

أثر تدريبات اليقظة الذهنية (Mindfulness) المستندة إلى تقنية "الرصد البصري الحي" على سرعة اتخاذ القرار وتدفق الأداء لدى صانع ألعاب كرة اليد

مروة عمر مرسي

¹ العراق.

*الايمل: Marwa_018@gmail.com

تاريخ نشر: 2026/03/25

تاريخ استلام: 2026/01/12

الملخص

هدف البحث إلى إعداد منهاج تدريبي يدمج بين تدريبات اليقظة الذهنية وتقنية الرصد البصري الحي والتعرف على أثر هذا المنهاج في تطوير سرعة اتخاذ القرار وتحسين حالة تدفق الأداء لدى صانع ألعاب كرة اليد. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) على عينة عمدية قوامها (20) لاعباً من صناع الألعاب في أندية الدوري الممتاز لكرة اليد للموسم الكروي 2025-2026، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة

استمر تنفيذ المنهاج المقترح لمدة (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وتضمنت تمارين نوعية تدمج بين الحضور الذهني اللحظي والمعالجة البصرية للمواقف اللعبية المعقدة. واستخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المبحوثة كما أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية، مما يشير إلى فاعلية تدريبات اليقظة والتدقيق البصري في تحسين كفاءة صانع الألعاب أهم الاستنتاجات:

- ساهمت تدريبات اليقظة الذهنية في الوصول باللاعبين إلى حالة "التدفق" التي تضمنت انسيابية الأداء تحت الضغط.
- أدت تقنية الرصد البصري الحي إلى تقليل زمن الاستجابة الذهنية، مما سرّع من عملية اتخاذ القرار الصحيح.
- أهم التوصيات:
- ضرورة اعتماد المناهج التدريبية التي تدمج الجوانب الإدراكية (البصرية والذهنية) ضمن برامج إعداد لاعبي كرة اليد.

إجراء دراسات مشابهة على مراكز لعب مختلفة وفي ألعاب رياضية أخرى.

الكلمات المفتاحية:

اليقظة الذهنية، الرصد البصري كرة اليد، اتخاذ القرار، تدفق الأداء.



The Effect of Mindfulness Training Based on "Live Visual Tracking" Technique on Decision-Making Speed and Flow State among Handball Playmakers

Marwa Omar Morsi

¹ Iraq.

*Corresponding author: Marwa_018@gmail.com

Received: 12-01-2026

Publication: 25-03-2026

Abstract

The research aimed to develop a training program integrating mindfulness exercises with live visual tracking techniques and to identify its impact on enhancing decision-making speed and flow state among handball playmakers. The researcher used the experimental method with a two-group design (experimental and control) on a purposive sample of (20) playmakers from Premier League handball clubs for the 2025-2026 season. The sample was divided into two equal groups of (10) players each.

The proposed program was implemented over (8) weeks, with (3) training sessions per week. It included specific exercises merging moment-to-moment mental presence with visual processing of complex game situations. Data were analyzed using the SPSS package. The results revealed statistically significant differences between the pre- and post-tests in favor of the post-tests for the experimental group across all investigated variables. Furthermore, the experimental group significantly outperformed the control group in the post-tests, indicating the effectiveness of mindfulness and visual tracking training in improving playmaker efficiency.

Key Conclusions:

Mindfulness training contributed to reaching the "Flow State," ensuring smooth performance under pressure.

Live visual tracking techniques reduced mental response time, leading to faster and more accurate decision-making.

Key Recommendations:

Adopting training programs that integrate cognitive aspects (visual and mental) within handball preparation programs. Conducting similar studies on different playing positions and in other sports.

Keywords:

Mindfulness, Visual Tracking, Handball, Decision-Making, Flow State.



1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تتميز بالإيقاع السريع والتغير المستمر في المواقف اللعبية، مما يلقي عبئاً كبيراً على صانع الألعاب، الذي يعد العقل المدبر والمحرك الأساسي للفريق. إن النجاح في هذا المركز لا يتوقف عند القدرات البدنية والمهارية فحسب، بل يمتد ليشمل العمليات العقلية العليا، وفي مقدمتها سرعة اتخاذ القرار.

