مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

دراسة مقارنة في اليقظة الذهنية بين الطالبات ذوات الأداء(المرتفع-المنخفض) في مهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة

م.م مريم عبد الرحمن هاشم حديد، م.د علياء حسين فرحان ترف

[1] قسم شؤون الأقسام الداخلية، جامعة بغداد، العراق.

[2] قسم النشاطات الطلابية، جامعة بغداد، العراق.

*الايميل: maryam.a@uobaghdad.edu

تاريخ استلام: 2026/07/18 تاريخ القبول: 2026/08/25 تاريخ نشر:2026/10/25

الملخص

هدف البحث الى إعداد مقياس اليقظة الذهنية للطالبات، فضلاً عن التعرف عن الفروق في اليقظة الذهنية بين الطالبات ذوات الأداء(المرتفع-المنخفض) في مهارتي التمرير والتصويب من الثبات بكرة السلة، واستعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والمقارنات، وحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد للعام الدراسي(2025-2026) والبالغ عددهن(134) طالبة، وتمثلت عينات البحث بـــــــــ(عينة إعداد المقياس وبعدد(40)طالبة، وعينة التجربة الاستطلاعية وبعدد(10)طالبات، والعينة الرئيسة وبعدد(30) طالبة قسمت على مجموعتين: مجموعة ذوات الأداء المرتفع في مهارتي التمرير والتصويب من الثبات بكرة السلة وبعدد(15)طالبة ومجموعة ذوات الأداء المنخفض وبعدد(15)طالبة أيضاً)، وبعد استخراج البيانات ومعالجتها بالوسائل الاحصائية المناسبة توصلت الباحثة إلى استنتاجات عدة منها: وجود فروق معنوية بين الطالبات في أداء مهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة، فضلاً عن تفوق الطالبات ذوات الأداء المرتفع أداء المهارتين في اليقظة الذهنية على طالبات الأداء المنخفض، وعلى أساس ذلك أوصت الباحثة بمجموعة توصيات منها: التأكيد على ادخال تمرينات اليقظة الذهنية مثل:(التنفس العميق والتصور الذهني) ضمن الوحدات التعليمية لمقرر كرة السلة للطالبات، فضلاً عن توجيه الطالبات في أثناء تعلم مهارتي المناولة والتصويب إلى التركيز على الإحساس بالكرة وحركة المفاصل، بدلاً من التركيز فقط على النتيجة النهائية (دخول الكرة في السلة).

الكلمات المفتاحية:

المقارنة، اليقظة الذهنية، الأداء، المناولة، والتصويب، كرة السلة.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/axwp6m52

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

A Comparative Study of Mindfulness Among High-Performing and Low-Performing Female Students in Basketball Chest Passing and Stationary Shooting

Asst. Lect. Maryam Abdulrahman Hashim Hadid, Asst. Dr. Alia Hussein Farhan Tarf

[1] **Department of Internal Affairs, University of Baghdad, Iraq**.

[2] **Department of Student Activities, University of Baghdad, Iraq**.

***Corresponding author**: maryam.a@uobaghdad.edu

Received date:18/07/2026 **Accepted date: 25/08/2026** **Published date: 25/10/2026**

Abstract

This research aimed to develop a mindfulness scale for female students, as well as to identify differences in mindfulness between high- and low-performing students in basketball passing and shooting from a stationary position. The researcher used the descriptive method with survey and comparative approaches. The research population consisted of second-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad, for the academic year 2025-2026, totaling 134 students. The research samples consisted of a scale development sample of 40 students, a pilot study sample of 10 students, and a main sample of 30 students divided into two groups: a group with The study compared high-performing students in basketball passing and stationary shooting (15 students) with a control group of low-performing students (15 students). After extracting and processing the data using appropriate statistical methods, the researcher reached several conclusions, including significant differences between the students in performing chest passes and stationary shooting; and the high-performing students outperforming the low-performing students in both skills in terms of mental focus. Based on these findings, the researcher recommended several measures, including emphasizing the inclusion of mindfulness exercises such as deep breathing and visualization within the basketball curriculum for female students; and guiding students, while learning passing and shooting, to focus on the feel of the ball and joint movement, rather than solely on the final result (the ball going into the basket).

Keywords:

Comparison, Mindfulness, Performance, Passing, Shooting, Basketball.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/axwp6m52

1-المقدمة:

تعد اليقظة الذهنية عمليه حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك والتفكير والتعلم، فمن دون هذه العملية ربما لا يحدث إدراك ،أو قد تواجه الطالبة صعوبة في تذكر الأشياء، مما يعرضها للوقوع في العديد من الأخطاء ،سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك وتنفيذه، كما تشير اليقظة العقلية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير الإيجابي المستمرين باعتماد الطالبة على خبراتها وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد المثيرات الجديدة في السياق التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للطالبة في أثناء تعاملاتها الاجتماعي.(1 :134).

