

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرقمي في المسابقات المركبة لأشبال ألعاب القوي

أ.م.د/ محمد نبيل محمد عبد العليم

أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوي

كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.237255.2541

## المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة ألعاب القوي بصفة خاصة تطوراً هائلاً في الفترة الأخيرة ، ويرجع ذلك الي التقدم العلمي والتطور الهائل في مختلف مجالات وعلوم الحياة والتي يمكن الاستفادة منها وتوظيفها في خدمة المجال الرياضي بما يسهم في تحقيق التطور والتقدم لدي المتسابقين ، وتعد اليقظة العقلية أحد أهم المقومات التي تسهم في تحقيق الانجاز الرقمي والمستويات الرياضية العليا ، وذلك لما لها من دور هام وحيوي في تهيئة سلوك اللاعب وانفعالاته وحثه علي الانتباه والتركيز خلال اشتراكه في الأنشطة والفعاليات الرياضية التنافسية .

ويذكر " محمد مصطفى " (٢٠١٩) أن اليقظة العقلية تعد أحد أهم المتغيرات النفسية التي شغلت فكر العديد من الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية السلوكية ، حيث يتمثل اهتمامهم باليقظة العقلية من حيث دراسة جذورها التاريخية والتأصيل النظري لها واعداد أدوات لقياسها وتقنياتها علي فئات مختلفة فضلاً عن تقديم برامج ارشادية لتوظيفها كعلاج للعديد من الاضرابات النفسية . (١٣ : ٣٧٥)

واليقظة العقلية تعد من أهم المؤشرات الدالة علي الصحة النفسية وذلك لما لها من تأثير هام علي تحقيق التوافق وتحسين الأداء والانجاز الرياضي ، فهي حاجز ضد الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد وخاصة قبل الخوض في المباريات والمنافسات الرياضية المختلفة ، حيث نجد أن هناك علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والعديد من المؤشرات الدالة علي الصحة النفسية كالمطوح والانجاز وتقدير الذات. (١٧ : ٣٢٨)

ويوضح " Kettler " (٢٠١٣) إلي أن اليقظة العقلية تعد شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من مقدرة الانسان علي التركيز والانتباه والسيطرة علي أفكاره وسلوكه الغير منضبط أثناء المنافسة الرياضية ، إذ تعد اليقظة العقلية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة علي حالات الاضطراب والتوتر لكونها تقوم بإبعاد الفرد عن الشعور بفقدانه للسيطرة فضلاً عن زيادة من التركيز لديه . (٢٣ : ٣٢)

كما أن اليقظة العقلية تتأثر بالخبرات الفردية لدي اللاعب ، وترتبط بالانتباه والوعي لديه ، كما تتأثر بقدرات الرياضي سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية بل وتوقعاته الشخصية ودافعيته

وقدرته علي التخطيط وتحقيق التفوق والانجاز الرقمي . (٢٠ : ٦٨)

ويشير " **Jimenez & Ruiz** " (٢٠١٤) إلي أن الرياضيين ينتابهم الشعور بالعديد من الانفعالات خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية التنافسية التي من شأنها تستدعي ضرورة تركيز الانتباه واليقظة العقلية للوصول الي سرعة الاستجابة والقيام بالواجب الحركي المطلوب أدائه في الوقت المناسب ، ومن ثم فإن تشتت الانتباه وضعف اليقظة العقلية من شأنه قد يؤدي الي حدوث تشوش في الأداء وظهور العديد من الأخطاء الفنية والمهارية أثناء الأداء الحركي . (٢٢ : ٢١٦)

ومن هنا نجد أن اليقظة العقلية تعد ضمن المتطلبات الهامة لتوجيه السلوك الحركي والانفعالي للرياضي واستجاباته خلال الأداء والمنافسة ، فالمنافسة الرياضية أصبحت مصدراً لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة لارتباطه بمواقف الفوز والهزيمة ، ولتلك القدرات العقلية فائدتها إذ أن الأداء وقت المنافسة يصحبه الكثير من الضغوط التي تتطلب من اللاعب اليقظة للمواقف المتغيرة والصعبة وتنظيم انفعالاته لمواجهة تلك المواقف حتي يتمكن من تحقيق الفوز والتفوق الرياضي . (١٠ : ١٤٥)