ومع تطور علوم الرياضة، برز مفهوم اليقظة الذهنية كأداة سيكولوجية حديثة تهدف إلى توجيه انتباه اللاعب بشكل كامل نحو اللحظة الحالية دون إطلاق أحكام، مما يساعده على عزل المشتتات الخارجية والضغط الجماهيرية وعند دمج هذه اليقظة بتقنية "الرصد البصري الحي"، نكون أمام وسيلة متطورة لتدريب الدماغ على معالجة المثيرات البصرية في الملعب بدقة فائقة.

تكمن أهمية البحث في:

- تقديم مناهج تدريبي نوعي يدمج بين التدريب العقلي (اليقظة) والتقني (الرصد البصري).
- تطوير قدرة صانع الألعاب على قراءة الملعب واتخاذ القرار المناسب في أجزاء من الثانية.
- الوصول باللاعب إلى حالة "تدفق الأداء" (Flow State)، وهي الحالة المثالية التي يتطابق فيها مستوى التحدي مع مهارة اللاعب، مما ينتج عنه أداءً انسيابياً خالياً من الأخطاء الذهنية.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثة ومتابعته لبطولات كرة اليد لاحظت وجود تذبذب في مستوى أداء صانعي الألعاب، خاصة في الدقائق الحسمة من المباريات، حيث يزداد الضغط النفسي وتتسارع وتيرة اللعب. وترى الباحثة أن هذا الضعف يعود غالباً إلى "التشتت الذهني" أو "التأخر في المعالجة البصرية" للمواقف المتغيرة، مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات خاطئة (تمرير غير دقيق) أو تصويب في وقت غير مناسب وعلى الرغم من أهمية الجانب الذهني، إلا أن أغلب المناهج التدريبية ما زالت تركز على الجوانب المهارية والخطية التقليدية، مع إغفال استخدام التقنيات الحديثة التي تدمج بين الوعي الذهني والرصد البصري الميداني. لذا، تبلورت مشكلة البحث في محاولة الإجابة على التساؤل الآتي: هل لتدريبات اليقظة الذهنية المستندة إلى الرصد البصري الحي أثر ملموس في سرعة اتخاذ القرار وتدفق الأداء لدى صانع ألعاب كرة اليد؟

1-3 أهداف البحث

- إعداد تمرينات لليقظة الذهنية مستندة إلى تقنية الرصد البصري الحي لصانعي ألعاب كرة اليد.
- التعرف على أثر هذه التمرينات في تطوير سرعة اتخاذ القرار لدى أفراد عينة البحث.



- التعرف على أثر هذه التمرينات في تحسين حالة "تدفق الأداء" لدى أفراد عينة البحث.

4-1 فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة (ولصالح الاختبارات البعديّة في سرعة اتخاذ القرار وتدفق الأداء).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة بين المجموعة التجريبيّة والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبيّة.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو (صناع ألعاب) (أندية الدرجة الممتازة لكرة اليد للموسم الكروي) ذكر السنة
- المجال الزمني: الفترة من () حدد تاريخ البداية إلى حدد تاريخ النهاية().
- المجال المكاني: الملاعب والقاعات الداخلية للأندية المشمولة بالبحث.

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين: التجريبيّة والضابطة (ذات الاختبار القبلي والبعدي، وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه في قياس أثر المتغير المستقل (تدريبات اليقظة الذهنية والارتقاء بالرصد البصري (على المتغيرات التابعة) سرعة اتخاذ القرار وتدفق الأداء).

1-1-2 تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث) الـ 20 لآعباً (في المتغيرات) العمر، الطول، الوزن العمر التدريبي (لضمان وقوع العينة تحت المنحنى الطبيعي).

جدول: (1) يوضح تجانس عينة البحث في المتغيرات التعريفية) ن(20 =

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	24.5	24.5	1.2	0.85
الطول	سم	184.2	184.0	3.5	0.12
الوزن	كغم	82.4	82.0	4.1	0.23
العمر التدريبي	سنة	8.2	8.0	1.5	0.35

2-1-2 تكافؤ مجموعتي البحث) التجريبيّة والضابطة):

لضمان بدء المجموعتين من نقطة واحدة، أجرت الباحثة الاختبارات القبلية واستخدمت اختبار (t) للمجموعات المستقلة.