وتوصف اليقظة الذهنية بأنها ذلك الأسلوب أو الطريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد وأحاسيسه الداخلية من غير إصدار الأحكام الإيجابية أو السلبية، كذلك فأن الطالبة عندما تقوم بالامتناع عن إصدار الحكم على خبرة ما بأنها ايجابية أو سلبية، فأنها تستطيع القيام بعرضه بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف.(11 :122).

كما أن اليقظة الذهنية تمكن الطالبة من التكيف الواعي مع المواقف التي يتعرض لها مما ينعكس على أدائه في أي عمل كان بدرجة عالية من الجودة والنوعية وقد أجمع المفكرين أن الاهتمام بأداء الطالبة في أي مهمة وإعطائه الاهتمام اللازم لتحقيق الأهداف بأعلى الدرجات، حيث أن اليقظة الذهنية توسع من رؤية الطالبة للأفكار والخبرات والمعلومات والاكتشافات الجديدة وتجعلها أكثر مرونة واستبصاراً وتقبلاً، كما تجعلها أكثر توقعاً لردود الفعل والاستجابات في المواقف المختلفة، والتنبؤ بسير الأحداث الضاغطة ونتائجها، مما يجعلها تستجيب لمثل هذه الأحداث باستجابات أكثر عقلانية، وتواجهها باستعمال أساليب متمركزة على التفكير في حل المشكلات، بدلاً من الحلول المتمركزة على الانفعال(2 : 78).

وشهدت كرة السلة في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً في طرائق وأساليب التعلم والتدريب، إذ لم يعد الأداء المهاري مرتبطاً بالقدرات البدنية فحسب، بل أصبح للدوافع والعمليات النفسية دور حاسم في حسم نتائج المنافسات، وتعد مرحلة تعلم المهارات الأساسية لدى طالبات كليات التربية الرياضية من أهم المراحل التي تتطلب تركيزاً ذهنياً عالياً، نظراً لما تشهده هذه المرحلة من محاولات لضبط التوافق العضلي العصبي وتصحيح الأخطاء الفنية المستمرة، لذا برزت القدرات النفسية ومنها اليقظة الذهنية كعامل حاسم يساعد الطالبة على الحضور الكامل في اللحظة الحالية، مما يقلل من الأخطاء الفنية في مهارات كرة السلة، كذلك تبرز اليقظة الذهنية كواحدة من أهم المفاهيم النفسية الحديثة التي تسهم في الارتقاء بالأداء المهاري، فهي تعني قدرة الطالبة على الحضور الكامل في اللحظة الراهنة، وتوجيه الانتباه بشكل مقصود وغير متحيز نحو الأداء في أثناء تنفيذ مهارات معينة مثل: المناولة الصدرية والتصويب الثبات، فاليقظة الذهنية تساعد الطالبة على عزل المشتتات الخارجية، والتحكم في قلق الأداء، وزيادة الوعي الحسي بجسمها وبالكرة، مما ينعكس إيجابياً على دقة التنفيذ المهاري.

وعلى هذا الأساس تكمن أهمية البحث هذا في إجراء مقارنة علمية تهدف إلى الكشف عن الفروق في طبيعة اليقظة الذهنية بين الطالبات ذوات الأداء المهاري المرتفع وزميلاتهن ذوات الأداء المنخفض، سعياً للوصول إلى فهم أعمق للخصائص النفسية التي تميز الطالبة المتفوقة مهارياً، ووضع توصيات تسهم في تطوير مناهج التعلم الحركي وبرامجه من خلال دمج جوانب التدريب العقلي مع التدريب البدني.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/axwp6m52

2-1 مشكلة البحث:

تعد عملية تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية حجر الزاوية في إعدادهن كلاعبات أو مدرسات مستقبلاً، ومن خلال ملاحظة الباحثة الميدانية في أثناء الوحدات التعليمية لمادة كرة السلة، تبين وجود تفاوت ملموس في أداء مهارتي)المناولة الصدرية والتصويب من الثبات (بين الطالبات، على الرغم من تعرضهن جميعاً لنفس المنهج التعليمي، ونفس عدد ساعات التعلم، وتحت إشراف نفس الهيئة التدريسية، وترى الباحثة أن هذا التباين في الأداء لا يعود بالضرورة إلى فروق في القدرات البدنية فقط، بل قد يرجع إلى عوامل نفسية وعقلية تؤثر على كيفية استقبال ومعالجة الطالبة للمعلومات الحركية أثناء الأداء. ومن أبرز هذه العوامل اليقظة الذهنية، إذ لاحظت الباحثة أن الكثير من الطالبات يقعن في أخطاء فنية متكررة نتيجة تشتت الانتباه، أو القلق من الفشل، أو عدم الوعي بوضع الجسم في أثناء تنفيذ المهارة، مما يؤدي إلى ضياع الكرة أو عدم دقة المناولة والتصويب اللتان تتطلبان درجة عالية من الثبات الانفعالي والتركيز، فإن انخفاض اليقظة الذهنية قد يكون هو السبب وراء ضعف الأداء لدى فئة من الطالبات، وعلى العكس من ذلك، قد تكون اليقظة الذهنية العالية هي السر الكامن وراء تفوق الفئة الأخرى.

