضلية	٣,٨٨	٤	١,٦	٠,٣-
مكون النحافة	٣,٤٩	٣	١,٣	١,٢٢٥

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء للمكونات الثلاثة الرئيسية للأنماط الجسمية للناشئين قيد البحث انحصرت بين  $3 \pm$  مما يدل على إعتدالية مكونات الأنماط الجسمية للناشئين أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- مقياس اليقظة العقلية

٢- جهاز الروستميتر.

٣- ميزان طبي معايير.

٤- جهاز قياس سمك ثنايا الجلد Skinfold Caliper

#### جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لمقياس اليقظة العقلية للعينة قيد البحث

ن = ٣٤٠

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	مقياس اليقظة العقلية
٢,٧٥	٧,٨	٢٥	٢٦,١	

يوضح جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لقياسات لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث انحصرت بين  $3 \pm$  مما يدل على إعتدالية قياسات لمقياس اليقظة العقلية للناشئين قيد البحث.

#### الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بدراسة استطلاعية في المدة من ٢٠٢٢/٧/١ إلى ٢٠٢٢/٧/٨ وذلك لإجراء قياسات الأنماط الجسمية , اليقظة العقلية على عدد (٤٠) ناشئ، وذلك بهدف التعرف على:

١. مدى مناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة.
٢. التعرف على أي صعوبات عملية التطبيق.
٣. حساب المعاملات العلمية للاستبيان (الصدق \_ الثبات).

المعاملات العلمية لمقياس اليقظة العقلية:

صدق المقياس:

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في مقياس اليقظة العقلية

$$n = 20 = 10$$

قيمة ت	الرابع الأدنى		الرابع الأعلى		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٥,٩٢	١,٥٥	١٧,٦	١,٨٩	٣٥,٢٣	مقياس اليقظة العقلية

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه  $0.05 = 1.69$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي  $0.05$  بين الربع الأعلى والربع الأدنى لمقياس اليقظة العقلية، مما يدل علي صدق المقياس قيد البحث.

ثبات المقياس:

جدول (٦)

ثبات التجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية

$$n = 40$$

"ر"	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٠,٧٥٩	١,١١	٢٧,٢٤	١,٧٤	٢٥,٦٧	مقياس اليقظة العقلية

قيمة " ر " الجدوليه عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.304$

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية  $0.05$  مما يشير الي ثبات مقياس اليقظة العقلية، التفاضل والتشاؤم.

تجربة البحث الأساسية:

- قام الباحث بإجراء قياسات الأنماط الجسمية، و اليقظة العقلية ، مستوي الاداء المهارى

للسباحات الاربع فى الفترة من ١٠/٧/٢٠٢٢ إلى الفترة ٢٥/٧/٢٠٢٢ م.

## المعالجات الإحصائية:

تم معالجة البيانات احصائيا باستخدام برنامج " SPSS 25 " لإيجاد مايلي:

- المتوسط الحسابي
- المتوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الإلتواء
- التكرارات
- النسبة المئوية
- معامل ارتباط بيرسون

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الأول والذي ينص على:

ما هي الأنماط الجسمية للناشئين قيد البحث؟

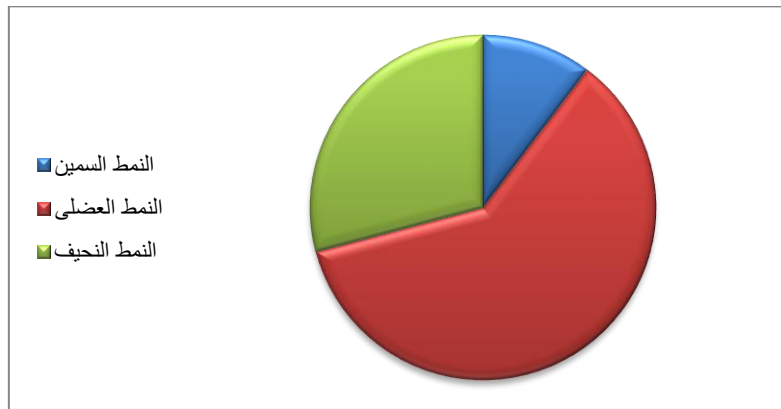
### جدول (٧)