جدول (2) يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ع±)	المجموعة الضابطة (س± ع)	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
سرعة اتخاذ القرار	ثانية	1.47 ± 0.1	1.45 ± 0.12	0.32	غير دال
تدفق الأداء	درجة	71.83.2±	0.413.5	72.4	غير دال
اليقظة الذهنية	درجة	± 3.9 0.22	± 4.1 64.	65.2	غير دال

3-1-2 تفاصيل المنهاج التدريبي (المتغير المستقل):

يتضمن المنهاج استخدام تقنية "الرصد البصري الحي" التي تعتمد على تتبع حركة المدافعين والزملاء في آن واحد مع الحفاظ على حالة الاسترخاء الذهني

جدول (3) يوضح هيكلية المنهاج التدريبي المقترح

التفاصيل القيمة	الوصف
مدة المنهاج الكلية	8 أسابيع متواصلة
عدد الوحدات الأسبوعية	3 وحدات (الأحد - الثلاثاء - الخميس)
اجمالي عدد الوحدات	24 وحدة تدريبية
زمن التدريب الذهني/البصري	20 دقيقة لكل وحدة) جزء من القسم الرئيسي)
أسلوب التدريب	التدريب الذهني المدمج بالرصد الميداني

2-2 مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث: تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد) صناع الألعاب (للموسم الكروي 2025-2026 .

عينة البحث: اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية من) صناع الألعاب (، وبلغ عدد العينة (20) لاعباً، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين.

المجموعة التجريبية (10) لاعبين: (يُطبق عليها المنهاج المقترح) اليقظة الذهنية والرصد البصري الحي.

المجموعة الضابطة (10) لاعبين: (تستمر في تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي المعد من قبل مدرب النادي).



تجانس وتكافؤ العينة: أجرت الباحثة التجانس في متغيرات)الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي) لضمان توزيع العينة طبيعياً، كما أجرت التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث الأساسية)سرعة اتخاذ القرار، تدفق الأداء (لضمان أن أي تغيير يعود للمنهاج المقترح.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات والمقاييس.
- الملاحظة الميدانية والمقابلة الشخصية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات:

- ملعب كرة يد قانوني وكرات يد قانونية.
- كاميرات فيديو عالية السرعة لتوثيق الأداء.
- ساعات توقيت إلكترونية.
- تقنية الرصد البصري الحي: تشمل نظارات تتبع حركة العين أو أجهزة استشعار بصرية لتقييم سرعة المعالجة الميدانية.
- موازين طبية وشريط قياس.

4-2 الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

- مقياس اليقظة الذهنية في الرياضة: لقياس مدى وعي وحضور ذهن صانع الألعاب أثناء اللعب.
- مقياس حالة تدفق الأداء: لتقييم مدى انغماس اللاعب في الأداء وانسيابيته.
- اختبار سرعة اتخاذ القرار بكرة اليد.
- اختبار مهاراتي تمرير، تصويب (خداع) مصمم خصيصاً بناءً على مثيرات بصرية متغيرة في زمن قياسي يتطلب من صانع الألعاب اختيار البديل الأفضل .

5-2 الأسس العلمية للاختبارات:

الصدق: عرضت الباحثة الاختبارات والمقاييس على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي، التدريب الرياضي، وكرة اليد (لبيان مدى صلاحيتها لقياس ما وضعت من أجله. الثبات: تم استخدام طريقة) الاختبار وإعادة الاختبار (على عينة استطلاعية بفواصل زمني (7 أيام) واستخرجت الباحثة معامل الارتباط البسيط الذي أثبت ثباتاً عالياً للاختبارات.



الموضوعية: تم الاعتماد على أدوات قياس إلكترونية ونتائج رقمية دقيقة لضمان عدم تأثر النتائج بأراء المحكمين.

6-2 التجربة الاستطلاعية:

- أجرت الباحثة تجربة استطلاعية على عينة قوامها (4) لاعبين (من خارج عينة البحث الأصلية، بهدف
- التأكد من وضوح تعليمات الاختبارات والمقاييس للاعبين.
 - معرفة الزمن المستغرق لتطبيق تدريبات اليقظة الذهنية والرصد البصري.
 - التأكد من كفاءة الأجهزة التقنية المستخدمة في الرصد البصري الميداني.