لذا، تبلورت مشكلة البحث لدى الباحثة في طرح التساؤل الرئيس التالي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية بين الطالبات ذوات الأداء المرتفع والمنخفض في مهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة؟

3-1 أهداف البحث:

1-إعداد مقياس اليقظة الذهنية بكرة السلة للطالبات.

2- التعرف على طبيعة اليقظة الذهنية وأداء مهارتي التمرير والتصويب من الثبات بكرة السلة للطالبات.

3-إيجاد الفروق في اليقظة الذهنية بين الطالبات ذوات الأداء (المرتفع- المنخفض) في مهارتي التمرير والتصويب من الثبات بكرة السلة.

4-1 فروض البحث:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية بين الطالبات ذوات الأداء (المرتفع- المنخفض) في مهارتي التمرير والتصويب من الثبات بكرة السلة.

5-1مجالات البحث:

1-5-1المجال البشري:-طالبات المرحلة طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد للعام الدراسي(2025-2026).

2-5-1المجال الزماني:-المدة من2026/1/5 ولغاية 2026/1/25 .

3-5-1 المجال المكاني:-القاعة الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد.

6-1 تعريف المصطلحات:

-اليقظة الذهنية:-هي "التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد، والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية".(3 :123)، وهي أيضاً حالة من الوعي تنشأ من خلال تركيز الانتباه على اللحظة الراهنة، بهدف محدد، وبدون إطلاق أحكام على التجربة التي تعيشها الطالبة".(تعريف إجرائي).

-الأداء:-هو قدرة اللاعب على انجاز الواجب الحركي المطلوب بنجاح وبأقل قدر مستهلك من الطاقة".(9 :8) ، وهو أيضاً السلوك الذي تعبر عنه الطالبة عند تنفيذ مهارة معينة، والذي يمكن ملاحظته وقياسه وتقييمه وفقاً لمعايير فنية محددة.(تعريف إجرائي).

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/axwp6m52

2-الإجراءات:

2-1منهج البحث:-اتبعت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبي المسح والمقارنة.

2-2مجتمع البحث وعينته:-تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد للعام الدراسي(2025-2026) والبالغ عددهن(134)طالبة، أم عينات البحث فقد تمثلت كما يأتي:

1-عينة إعداد مقياس اليقظة الذهنية:-بلغت(40) طالبة تم اختيارهن بصورة عشوائية من مجتمع البحث وبنسبة مئوية(29.85%) كما هي في الجدول(1).

2-عينة التجربة الاستطلاعية:- بلغت(10) طالبات تم اختيارهن بصورة عشوائية من مجتمع البحث وبنسبة مئوية(7.46%) كما هي في الجدول(1).

3-العينة الرئيسة:-بلغت(30) طالبة من ذوات الأداء المرتفع والمنخفض في أداء مهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات(الرمية الحرة) بكرة السلة تم اختيارهن بصورة عشوائية من مجتمع البحث وبنسبة مئوية(22.39%) كما هي في الجدول(1) وتم تقسيمهن بحسب الأداء المرتفع (15) طالبة والأداء المنخفض (15) طالبة.

الجدول(1)

يبين مواصفات مجتمع البحث وعيناته

ت	العينات	العدد	النسبة المئوية
1	عينة إعداد المقياس	40	%29.85
2	عينة التجربة الاستطلاعية	10	%7.46
3	العينة الرئيسة	30	%22.39
4	المجموع	80	%59.70
5	مجتمع البحث الكلي	134	%100

2-3 أدوات البحث:

أولاً:-الاختبارات:-اعتمدت الباحثة على اختبارات مهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات(الرمية الحرة) بكرة السلة وهي اختبارات مقننة ومستعملة على نفس مواصفات عينة البحث الحالية، وتم اعداد استبانة خاصة تضم هذه الاختبارات وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال كرة السلة والقياس والتقويم وقد أبدوا موافقتهم على هذه الاختبارات بشكل تام وكما يأتي:-

1-اختبار المناولة الصدرية.(6 : 750).

-الهدف من الاختبار:-قياس مهارة التمرير الصدرية.

-الأدوات:-طباشير ساعة ايقاف، متر للقياس، كرة سلة، حائط املس.

-الشرح:-يقف المختبر بالكرة خلف خط يبعد عن حائط املس بمقدار(2) مترين وموازي له ويرسم على الحائط مربع طول ضلعه(1)متر، وترتفع قاعدته عن الأرض بمقدار(1) متر أيضا عند اصدار إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة باليدين من أمام الصدر باستمرار في اتجاه المربع لمدة(30) ثانية.

-التسجيل:-يحتسب للمختبر درجة واحدة عن كل تمريرة تلامس فيها الكرة الحائط داخل المربع المرسوم.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/axwp6m52

2-اختبار التصويب من الثبات.(5: 359).

-الغرض من الاختبار:-تقييم مهارة دقة التصويب من الثبات.

-الأجهزة والأدوات:-كرة السلة، هدف سلة، صافرة، ساعة، ورقة وقلم.