التكرارات والنسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة للناشئين المعنية قيد البحث

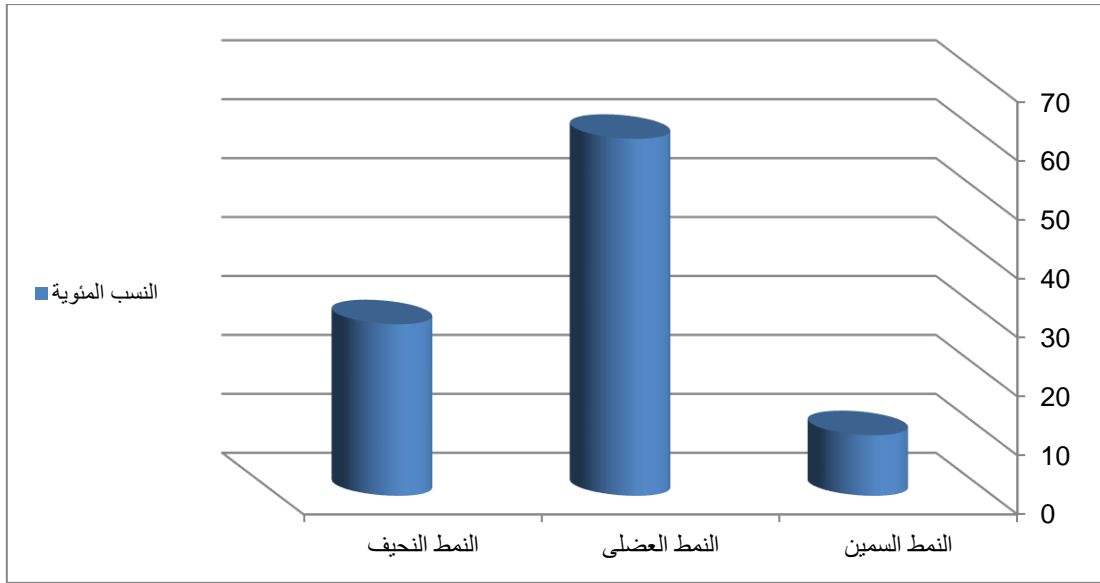
(ن = ٣٤٠)

م	الأنماط الجسمية	التكرارات	النسب المئوية	الترتيب
١	النمط السمين	٣٥	١٠.٢٩٤١	الثالث
٢	النمط العضلي	٢٠٦	٦٠.٥٨٨٢	الأول
٣	النمط النحيف	٩٩	٢٩.١١٧٦	الثاني
المجموع الكلي		٣٤٠	%١٠٠	

يوضح جدول (٧)، شكل (١)، شكل (٢) التكرارات والنسب المئوية للأنماط الجسمية الثلاثة للسباحين قيد البحث حيث انحصرت النسبة المئوية بين (١٠.٢٩٤١% : ٦٠.٥٨٨٢%) وكان النمط العضلي الأكثر انتشارا يليه النمط النحيف يليه النمط السمين.



شكل (١) يوضح التكرارات للأنماط الجسمية الثلاثة للناشئين المعنية قيد البحث



شكل (٢) يوضح النسب المئوية لأنماط الجسمية الثلاثة للناشئين المعنية قيد البحث

وتختلف تلك النتيجة مع نتائج دراسة " بهاونى سينغ Bhawani Singh " (٢٠١٧م) والتي أظهرت انتشار النمط السمين ثم النمط العضلى ثم النمط النحيف بين العينة قيد البحث كما تختلف تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " السيد سليمان " (٢٠٠٩)، " أحمد عبده " (٢٠١٠م) (٣)، ويعزو الباحث ذلك إلى:

١- اختلاف المرحلة العمرية لعينة كل دراسة.