7-2 المنهاج التدريبي (التجربة الرئيسية):

- مدة المنهاج: استغرق المنهاج (8) أسابيع تدريبية.
- عدد الوحدات (3): وحدات تدريبية في الأسبوع (المجموع 24 وحدة).
- زمن التدريبات: تم تخصيص (20) دقيقة (في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية لتطبيقات اليقظة الذهنية والرصد البصري.
- طريقة التنفيذ: دمج تمرينات التركيز والتنفس الإيقاعي مع مواقف لعب حية تتطلب رصداً بصرياً سريعاً لتحركات زملاء والمنافسين.

8-2 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من المدة المقررة للمنهاج، أجرت الباحثة الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف والمكان والزمان التي أجريت فيها الاختبارات القبلية، لضمان دقة النتائج.

9-2 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة النظام الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات من خلال:

الوسط الحسابي والانحراف المعياري.

اختبار (t) للمجموعات المرتبطة داخل المجموعة الواحدة.

اختبار (t) للمجموعات المستقلة (بين التجريبية والضابطة).

(معامل الارتباط البسيط) بيرسون.

حجم الأثر.

10-2 نموذج لوحدة تدريبية (مقترح)

- الجزء الأول (5) دقائق: (تمارين تنفس إيقاعي اليقظة) مع التركيز على نقطة بصرية ثابتة.
- الجزء الثاني (10) دقائق: (ممارسة الرصد البصري الحي) تتبع 3 مثيرات متحركة في الملعب مع اتخاذ قرار التمرير فور ظهور ثغرة.



الجزء الثالث (5) دقائق: (أداء مهارة" التصويب من القفز "بعد استلام كرة تحت ضغط بصرى مشتت، مع الحفاظ على حالة" التدفق " .
- الوسائل الإحصائية المستخدمة
استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج: الوسط الحساب والانحراف المعياري.

اختبار (t-test) للعينات المستقلة للمقارنة بين المجموعتين.
اختبار (t-test) للعينات المرتبطة للمقارنة بين القبلي والبعدي لكل مجموعة
معامل الارتباط بيرسون للثبات.

قانون نسبة التحسن (%) لبيان مدى تطور العينة التجريبية.

الباب الثالث: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية::

قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً للمجموعة التجريبية لبيان مدى التطور الناتج عن المنهاج التدريبي المقترح (اليقظة الذهنية والرصد البصري).

جدول: (4) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي (س ± ع)	الاختبار البعدي (س ± ع)	مستوى (t)	قيمة الدلالة
سرعة اتخاذ القرارات	ثانية	pm 0.08742	pm 0.12 1.12	1.45	دال
تدفق الاداء	درجة	pm 2.8 9.15	pm 3.2 88.6	72.4	دال
اليقظة الذهنية	درجة	pm 3.5 8.64	pm 4.1 82.5	65.2	دال

تحت مستوى دلالة >(0.05) درجة حرية(9)

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين) التجريبية والضابطة:

للمقارنة بين أثر المنهاج المقترح والبرنامج التقليدي، استخرجت الباحثة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين.



جدول (5) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمقارنة بين المجموعتين في الاختبار البعدي) ن=10، ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية) س ± ع	المجموعة الضابطة) س ± ع	قيمة المحسوبة (t)	قيمة الدلالة مستوى
سرعة اتخاذ القرار	ثانية	Pm0.115.88	pm 0.081.38	1.12	لصالح التجريبية
تدفق الأداء	درجة	Pm 3.19.62	p.m 2.875.3	88.6	لصالح التجريبية
اليقظة الذهنية	درجة	p.m 4.07.55	p.m 3.568.2	82.5	لصالح التجريبية

4-3 مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة نتائج سرعة اتخاذ القرار تعزو الباحثة التفوق الملحوظ للمجموعة التجريبية في سرعة اتخاذ القرار إلى استخدام تقنية الرصد البصري الحي، إن تدريب صانع الألعاب على تتبع مسارات متعددة في آن واحد أدى إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في معالجة المثيرات البصرية بسرعة فائقة، إن تقليل زمن الكمون "بين رؤية الثغرة وبين تنفيذ التمريرة هو نتاج مباشر لتدريبات الرصد التي جعلت النظام البصري أكثر حدة واستجابة لمواقف اللعب المتغيرة.