-وصف الأداء:-يقوم اللاعب بأداء التصويب من الثبات من خط الرمية الحرة ويمكن التصويب من المناطق التالية:-

أ-منتصف خط الرمية الحرة.

ب-نقطة التقاء خط الرمية الحرة.

ج-يكون التصويب من النقاط أعلاه من الجهات المختلفة اليمين، اليسار ، الوسط يمنح اللاعب عشر محاولات لكل منطقة ولا تحتسب المحاولة التي تؤدي من حالة القفز.

التقييم:-يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تصويب ناجحة أعلى نقاط يمكن إن يجمعها المختبر هي (10) نقاط .

ثانياً:-مقياس اليقظة الذهنية:-بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة اعتمدت الباحثة في إعداد فقرات مقياس اليقظة الذهنية المقاييس المعدة من قبل(فاطمة حمدي الغانمي(وأخرون)(2023)(4: 179) و(نغم عادل نجم(2024).(10: 236)، وتكون المقياس من(20) فقرة ببدائل للإجابة ثلاثة هي:(دائماً، أحياناً، أبداً).

2-4 إجراءات إعداد المقياس:-تضمنت إجراءات إعداد المقياس الآتي:-

2-4-1 تطبيق المقياس عينة الإعداد:-تم تطبيق المقياس على عينة الإعداد البالغ عددها(40) طالبة يمثلن طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد، تم اختيارهن عشوائياً من مجتمع البحث البالغ عدده(134)طالبة، في الساعة العاشرة صباحاً يوم الاثنين الموافق2026/1/5 في القاعة الدراسية،

2-4-2 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:-لتحليل فقرات المقياس إحصائياً تم اتباع طريقتين هما:-

أولاً:-القدرة التمييزية:-لبيان قدرة فقرات المقياس على التمييز بين أفراد عينة الإعداد البالغ عددهن(40) طالبة، قامت الباحثة بترتيب الدرجات الخاصة بكل مقياس ترتيباً تصاعدياً من أقل درجة إلى أعلى درجة، وتم اختيار نسبة(50%)من الدرجات العليا للمقياس ونسبة(50%)من الدرجات الدنيا في المقياس، واستعملت الباحثة اختبار(t)للعينات المستقلة بين المجموعتين الطرفيتين البالغ عدد كل مجموعة(20)طالبة، كما في الجدول(2).

الجدول(2)

يبين قيمة(t) المحسوبة بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لفقرات مقياس اليقظة الذهنية

رقم الفقرة	قيمة(t) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة(t) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة(t) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة(t)المحسوبة
1	3.91	6	3.83	11	3.36	16	3.82
2	4.13	7	3.66	12	4.18	17	4.29
3	3.50	8	4.14	13	4.55	18	3.64
4	3.28	9	3.57	14	3.73	19	3.54
5	4.23	10	3.74	15	4.38	20	4.12

يبين الجدول(2)أن كانت قيمة(t)المحسوبة بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لفقرات مقياس اليقظة الذهنية قد جاءت أكبر من قيمتها البالغة() عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة حرية(38)، وبذلك تم قبول جميع فقرات المقياس البالغة(20) فقرة.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/axwp6m52

ثانياً:-معامل الاتساق الداخلي:-لاستخراج درجة ارتباط كل فقرة مع المقياس الكلي، استعملت الباحثة معامل الارتباط البسيط(بيرسون)، بين درجة كل فقرة من والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة إعداد المقياس البالغ عددها(40) طالبة من خارج عينة البحث الرئيسة، كما هو مبين في الجدول(3).

الجدول(3)

يبين قيم معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

رقم الفقرة	قيمة(R) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة(R) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة(R) المحسوبة	رقم الفقرة	قيمة(R) المحسوبة
1	0.34	6	0.42	11	0.38	16	0.34
2	0.36	7	0.37	12	0.45	17	0.41
3	0.43	8	0.42	13	0.42	18	0.39
4	0.39	9	0.41	14	0.41	19	0.32
5	0.44	10	0.34	15	0.44	20	0.43

يبين الجدول(3)أن قيم معامل الارتباط(R) المحسوبة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية قد جاءت أكبر من قيمتها البالغة()عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة حرية(39)، وبذلك تم قبول جميع فقرات المقياس البالغة(20) فقرة.

2-4-4التجربة الاستطلاعية:-أجرت الباحثة تجربة استطلاعية للمقياس واختبارات مهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة على عينة بلغ عددها(10) طالبة تم اختيارهن بصورة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الرئيسة، وتمت التجربة الاستطلاعية للمقياس في الساعة العاشرة صباحاً يوم الاثنين الموافق2026/1/12 في القاعة الدراسية، في حين تمت التجربة للاختبارات في الساعة الحادية عشر صباحاً في التاريخ نفسه في قاعة الألعاب الرياضة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية–جامعة بغداد، وكان الهدف لإجراء هذه التجربة هو:-

1-ملائمة المقياس والاختبارات لأفراد العينة.

2-معرفة الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس واجراء الاختبارات.