٢- اختلاف القدرات العقلية لعينة كل دراسة، ومايتبع ذلك من سلوكيات مختلفة تؤثر على الأنماط الجسمية.

يشير نصر رضوان (٢٠١٧م) إلى أن التباين فى الوراثة يعتبر من أهم الأسس النظرية الخاصة بظاهرة الفروق الفردية فى الأنماط الجسمية والتي تتضمن العديد من المكونات الأساسية للبناء المورفولوجى للفرد، وفى المجتمعات المختلفة يتجه الناس والأحداث وفقاً لقانون الصدفة فى الوقوع فى منحى التوزيع المعتدل بالنسبة لكل السمات والقدرات، ويتبع التباين فى الوراثة تباين فى الأنماط الجسمية حيث تتوزع الأنماط الجسمية فى شكل فئات ثلاثية الأبعاد. (٢٤: ٣٤)

كما تتفق مع دراسة بنى ملحم، محمد بديوى (٢٠١٩) حيث اثبتت الدراسة وجود فروق فى دهون الجسم بين لاعبي السباحة وألعاب القوى والتي أظهرت انخفاض نسبة الشحوم لدى لاعبي السباحة مع زيادة فى طول اللاعبين وعرض الكتفين ومحيط الفخذ، وكانت نتائج التساؤل الاول أن النمط العضلى هو الأكثر شيوعاً بين السباحين.

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثاني والذي ينص على:

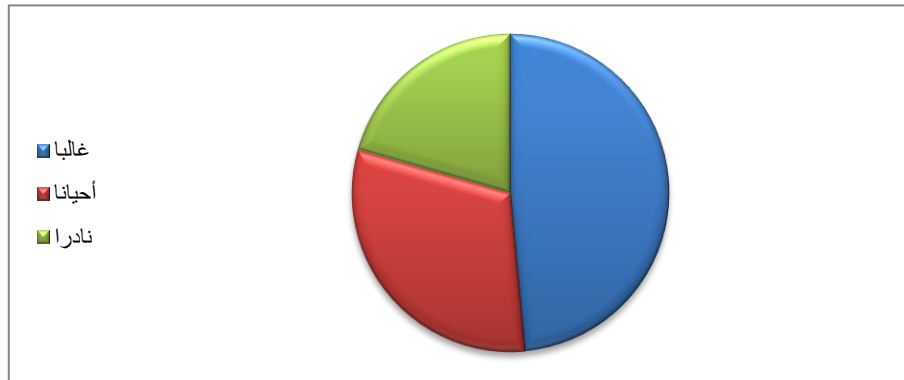
ماهى اليقظة العقلية للناشئين قيد البحث؟

جدول (٨)

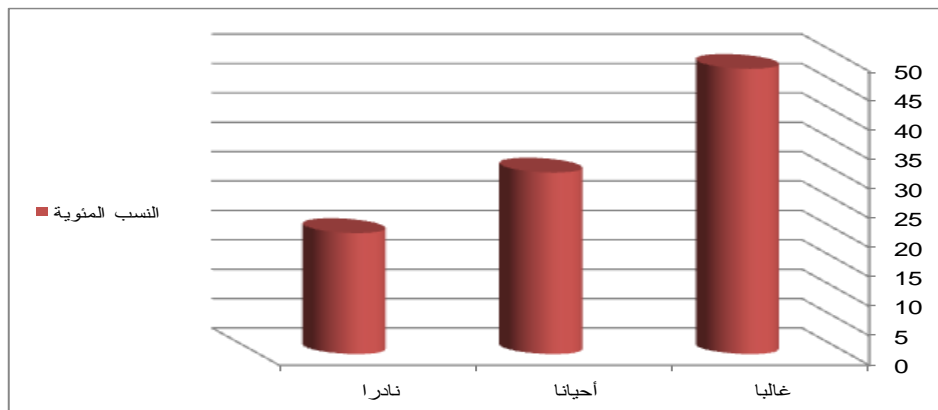
التكرارات والنسب المئوية لمقياس اليقظة العقلية للناشئين المعنية قيد البحث