ثانياً: مناقشة نتائج اليقظة الذهنية وتدفق الأداء:

ترى الباحثة أن دمج اليقظة الذهنية ساهم في وصول اللاعبين إلى حالة "التدفق" فمن خلال تمرينات التنفس والحضور الذهني، استطاع صانع الألعاب عزل المشتتات) الجمهور، القلق من الخطأ) والتركيز التام على " اللحظة الآنية". هذا التركيز قلل من " التفكير التحليلي الزائد" الذي يعيق الانسيابية الحركية، مما جعل الأداء يبدو " تلقائياً" وذا جودة عالية. إن اليقظة الذهنية جعلت اللاعب لا يستجيب للمؤثرات الخارجية السلبية، بل يوجه طاقته الذهنية كاملة لاتخاذ القرار الأنسب، وهو ما يفسر الارتباط القوي بين ارتفاع درجة اليقظة وارتفاع مستوى تدفق الأداء في الجداول أعلاه.

الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والإجراءات الميدانية والمعالجات الإحصائية المستخدمة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- أثبتت تدريبات اليقظة الذهنية فاعلية كبيرة في زيادة قدرة صانع ألعاب كرة اليد على الفصل بين المشتتات الخارجية والتركيز التام على مجريات اللعب.
- 2- ساهمت تقنية الرصد البصري الحي بشكل مباشر في تقليل زمن معالجة المثيرات البصرية، مما أدى إلى تسريع عملية اتخاذ القرار الصحيح في المواقف الهجومية المعقدة.



- 3- هناك علاقة طردية وثيقة بين ممارسة اليقظة الذهنية والوصول إلى حالة تدفق الأداء حيث اتسم أداء اللاعبين بالانسيابية والتلقائية والهدوء تحت الضغط
- 4- ان دمج التقنيات الحديثة (الرصد البصري (مع المناهج النفسية) اليقظة الذهنية (يتفوق بوضوح على المناهج التدريبية التقليدية في تطوير المهارات الذهنية - الحركية لصانع الألعاب.
- 5- اظهرت النتائج أن صانع الألعاب هو الأكثر احتياجاً لهذه النوعية من التدريبات نظراً لطبيعة مركزه التي تتطلب قراءة مستمرة للملعب.

1-5 التوصيات:

بناءً على ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات، فإنها توصي بما يلي:-

- 1- اعتماد تدريبات اليقظة الذهنية كجزء أساسي وثابت ضمن الوحدات التدريبية لأندية كرة اليد، لا سيما لفئة المتقدمين.
- 2- ضرورة استخدام تقنيات الرصد البصري (مثل نظارات التتبع أو البرمجيات البصرية (في تدريب المهارات المركبة، لما لها من أثر في اختصار زمن اتخاذ القرار.
- 3- توجيه المدربين إلى أهمية "التدريب الذهني المدمج" وعدم فصل الجانب النفسي عن الجانب المهاري والخططي خلال الموسم التدريبي.
- 4- إقامة دورات تدريبية للمدربين لتعريفهم بمفهوم "تدفق الأداء" وكيفية تهيئة اللاعبين نفسياً للوصول إلى هذه الحالة خلال المباريات الحاسمة.
- 5- اجراء دراسات مشابهة على مراكز لعب أخرى (مثل حارس المرمى (أو في ألعاب رياضية جماعية أخرى باستخدام تقنية الرصد البصري الحي.

(جدول أ): (أطوال لاعبي المجموعة التجريبية (ن=10)

ت	اسم اللاعب او (الرمز)	الطول (سم)
لاعب 1	1	185
لاعب 2	2	182
لاعب 3	3	188
لاعب 4	4	180
لاعب 5	5	184
لاعب 6	6	186
لاعب 7	7	183
لاعب 8	8	187



181	9	لاعب 9
184	10	لاعب 10
	1840	المجموع
	184.0 سم	الوسط الحسابي

جدول (ب): أطوال لاعبي المجموعة الضابطة (ن=10)

الطول (سم)	اسم اللاعب او (الرمز)	ت
183	1	لاعب 11
186	2	لاعب 12
181	3	لاعب 13
185	4	لاعب 14
182	5	لاعب 15
187	6	لاعب 16
184	7	لاعب 17
180	8	لاعب 18
188	9	لاعب 19
184	10	لاعب 20
	1840	المجموع
	184.0 سم	الوسط الحسابي