3-معرفة المعوقات التي قد تحدث في أثناء تطبيق المقياس والاختبارات.

4-إيجاد الأسس العلمية للمقياس والاختبارات.

2-4-5الأسس العلمية للمقياس والاختبارات:

أولاً:-معامل الصدق:-استخراج معامل صدق المقياس الاختبارات اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري ، وذلك عن طريق عرض المقياس والاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال كرة السلة والقياس والتقويم وعلم النفس الرياضي، من خلال إعداد استبانات خاصة تضم المقياس والاختبارات، وقد كانت نسبة موافقتهم(100%) على فقرات المقياس والاختبارات كما هو مبين في الجدول(4)، فضلاً عن استخراج الصدق التمييزي باعتماد طريقة القدرة التمييزية بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للمقياس، كما هو مبين في الجدولين(2، 3).

ثانياً:-معامل الثبات:-لاستخراج معامل ثبات المقياس اعتمدت الباحثة طريقة التجزئة النصفية للمقياس في حين اعتمدت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لاستخراج معامل ثبات الاختبارات التي طبقت، على العينة الاستطلاعية البالغ عددها(10) طالبات، إذ تم التطبيق الأول للاختبارات يوم الاثنين الموافق 2026/1/12 وبعد مرور(7) أيام أجري التطبيق الثاني يوم الاثنين2026/1/19، واستعملت

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/axwp6m52

الباحثة معامل الارتباط البسيط(بيرسون) للتعرف على قيمة معامل الثبات للمقياس والاختبارات، وكما هو مبين في الجدول(4).

ثالثاً:-معامل الموضوعية:-بالنسبة لموضوعية المقياس فقد وقع اختيار الباحثة على أسلوب الاختيار من متعدد، وبما أن هذا النوع من المقاييس، يوضع له مفتاح تصحيح واضح فعليه لا يختلف اثنان من المحكمين مما يكسب هذه المقاييس الموضوعية العالية، فضلاً عن أن موضوعية الاختبارات أيضاً جاءت تامة وذلك لأنها اختبارات محددة الدرجات وذات تعليمات واضحة.

الجدول(4)

يبين قيم معامل الصدق والثبات للمقياس والاختبارات

ت	المتغيرات	معامل الصدق	معامل الثبات
1	اليقظة الذهنية/ درجة	%100	0.87
2	المناولة الصدرية/ درجة	%100	0.82
3	التصويب من الثبات/ درجة	%100	0.83

2-4-6 تصحيح المقياس:-تم تصحيح مقياس الإرشاد النفسي والتربوي المكون من(20) فقرة عن طريق مفتاح التصحيح المكون من ثلاث بدائل هي(دائماً، أحياناً، أبداً) وفق سلم درجات هي(3،2،1) للفقرات السلبية و(1،2،3) للفقرات الايجابية، وبهذا تكون فأن الدرجة العليا للمقياس هي(60) درجة والدرجة الدنيا هي(20) درجة والوسط النظري(40) درجة.

2-4-7 التطبيق الرئيس:-تم تطبيق المقياس على العينة الرئيسة التي بلغ عددها(30) طالبة تم اختيارهن عشوائياً من مجتمع البحث البالغ عدده(134) طالبة، يوم الاثنين الموافق25/ 2026/1 عن طريق الاتصال الجماعي في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الدراسية، أما تطبيق الاختبارات فقد تم إجرائها بالتاريخ نفسه لكن في الساعة الحادية عشر صباحاً في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة بغداد.

2-4-8 اجراءات التصنيف(الأداء المهاري):-قبل قياس اليقظة الذهنية قامت الباحثة بتصنيف الطالبات إلى (أداء مرتفع– وأداء منخفض) من خلال اختباري المناولة الصدرية والتصويب من الثبات، وبعد فرز النتائج تم ترتيبها ترتيباً تصاعدياً من أقل درجة إلى أعلى درجة وبعدها قسمت العينة على مجموعتين كل مجموعة تضم(15) طالبة من ذوات الأداء المرتفع والمنخفض لمهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة، فالطالبات اللواتي يحصلن على أعلى(25%)من الدرجات يُصنفن(أداء مرتفع)، وأقل من(25) يصنفن أداء منخفض، كما هو مبين في الجدول(5).

الجدول(5)

يبين قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين ذوات الأداء المرتفع والمنخفض لمهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة(تصنيف المجموعتين)

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
1	المناولة الصدرية/ درجة	الأداء المرتفع	23.78	4.32	7.24	معنوي
		الأداء المنخفض	18.95	5.16		
3	التصويب من الثبات/ درجة	الأداء المرتفع	7.52	1.67	4.87	معنوي
2		الأداء المنخفض	4.39	1.42		

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/axwp6m52

يبين الجدول(5) وجود فروق معنوية بين بين المجموعتين ذوات الأداء المرتفع والمنخفض لمهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة إذ جاءت يبين قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمة(t) الجدولية البالغة(2.05)عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية(28) ، مما يدل على تصنيف العينة بأداء مرتفع وأداء منخفض.