(ن = ٣٤٠)

م	اليقظة العقلية	التكرارات	النسب المئوية	الترتيب
١	غالبا	١٦٥	٤٨.٥٢٩٤	الأول
٢	أحيانا	١٠٥	٣٠.٨٨٢٣	الثاني
٣	نادرا	٧٠	٢٠.٥٨٨٢	الثالث
المجموع الكلى		٣٤٠	%١٠٠	



شكل (٣) يوضح التكرارات لمقياس اليقظة العقلية للناشئين قيد البحث



شكل (٤) يوضح النسب المئوية لمقياس اليقظة العقلية للناشئين المعنية قيد البحث

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثالث والذي ينص على:

ماهى العلاقة بين الأنماط الجسمية (النمط السمين، النمط العضلى، النمط النحيف) واليقظة العقلية للناشئين قيد البحث؟

جدول (٩)

العلاقة بين الأنماط الجسمية واليقظة العقلية للناشئين المعنية قيد البحث

النمط النحيف ن = ٩٩	النمط العضلى ن = ٢٠٦	النمط السمين ن = ٣٥	الأنماط الجسمية
**٠,٥٤٦	**٠,٩٠٤	**٠,٨٠٦-	اليقظة العقلية

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٣٣ = ٠,٣٢٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٠٤ = ٠,١٥٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩٧ = ٠,١٧٤

يوضح جدول (٩) وجود معاملات ارتباط معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين الأنماط الجسمية

(النمط السمين، النمط العضلى، النمط النحيف) واليقظة العقلية للناشئين قيد البحث، حيث تراوحت قيم معاملات الإرتباط المحسوبة بين (-٠,٨٠٦ : ٠,٩٠٤) ، وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية، وجد ارتباط عكسي قوى بين النمط السمين واليقظة العقلية، كما وجد ارتباط طردى قوى بين النمط العضلى واليقظة العقلية، كما وجد ارتباط طردى متوسط بين النمط النحيف واليقظة العقلية.

وأشار العديد من الدراسات التجريبية إلى فوائد اليقظة الذهنية، فهي ترتبط إيجاباً مع الأداء النفسى الإيجابي، كما تعد عنصراً أساسياً لعدد من التدخلات النفسية، وزيادة كمية المعلومات التي يتم استرجاعها من الذاكرة وزيادة خصوصية تحديد نوعية المعلومات التي يتم استرجاعها

وتشير اليقظة العقلية الى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والاداء الوظيفي للفرد اثناء تعاملاته الاجتماعية، فالفرد حينما يكون يقظاً عقلياً يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي Cognitive limitation فيكون موجوداً بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالسؤال الرابع والذي ينص على:

ماهى العلاقة بين الأنماط الجسمية (النمط السمين، النمط العضلى، النمط النحيف) ومستوى الاداء المهارى للناشئين قيد البحث؟

جدول (١٠)

العلاقة بين الأنماط الجسمية (النمط السمين، النمط العضلى، النمط النحيف) ومستوى الاداء المهارى للناشئين المعنية قيد البحث