ويري العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي أن طبيعة الممارسة الرياضية أيأ كان نوعها أو مستواها فإنها تتطلب الإنجاز والتفوق الرياضي فيها مع ضرورة توافر العديد من المهارات العقلية الأساسية التي تؤهل اللاعب الممارس الي الوصول الي التوافق النفسي والبدني مع المتطلبات النفسية والعقلية والحركية والبدنية للممارسة الرياضية بصفة عامة وتساعده علي التغلب علي الضغوط النفسية ومواجهتها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية بصفة خاصة . (١ : ١٣٨)

ويشير " طارق بدر الدين " (٢٠١٤) إلي أن تحقيق التفوق والانجاز الرياضي انا يتوقف علي قدرة الناشئ علي حسن توظيف قدراته الذاتية سواء كانت بدنية أو حركية أو نفسية "عقلية وانفعالية" خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية . (٨ : ٣٦)

ويؤكد ذلك " وهيب رمضان " (٢٠٢٢) علي أن الوصول إلى التفوق الرياضي والمستويات العليا إنما يعتمد في الأساس علي الارتقاء بالعديد من العوامل مثل العوامل العقلية والبدنية والمهارية بصورة متكاملة حتى يعبئ فيها اللاعب قواه النفسية والعقلية والبدنية والمهارية من أجل الوصول الي التقدم والانجاز الرقمي . (١٩ : ٢٤٠)

ويري " **Keydel , H** " (٢٠٠٨) أن العديد من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي تشير الي العلاقة الارتباطية بين مستوي اليقظة العقلية والتفوق الرياضي ولقد اجتهد علماء التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي الي الوصول الي أفضل الوسائل للارتقاء بمستوي الأداء ، ونظراً لأهمية اليقظة العقلية ودورها في تحقيق التفوق والانجاز الرياضي ، لذا فإنه من الضروري أن يتمتع اللاعب بالقدر الكافي من اليقظة العقلية التي تمكنه من خفض الشعور بعدم القدرة علي تنظيم

الانفعالات وتحسن الحالة المزاجية ومحاولة تقليل الفجوة بين أهداف الفرد واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته والتقليل من استخدام الآليات الدفاعية والحد من انكاره للأحداث المتناقضة الغير مرغوبة وجعلها مقبولة لحماية الذات من مختلف التهديدات مما يزيد من قدراته المهارية والبدنية العقلية . (٢٤ : ٦٢٥)

ويعد سباق المركب للأشبال من امتع واقوى السباقات في ألعاب القوى وذلك نظراً لتعددتها وتنوعها كما يعد هذا السباق من السباقات التي تحتاج الي عناصر اللياقة البدنية جميعها وبقوة حتى يستطيع المتسابق او المتسابقة التفوق في هذا السباق حيث تحتل مكانه خاصة في برنامج مسابقات الميدان والمضمار الدولي والأولمبي حيث يجري هذا السباق للأشبال سواء للذكور او الاناث فتكون على يومين وتكون للأشبال الذكور السباعي اي سبع سباقات موزعة على يومين ، والخماسي للأشبال الاناث أيضاً موزع على يومين. (٤ : ١٩٥)

وتتضمن المسابقات المركبة ان يؤدي الاشبال بعض السباقات من الثلاث مجموعات المختلفة والمتنوعة من الجري والوثب والرمي ، وهو من الصعب ان يتفوق شبل واحد في جميع السباقات ولما كان طريقة الحساب والفوز في هذا السباق مختلفة عن سباقات الميدان والمضمار المستقلة حيث يعتمد سباق المركب على تجميع النقاط بشكل تراكمي لجميع السباقات المقررة بنفس الترتيب حيث يتم تحويل نتيجة كل سباق على حده سواء الزمن او المسافة او الارتفاع الي نقاط من الجداول وتحسب لرصيد الشبل ويفوز الشبل الذي يحقق اعلى مجموع للنقاط . (٦ : ١)

ونظراً لتقدم المستوي البدني والمهاري والفني للأشبال فقد اتجه الباحثين في المجال الرياضي الي دراسة ادق التفاصيل التي تؤدي الي تفاضل المستويات الرياضية ، وكان للجانب العقلي الدور الأكبر والأكثر فاعلية في الوصول الي الإنجاز الرقمي الجيد ، وتعد عملية اليقظة العقلية من أهم المقومات للإنجاز الرقمي وللوصول الي المستويات الرياضية العليا لما لها من دور واضح في التهيئة لسلوك اللاعب وانفعالاته خلال اشتراكه في الأنشطة الرياضية المختلفة. (١٥ : ١٩)