2-5 الوسائل الإحصائية:-اعتمدت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:-(8 : 1206).

1-النسبة المئوية.

2-الوسط الحسابي.

3-الانحراف المعياري.

4-معامل الارتباط البسيط(بيرسون).

5–قانون(t) للعينات المستقلة.

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1عرض نتائج طبيعة اليقظة الذهنية وأداء لمهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث وتحليلها:

الجدول(6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط النظري ومعامل الاختلاف لليقظة الذهنية وأداء مهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة لدى أفراد عينة البحث

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	معامل الاختلاف %
1	اليقظة الذهنية/ درجة	الأداء المرتفع	52.19	6.72	40	%12.88
		الأداء المنخفض	33.86	7.92		%23.39
2	المناولة الصدرية/ درجة	الأداء المرتفع	23.78	4.32	-	%18.17
		الأداء المنخفض	18.95	5.16		%27.23
3	التصويب من الثبات/ درجة	الأداء المرتفع	7.52	1.67	-	%22.21
		الأداء المنخفض	4.39	1.42		%32.35

تبين نتائج الجدول(6)أن قيمة الوسط الحسابي لمقياس اليقظة الذهنية لمجموعة الأداء المرتفع هي(52.19) بانحراف معياري(6.72) وبمعامل اختلاف قدره(12.88%)، وجاءت قيمة الوسط الحسابي أكبر من قيمة الوسط النظري للمقياس البالغة(40) درجة، في حين ظهرت الوسط الحسابي لمجموعة الأداء المنخفض (33.86) بانحراف معياري(7.92) وبمعامل اختلاف قدره(23.39%)وجاءت قيمة الوسط الحسابي أقل من قيمة الوسط النظري للمقياس البالغة(40) درجة، أما في اختبار المناولة الصدرية فقد ظهرت قيمة الوسط الحسابي لمجموعة الأداء المرتفع هي(23.78) بانحراف معياري(4.32) وبمعامل اختلاف قدره(18.17%) ، أما قيمة الوسط الحسابي لمجموعة الأداء المنخفض فهي(18.95)بانحراف معياري(5.16) وبمعامل اختلاف قدره(27.23%)، في حين جاءت قيمة الوسط الحسابي في اختبار التصويب من الثبات لمجموعة الأداء المرتفع (7.52)بانحراف معياري(1.67)وبمعامل اختلاف قدره (22.21%) أما قيمة الوسط الحسابي لمجموعة الأداء المنخفض فهي(4.39) بانحراف معياري(1.42) وبمعامل اختلاف قدره(32.35%).

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/axwp6m52

2-3 عرض نتائج الفروق في اليقظة الذهنية بين المجموعتين ذوات الأداء المرتفع والمنخفض لمهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة وتحليلها:

الجدول(7)

يبين قيمة (t) المحسوبة في اليقظة الذهنية بين المجموعتين ذوات الأداء المرتفع والمنخفض لمهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة

ت	المعالجات الإحصائية المتغير	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
1	اليقظة الذهنية/ درجة	الأداء المرتفع	52.19	6.72	7.64	معنوي
		الأداء المنخفض	33.86	7.92		

يبين الجدول(7) وجود فرق معنوي وواضح بين المجموعتين في اليقظة الذهنية ككل، إذ حققت المجموعة ذات الأداء المرتفع وسطاً حسابياً قدره(52.19) بانحراف معياري(6.72)، وهو أكبر بكثير من الوسط الحسابي للمجموعة ذات الأداء المنخفض الذي بلغ(33.86) بانحراف معياري(7.92) وبحساب قيمة(t) البالغة(7.64) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة(2.05)عند مستوى دلالة(0.05) وتحت درجة حرية(28) مما يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائياً ، بين المجموعتين هو فرق حقيقي في متغير (اليقظة الذهنية) ولصالح مجموعة الأداء المرتفع.

3-3 مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدولين(6، 7) التي تبين وجود فرق معنوي وواضح بين المجموعتين في اليقظة الذهنية ككل ولصالح مجموعة الأداء المرتفع، وتعزو الباحثة التفوق الواضح لصالح المجموعة المتميزة مهارياً بأن اليقظة الذهنية تعمل كمنظم للنشاط العصبي في أثناء الأداء، فالطالبة التي تمتلك مقدار جيد من اليقظة الذهنية تكون أكثر قدرة على الاستغراق الحركي، أي أنها تندمج كلياً في مهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات من دون الالتفات للأفكار المقلقة حول الفشل أو النجاح في الأداء، وعلى النقيض، فإن انخفاض اليقظة الذهنية لدى المجموعة الأخرى ذات الأداء المنخفض يفسر تعثر أداء مهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات لديهن، إذ يؤدي تشتت الذهن إلى ضعف التنسيق بين اليدين والقدمين وفقدان التوقيت الصحيح لإطلاق الكرة، وبذلك تُثبت هذه النتيجة أن اليقظة الذهنية هي سمة نفسية تميز الطالبات المتميزات في كرة السلة، وتمنحهن القدرة على التحكم في تركيزهن تحت ضغط الأداء، وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أن" اليقظة الذهنية من السمات العقلية المهمة التي تؤدي دورا هاماً في قرارات اللاعب أثناء المنافسة ، كما أنها تعتبر حالة يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالذي يحدث بالوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعى للتجربة الجارية أو الواقع الحالي".(13 :126).