النمط النحيف ن = ٩٩	النمط العضلى ن = ٢٠٦	النمط السمين ن = ٣٥	الأنماط الجسمية مستوى الاداء المهارى
**٠,٧٠٥	**٠,٩٠٥	**٠,٣٨٨	وضع الجسم
**٠,٥٩٥	**٠,٩٠٢	**٠,٤٢٣	ضربات الرجلين
**٠,٥٦٧	**٠,٩١٥	**٠,٤٢٦	حركات الذراعين
**٠,٦٨٢	**٠,٩٣٣	**٠,٣٨٤	التوافق
**٠,٨٦٤	**٠,٨١٧	**٠,٣٨٧	المجموع
**٠,٥٩٣	**٠,٩١٥	**٠,٤٧٨	وضع الجسم
**٠,٦٨٤	**٠,٩٣٥	**٠,٥٨٥	ضربات الرجلين
**٠,٦٥٦	**٠,٩٥٠	**٠,٤٩٦	حركات الذراعين
**٠,٦٦٩	**٠,٨١٦	**٠,٥٨٦	التوافق
**٠,٥٦٣	**٠,٩١٠	**٠,٥٨٧	المجموع
**٠,٥٩٣	**٠,٩٢٠	**٠,٤٦٤	وضع الجسم
**٠,٥٩٤	**٠,٩٥٠	*٠,٥١٨	ضربات الرجلين
**٠,٤٩٥	**٠,٩١٢	**٠,٣٨٨	حركات الذراعين
**٠,٥٩٦	**٠,٩٠٠	**٠,٤٢٣	التوافق
**٠,٤٨٨	**٠,٩٠١	**٠,٥٢٦	المجموع
**٠,٥٢٣	**٠,٨٠٧	**٠,٤٨٤	وضع الجسم
**٠,٦٢٦	**٠,٩١١	**٠,٥٨٧	ضربات الرجلين
**٠,٤٨٤	**٠,٩٤٤	**٠,٤٧٨	حركات الذراعين
**٠,٦٨٧	**٠,٦١٧	**٠,٤٨٥	التوافق
**٠,٤٨٤	**٠,٨٢٦	**٠,٣٩٦	المجموع

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٣٣ = ٠,٣٢٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٠٤ = ٠,١٥٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩٧ = ٠,١٧٤

يوضح جدول (١٠) وجود معاملات ارتباط معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين النمط السمين ومستوى الاداء المهارى للناشئين قيد البحث، حيث وجد ارتباط طردى ضعيف , حيث تراوحت قيم



معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠,٣٨٤ : ٠,٥٨٥) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية.

ووجد ارتباط طردى قوى بين النمط العضلى ومستوى الاداء المهارى للناشئين قيد البحث. حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠,٨٠٧ : ٠,٩٥٠) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية.

ووجد ارتباط طردى متوسط بين النمط النحيف ومستوى الاداء المهارى للناشئين قيد البحث حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠,٤٨٤ : ٠,٨٦٤) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة "حامد رضا وآخرون **Hamid Reza et al** " (٢٠١٦م)، أحمد عبد الوراث " (٢٠١٠م)

كما تتفق مع دراسة سعد عبد الجليل محمد يوسف (٢٠١٨) فى وجود علاقة طردية قوية بين النمط العضلى ومستوى الاداء المهارى، وعلاقة طردية متوسطة بين النمط النحيف ومستوى الاداء المهارى ووجود علاقة طردية ضعيفة بين النمط السمين ومستوى الاداء المهارى للسباحين.

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الخامس والذي ينص على:

ماهى العلاقة بين اليقظة العقلية ومستوى الاداء المهارى للناشئين قيد البحث؟

جدول (١١)