ومن خلال الاطلاع المرجعي للباحث علي العديد من المراجع والدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت النواحي النفسية والعقلية ودورها في تحقيق الانجاز الرقمي في مختلف الألعاب الرياضية ، مثل دراسة كلاً من " وسام سامي " (٢٠٢٣) ، " محمد مصطفى " (٢٠٢٢) ، " وهيب رمضان وآخرون " (٢٠٢٢) ، " بلال محمد " (٢٠٢٠) ، " عبد المحسن مبارك ، يوسف محمد " (٢٠٢٠) ، " سهير رعد ، أيسل جليل " (٢٠١٩) ، " مني مختار ، ايمان مصطفى " (٢٠١٩) .

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من الأشبال الذين يشتركون في السباقات المركبة ضمن بطولة الجمهورية للأشبال تحت ١٦ سنة واطلاعه علي نتائجهم في العديد من المسابقات المختلفة

لاحظ تدني في مستوي أدائهم الرياضي ومن ثم الرقمي وذلك قد يكون نتيجة لضعف الاتصال مع زملائهم في السباق وضعف قدرتهم علي اليقظة العقلية ، بالإضافة الي الخوف والتوتر والقلق الذي قد ينتابهم قبل أو أثناء الاشتراك في المسابقة والذي من شأنه قد يؤثر علي حالتهم النفسية ويجعلهم أكثر تشتتاً وأقل انتباهاً وتركيزاً وغير يقظين عقلياً لكافة أحداث السباق ومن ثم يكونوا غير قادرين علي تحقيق الانجاز الرقمي في السباقات المركبة ، ومن هنا فإن للعامل النفسي بصفة عامة والعقلي بصفة خاصة تأثير هام وحيوي في تحقيق التفوق والانجاز الرقمي ، فعندما يكون اللاعب أقل تركيزاً وغير يقظ عقلياً ومشتت فإن ذلك سينعكس سلباً عليه ويؤدي الي حدوث تشوش في الأداء وظهور العديد من الأخطاء الفنية والمهارية أثناء الأداء الحركي ومن ثم سيكون غير قادر علي أداء أدواره المنوط بها بكفاءة وفعالية ومن ثم سيكون غير قادر علي تحقيق الانجاز الرقمي ، وعلي النقيض من ذلك فإن تمتع اللاعب بقدر وافي من اليقظة العقلية تجعله أكثر انتباهاً وتركيزاً ولديه القدرة علي سرعة الاستجابة والقيام بكافة واجبه الحركية المطلوب أدائها في التوقيت المناسب وبكفاءة وفعالية .

ومن هنا كانت هناك حاجة ماسة لإجراء مثل هذا البحث بهدف التعرف علي مستوي اليقظة العقلية لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة وكذلك التعرف علي العلاقة الارتباطية بينها وبين الإنجاز الرقمي لهم ، إيماناً من الباحث بأهمية اليقظة العقلية ودورها في تنمية الانتباه والتركيز لدي الأشبال ومن ثم تحقيق الانجاز الرقمي .

#### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الي تحديد العلاقة بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي خلال التصنيفات النهائية في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوي .

#### تساؤلات البحث :

- ١- ما هو مستوي اليقظة العقلية لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوي؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي لدي متسابقات المسابقات المركبة (الخماسي) في رياضة ألعاب القوي ؟
- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي لدي متسابقي المسابقات المركبة (السباعي) في رياضة ألعاب القوي ؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ بمستوي الانجاز الرقمي خلال التصنيفات النهائية في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوي من خلال اليقظة العقلية ؟
- ٥- هل توجد فروق دالة إحصائياً في أبعاد اليقظة العقلية لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوي تعزي لمتغير نوع السباق (الخماسي - السباعي) ؟

**مصطلحات البحث :**

- **اليقظة العقلية** : يعرفها " **Brown & Ryan** " (٢٠٠٣) علي أنها " قدرة اللاعب علي الاهتمام والتركيز والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الحاضرة مع قبولها وعدم اصدار احكام تجاهها " (٨٢٢ : ٢١)