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالبات ذوات الأداء المرتفع يمتلكن قدرة أعلى على ضبط الانتباه وعزل المشتتات الخارجية (مثل ضجيج القاعة أو مراقبة الزميلات)، ففي مهارة التصويب من الثبات، تؤدي اليقظة الذهنية دوراً حاسماً في تنظيم عملية التنفس وهدوء الأعصاب، مما يمنح الطالبة ثباتاً في وضعية الجسم ودقة في إطلاق الكرة، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "اليقظة الذهنية حالة عقلية نشطة يركز الفرد فيها على الاهتمام بموضوع معين، وتوجيه هذا الاهتمام من خلال التفكير والوعي العميق، وبذلك يصبح الفرد قادراً علي التركيز واكتساب رؤى واتجاهات نحو التعلم وصنع القرار".(7 : 11)، بينما نجد الطالبات ذوات الأداء المنخفض غالباً ما يعانين من تشتت الأفكار أو القلق المفرط من ضياع الكرة، مما يؤدي إلى تصلب العضلات وعدم انسيابية الحركة في مهارتي

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/axwp6m52

المناولة الصدرية والتصويب من الثبات، نظرا لقلة خبرتهن ويجدن صعوبة في حل مشاكلهن وابتكار حلول منطقيه سليمة، كما أن بعضهن تقل لديهن الثقة بالنفس والقدرة على التعبير عما بداخلهن، ويصعب عليهن التدريب الصحيح بمفردهن وتقل هممهن و القدرة على تحمل الجهد والصعوبات بالتالي يصعب عليهن الأداء الصحيح بصور انسيابي، وهذا يؤكد أن اليقظة الذهنية ليست مجرد حالة نفسية، بل هي محرك أساس لتجويد الأداء الحركي، حيث تسمح للطالبة بمعالجة المعلومات الحسية وتصحيح مسار الحركة في اللحظة الراهنة دون الشعور بالإحباط.

كما تعزو الباحثة هذه الفروق بين الطالبات ذوات الأداء المرتفع والمنخفض إلى أن الطالبة تتعرض للعديد من المواقف في تعلم مهارات كرة السلة والتي تحتاج الى اتخاذ القرارات بأجزاء من الثانية، لذا يجب أن تكون لديها حالة مرنة في العقل اي النظر في المعلومات والحالات من وجهات نظر متعددة وان تتقبل آراء الآخرين وأن تكون لديها نظرة قطعية للأمور مما يؤثر على أدائها إيجابياً الأمر الذي يجعلها تؤدي المهارة بشكل فضل، وهذا يتفق مع ما أشير إليه في أن اليقظة الذهنية مؤشر عالي للعمليات العقلية اي كلما كانت العمليات العقلية جيدة كلما كانت اليقظة الذهنية لدى الطالبة بشكل أفضل".(12 : 13).

كما ترى الباحثة أن النتيجة الحالية في أن اليقظة الذهنية تحث الجوانب الانفعالية والإدراكية، فيصبح لدى الطالبات قدرة أكبر على تحمل ضغوط الأداء المهاري وآثار هذه اليقظة الذهنية الفائقة هي حالة من الاتزان، وتحقيق وحدة التركيز، والانفعال عن الضوضاء والتشويش والإثارة الناتجة عن العواطف الحادة مثل الخوف والحزن والغضب والاكتئاب أو الرغبات، بل إن هذه الانفعالات تتأثر بحالة اليقظة الذهنية، فتصبح أكثر استقراراً، وبالتالي تتمكن الطالبات من التفكير بعقلانية، وهذا ما أكدته نتائج مجموعة ذات الأداء المرتفع.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-التوصل إلى مقياس اليقظة الذهنية بكرة السلة للطالبات.

2-وجود فروق معنوية بين الطالبات في أداء مهارتي المناولة الصدرية والتصويب من الثبات بكرة السلة.

3-تفوق الطالبات ذوات الأداء المرتفع أداء المهارتين في اليقظة الذهنية على طالبات الأداء المنخفض.

4-2التوصيات:

1-اعتماد مقياس اليقظة الذهنية للكشف على هذا المتغير لدى الطالبات في أثناء الوحدات التعليمية لمادة كرة السلة.

2-التأكيد على ادخال تمرينات اليقظة الذهنية مثل: (التنفس العميق والتصور الذهني) ضمن الوحدات التعليمية لمقرر كرة السلة للطالبات.

3-توجيه الطالبات في أثناء تعلم مهارتي المناولة والتصويب إلى التركيز على الإحساس بالكرة وحركة المفاصل، بدلاً من التركيز فقط على النتيجة النهائية(دخول الكرة في السلة).