العلاقة بين اليقظة العقلية ومستوى الاداء المهارى للناشئين المعنية قيد البحث

اليقظة العقلية	مستوى الاداء المهارى	
**٠,٨٠٥	وضع الجسم	سباحة الزحف على البطن ن = ١٣٣ بنسبة ٪٣٩,١١
**٠,٥٩٥	ضربات الرجلين	
**٠,٧٦٧	حركات الذراعين	
**٠,٨٨٢	التوافق	
**٠,٨٦٤	المجموع	
**٠,٩٠٣	وضع الجسم	سباحة الزحف على الظهر ن = ٩٣ بنسبة ٪٢٧,٣٥
**٠,٦٨٤	ضربات الرجلين	
**٠,٦٥٦	حركات الذراعين	
**٠,٦٦٩	التوافق	
**٠,٥٦٣	المجموع	
**٠,٥٩٣	وضع الجسم	سباحة الصدر ن = ٦٧ بنسبة ٪١٩,٧
**٠,٤٩٤	ضربات الرجلين	
**٠,٤٩٥	حركات الذراعين	
**٠,٣٩٦	التوافق	
**٠,٥٨٨	المجموع	
**٠,٥٢٣	وضع الجسم	سباحة الفراشة ن = ٤٧ بنسبة ٪٢٧,٣٥
**٠,٦٢٦	ضربات الرجلين	
**٠,٤٨٤	حركات الذراعين	
**٠,٣٨٧	التوافق	
**٠,٤٨٤	المجموع	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٣٣ = ٠,٣٢٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٠٤ = ٠,١٥٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩٧ = ٠,١٧٤

يوضح جدول (١١) وجود معاملات ارتباط معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين اليقظة العقلية

ومستوى الاداء المهارى للناشئين قيد البحث، حيث وجد ارتباط طردى قوى بين سباحة الزحف على

البطن واليقظة العقلية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠,٨٨٢ : ٠,٥٩٥)

وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية، ووجد ارتباط طردى قوى بين سباحة الزحف على

الظهر واليقظة العقلية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠,٩٠٣ : ٠,٥٦٣) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية.

ووجد ارتباط طردى متوسط بين سباحة الصدر واليقظة العقلية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠,٣٩٦ : ٠,٥٩٣) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية.

بينما وجد ارتباط طردى متوسط بين سباحة الفراشة واليقظة العقلية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠,٣٨٧ : ٠,٦٢٦) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة دراسة أمل مهدي جبر (٢٠١٧), دراسة أجرى نابورا

**(2013) Napora.**

كما تتفق مع دراسة يحيى، سهير رعد (٢٠١٩) فى وجود علاقة معنوية ايجابية بين اليقظة العقلية ومهارة السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة.

كما تختلف دراسة الباحث مع دراسة أمل مهدي جبر (٢٠١٧) والتي أثبتت تمتع طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بمستوى مناسب من اليقظة العقلية ولا توجد فروق تعزى لمتغير المرحلة والتخصص إما الأسلوب المفضل لدى عينة الدراسة هو دافعية التعلم السطحي، بسبب اختلاف الاعمار السنوية لعينة البحث.

كما تتفق أعمار العينة قيد البحث مع دراسة نهله نجم الدين احمد (٢٠١٦) حيث توصلت الدراسة إلى ان طلبة المرحلة الإعدادية لا يتمتعون بقدرات الذكاء الثلاثي، في حين أظهرت تمتع طلبة المرحلة الإعدادية باليقظة العقلية ولم تظهر النتائج وجود علاقة بين الإبعاد الثلاثية للذكاء واليقظة العقلية، ووتفق عينة الدراسة مع عينة الباحث قيد البحث.

### الاستنتاجات:

١- النمط المميز للناشئين قيد البحث هو النمط العضلى يليه النمط النحيف يليه النمط السمين. حيث التكرارات والنسب المئوية بين للأنماط الجسمية الثلاثة للناشئين قيد البحث حيث انحصرت النسبة المئوية بين (١٠.٢٩٤١% : ٦٠.٥٨٨٢%).

٢- النسب المئوية لمقياس اليقظة العقلية للناشئين قيد البحث وكانت الاجابات بغالبا الأكثر اجابةً بنسبة مئوية قدرها (٤٨.٥٢٩٤%) يليه احيانا بنسبة مئوية قدرها (٣٠.٨٨٢٣%) يليه نادرا بنسبة مئوية قدرها (٢٠.٥٨٨٢%).