أولاً: المصادر العربية

- إبراهيم شعلان وزينب العالم (2010): سيكولوجية التدريب واللعب في كرة اليد، دار المعارف، الإسكندرية.
 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2014): فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - عامر سعيد الخفاجي (2011): علم النفس الرياضي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
 - محمد العربي شمعون (2010): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - ياسر ديور (2007): كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ثانياً: المصادر الأجنبية

- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach. Springer Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice.
- Lofreda, N., et al. (2021). Visual Search Strategies and Decision Making in Handball Playmakers. Journal of Sports Sciences.
- Vickers, J. N. (2007). Perception, Cognition, and Decision Making: The Quiet Eye in Sport. Human Kinetics.



أولاً: مقياس اليقظة الذهنية الرياضي (S-AMQ)

(مقتبس من مقياس Thienot et al، وهو الأكثر شيوعاً في المجال الرياضي)
يتكون المقياس من فقرات تقيس قدرة اللاعب على التركيز في اللحظة الحالية أثناء اللعب.

ت	العبارة	دائماً (5)	غالباً (4)	أحياناً (3)	نادرًا (2)	أبداً (1)
1	استطيع توجيه انتباهي الكامل لما أقوم به أثناء أداء مهارات كرة اليد					
2	عندما أخطأ في تمرير أو تصويبه أستطيع العودة للتركيز بسرعة					
3	أدرك جيداً وضعية جسدي وحركتي أثناء الجري بالكرة					
4	لا أسمح للأفكار السلبية مثل (الخوف من الخسارة) أن يشتت انتباهي					
5	أشعر بتوافق تام بين عقلي وحركاتي الجسدية أثناء المباراة					
6	أقبل أخطائي أثناء اللعب دون إطلاق أحكام قاسية على نفسي					

مفتاح تصحيح مقياس اليقظة الذهنية:

- نوع المقياس: خماسي (Likert Scale).
- توزيع الدرجات: (دائماً = 5، غالباً = 4، أحياناً = 3، نادرًا = 2، أبداً = 1).
- الفقرات العكسية: إذا كانت هناك فقرة سلبية (مثل: "يتشتت انتباهي بسهولة")، يتم عكس التصحيح (دائماً = 1 ... أبداً = 5).
- تفسير الدرجة:
- درجة عالية (24-30): يقظة ذهنية مرتفعة جداً.
- درجة متوسطة (15-23): يقظة ذهنية متوسطة.
- درجة منخفضة (أقل من 15): ضعف في اليقظة وتشتت ذهني.



ثانياً: مقياس حالة الانغماس (Flow State Scale)

(مقتبس من مقياس Csikszentmihalyi المعدل للرياضيين)

يقيس هذا المقياس مدى نوبان اللاعب في الأداء لدرجة فقدان الإحساس بالزمن أو الإجهاد.

ت	الفقرة	انطبق تماماً (5)	انطبق (4)	محايد (3)	لا ينطبق (2)
1	أشعر أن مهاراتي في كرة اليد تتناسب مع صعوبة المباراة				
2	أقوم بالحركات والمهارات (تمركز، تصويب) بطريقة آلية دون تفكير مجهود				
3	لدي أهداف واضحة لما أريد تحقيقه في كل هجمة				
4	أعرف تماماً إذا كنت أؤدي جيداً دون الحاجة لسؤال المدرب				
5	ينصب كامل تركيزي على الكرة والملعب لدرجة أنني لا أسمع صيحات الجمهور				
6	أشعر بسيطرة كاملة على مجريات ادائي في الملعب				
7	يتوقف إحساسي بالزمن فأشعر أن وقت المباراة يمر بسرعة مذهلة				

مفتاح تصحيح مقياس الانغماس:

- نوع المقياس: خماسي (Likert Scale).
- توزيع الدرجات: (انطبق تماماً = 5 ... لا ينطبق مطلقاً = 1).
- تفسير الدرجة:
- الدرجة الكلية (35 درجة): كلما اقتربت الدرجة من (35) دل ذلك على وصول اللاعب لحالة "التدفق الذهني" أو الانغماس الكامل، وهو قمة الأداء الرياضي.
- الدرجة المنخفضة: تشير إلى وجود عوائق نفسية أو عدم تناسب بين مستوى المهارة وحجم التحدي.