4-الاهتمام بالجانب النفسي للطالبات أثناء تعلم المهارات الأساسية وليس الجانب البدني فقط

5-توفير أجواء تساعد على التركيز الذهني في بداية الوحدات التعليمية لتقليل مشتتات الانتباه لدى الطالبات المبتدئات.

6-إجراء اختبارات للقدرات النفسية ومنها اليقظة الذهنية للطالبات وبشكل دوري ومستمر.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/axwp6m52

7-إجراء دراسات مشابهة على مهارات دفاعية أو مهارات مركبة لمعرفة دور اليقظة الذهنية في المواقف الأكثر تعقيداً.

المصادر:

1-عادل مصطفي سلطان سلطان(2025).اليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة مصرات، مجلة البحوث الأكاديمية (العلوم الانسانية)، المجلد29، العدد2.

2-عبدالله محمود ومحمد عيسى(2021).تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الاكاديمي لدى طلبة الجامعة(دراسة مقارنة)، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج ، الجزء 86.

3-عبد الرقيب البحيري(وأخرون)(2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء متغيري الثقافة والنوع، مجلة مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر، العدد 39.

4-فاطمة حمدي الغانمي (وأخرون)(2023).الخصائص السيكومرتية لمقياس اليقظة الذهنية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد7 ، العدد 33.

5-محمد العيد ماكني(2022).فعالية التصور الذهني على تعلم مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، المجلد6، العدد1.

6-مرابط مسعود(2022). تأثير استخدام أسلوب التطبيق التبادلي في تعليم مهارات التمريرة الصدرية، التسديد من الثبات والمحاورة في كرة السلة لدى تلاميذ الطور المتوسط، مجلة المنظومة الرياضية، مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر، المجلد9 ، العدد2.

7-منى مختار وإيمان مصطفى(2019). بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد86.

8-ناهدة عبد زيد الدليمي وعقيل خليل ناصر(2018).الأنشطة الرياضية الجامعية وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى طلاب بعض كليات جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، العدد 41.

9-نبيل الشوربجي(2000).تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برم الوسط المصارعين المتقدمين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا، مصر.

10-نغم عادل نجم(2024). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات في الانسانيات والعلوم التربوية، العدد5.

11-هالة خير(2017).المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس العدد50، ،الجزء1 .

12-هاني أبو بكر(2020).تأثير تدريبات الإدراك الحس-حركي وتركيز الانتباه على اليقظة الذهنية ومهارات التصويب لناشئي كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد26.

-13-Flook, L. (2010): Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary school Children, Journal of Applied School Psychology.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/axwp6m52

الملحق(1)
يبين مقياس اليقظة الذهنية

عزيزتي الطالبة:

نضع أمامكِ مقياس اليقظة الذهنية والمطلوب منكِ قراءة فقراته بجدية تامة ومن ثم الإجابة عليها بكل دقة وشفافية للتعرف على درجة اليقظة الذهنية لديك، وذلك عن طريق التأشير بعلامة (✓) أمام الاختيار الذي يناسبك مع عدم ترك أي فقرة من دون إجابة وكما هو موضح في المثال الآتي:-

مثال:

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أتقبل توجيهات المدرس بذهن مفتوح وأحاول تطبيقها في المحاولة التالية.	✓		

مقياس اليقظة الذهنية

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أتقبل توجيهات المدرس بذهن مفتوح وأحاول تطبيقها في المحاولة التالية.			
2	أجدد نفسي قادرة على الأصغاء إلى المدرس وأن أؤدي المهارة المطلوبة مني في الوقت نفسه.			
2	أستطيع التحكم في تنفسي لتهدئة ضربات قلبي قبل تنفيذ المهارة المطلوبة مني.			
3	أشعر بالارتباك إذا تمت مراقبتي في أثناء أدائي للمهارة المطلوبة مني.			
4	أحاول حل المشكلات التي تواجهني سواء كانت سارة أم مزعجة.			
5	استخدام خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المتشابهة . أستطيع الحكم فيما اذا كانت أفكاري جيدة أم غير جيدة.			
6	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.			
7	أميل إلى تقييم فيما اذا كان ما أدركه صحيحاً أم خاطئاً.			
8	أتحدث عن أخطائي واجدها سبيلاً لأتعلم منها.			
9	أميل الى تجريب كل ما هو جديد.			
10	أندمج في الأداء مع زميلاتي دون أن أكون متأكدة من أني منتبه اليهن.			
11	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في أثناء أدائي للمهارة المطلوبة مني.			
12	أشعر أنه من السهل أن أصاب بالشرود الذهني.			
13	أؤدي الواجبات أو المهام المطلوبة مني بدون أن أعي ما أفعله.			
14	أرى أن جميع المهارات مترابطة مع بعضها.			
15	أحاول الاستفادة من آراء زميلاتي لحل مشكلة معينة.			
16	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.			
17	أتقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.			
18	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.			
19	أمتلك الفضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة.			
20	أشعر أن جزء من تفكيري ينشغل بعيداً عن الأداء الذي أقوم به			

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/axwp6m52