٣- وجود علاقة عكسية قوية بين النمط السمين واليقظة العقلية، وجود علاقة طردية قوية بين النمط العضلى واليقظة العقلية، و وجود علاقة طردية متوسط بين النمط النحيف واليقظة

- ٤- وجود علاقة طردية ضعيفة بين النمط السمين ومستوى الاداء المهارى للناشئين قيد البحث، وجود علاقة طردية قوية بين النمط العضلى ومستوى الاداء المهارى للناشئين قيد البحث، وجود علاقة طردية متوسطة بين النمط النحيف ومستوى الاداء المهارى للناشئين
- ٥- وجود ارتباط طردى قوى بين سباحة الزحف على البطن واليقظة العقلية.
- ٦- وجود ارتباط طردى قوى بين سباحة الزحف على الظهر واليقظة العقلية.
- ٧- وجود ارتباط طردى متوسط بين سباحة الصدر واليقظة العقلية.
- ٨- وجود ارتباط طردى متوسط بين سباحة الفراشة واليقظة العقلية.

### التوصيات:

- ١- إثارة وعى مدرسى التربية الرياضية والمدربين حول أهمية دراسة الأنماط الجسمية , واليقظة العقلية للطلاب و للناشئين لما لها من أهمية كبيرة فى عمليات الإنتقاء والتصنيف والقياس والتقييم.
- ٢- ضرورة التعاون بين مدرس التربية الرياضية وطبيب الصحة المدرسية فى الإهتمام بالحالة الجسمانية والصحية للطلاب من خلال وضع برامج رياضية خاصة لذوى الأنماط الجسمية المختلفة (السمين، العضلى، النحيف).
- ٣- توجيه الطلاب ذوى الأنماط الجسمية المختلفة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة
- ٤- ضرورة عمل دراسات مماثلة على مجتمعات وعينات أخرى مختلفة من حيث السن والجنس.
- ٥- ضرورة نشر الوعى الصحى والغذائى للطلاب والسباحين والمدرسين والأباء والأمهات.

## المراجع:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧): فسيولوجيا ومورفولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٢- أمل مهدي جبر (٢٠١٧): اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة
- ٣- بنى ملحم، محمد بديوى (٢٠١٩): بعنوان التركيب الجسماني والمؤشرات الكميائية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين لدى لاعبي الجري والسباحة لمسافات طويلة: دراسة مقارنة
- ٤- سعد عبد الجليل محمد يوسف (٢٠١٨): بعنوان دراسة مقارنة وفقا للانماط الحسمية على تعلم سباحة الزحف على البطن لدى طلاب كلية التربية الرياضية \_ جامعه الازهر
- ٥- عصام جمال أبو النجا (٢٠١٥م): القوام فى التربية الرياضية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٦- محمد صبحى حسانين (١٩٩٨م): اطلس تصنيف وتوصيف أنماط الاجسام، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- محمد صبحي حسانين ٢٠٠٥ : "التقويم والقياس فى التربية البدنية" الطبعة السابعة - دار الفكر العربي - القاهرة.
- ٨- نهله نجم الدين احمد (٢٠١٦): الذكاء الثلاثي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الاعدادية، مجلة الأستاذ، ملحق الخامس بالمؤتمر العلمي الرابع
- 9- Bishop, R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., &erson, D., Carmody, J., Devins, G.(2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 11, 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077.
- 10- Neal, A. & Griffin, A. (2006). A study of the lagged relationships among climate, safety motivation, safety behavior, & accidents at the individual & group levels. *Journal of Applied Psychology*, 91 (4),946-953.
- 11- Rahmani, S., Zahirrodin, A., Moradi, M., Hoveida, S. and Nejati, S. (2015). Examining the Effectiveness of Mindfulnessbased Stress Reduction Program and Conscious Yoga on Quality of Life in Patients with Diabetes Type 2. *Iranian Journal of Diabetes and Obesity*, 6 (4), 168-178.