**- مسابقة السباعي :**

يعرفها الباحث علي أنها " هي إحدى المسابقات المركبة الخاصة بالأشبال الذكور والتي تقام علي مدار يومين متتالين بحيث يتضمن اليوم الأول (٤) سباقات وهي (١٠٠م عدو - وثب طويل - دفع الجلة - وثب عالي) بينما يتضمن اليوم الثاني سباق (٣) سباقات وهي (١٠٠م حواجز - رمي الرمح - القفز بالزانة) . "

**- مسابقة الخماسي :**

يعرفها الباحث علي أنها " هي إحدى المسابقات المركبة الخاصة بالأشبال الاناث والتي تقام علي مدار يومين متتالين بحيث يتضمن اليوم الأول (٣) سباقات وهي (٨٠م حواجز - وثب عالي - دفع الجلة) بينما يتضمن اليوم الثاني (٢) سباقين وهما (وثب طويل - ٢٠٠م عدو) . "

**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث .

**مجتمع البحث :**

أشتمل مجتمع البحث علي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة (السباعي للمتسابقين والخماسي للمسابقات) ببطولة الجمهورية لألعاب القوي تحت سن (١٦) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) والبالغ عددهم (٥٥) لاعب ولاعبة.

**عينة البحث:**

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة (السباعي للمتسابقين والخماسي للمسابقات) ببطولة الجمهورية لألعاب القوي تحت سن (١٦) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) والبالغ عددهم (٣٥) لاعب ولاعبة كعينة أساسية وبنسبة مئوية قدرها (٦٣,٦٤%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (١٨) متسابق ومتسابقة وبنسبة مئوية قدرها (٣٢,٧٣%) ، وقد تم استبعاد (٢) متسابقين بنسبة مئوية قدرها (٣,٦٣%) وذلك لعدم استكمالهم لبيانات البحث ، والجدول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية .

جدول (١) الوصف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية

النوع	عدد عينة البحث الأساسية	عدد عينة البحث الاستطلاعية	ما تم استبعاده	المجموع
المتسابقين (السباعي)	٢٠	٩	١	٣٠
المتسابقات (الخماسي)	١٥	٩	١	٢٥
المجموع	٣٥	١٨	٢	٥٥
النسبة المئوية	%٦٣,٦٤	%٣٢,٧٣	%٣,٦٣	%١٠٠

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء متغيرات (معدلات النمو - اليقظة العقلية - الانجاز الرقمي للمسابقات المركبة الخماسي والسباعي) والجدول (٢) ، (٣) يوضح ذلك علي الترتيب .

جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية من مسابقات المركبة (الخماسي) في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	١٣,٨٠	١٤,٠٠	٠,٧٥	٠,٨٠-
	الطول	١٣٤,٠٠	١٣٣,٠٠	١٠,٥١	٠,٢٩
	الوزن	٤٩,٩٣	٥٠,٠٠	٨,٧٧	٠,٠٢-
اليقظة العقلية	الانتباه	٢٢,٦٠	٢٤,٠٠	٢,٦١	١,٦١-
	التمييز اليقظ	١٩,١٤	٢٠,٠٠	٢,٢٦	١,١٤-
	الوصف	٢١,٦٧	٢١,٠٠	٢,٥٣	٠,٧٩
	الوعي العقلي	٢٢,٣٣	٢٢,٠٠	٢,٥٨	٠,٣٨
	عدم اصدار ردود أفعال	١٨,٠٧	١٨,٠٠	٢,١٩	٠,١٠
النقاط المقابلة لمستوي الانجاز الرقمي	٨٠ حواجز	٦٥٨,٦٠	٧٤٨,٠٠	٢٧٥,٨٣	٠,٩٧-
	الوثب العالي	٧٧٢,٢٧	٧٤٩,٠٠	١٢٤,١٤	٠,٥٦
	دفع الجلة	٧٦٩,٨٧	٧٥١,٠٠	٩٩,٠٤	٠,٥٧
	الوثب الطويل	٦٨٦,٦٠	٧٦٥,٠٠	٢٤١,٣٣	٠,٩٧-
	٢٠٠ م عدو	٦٣٨,٥٣	٦٩٢,٠٠	٢٠٣,٠٩	٠,٧٩-

ينضح من جدول (٢) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات الالتواء ما بين (-٠,١,٦١ : ١,١٦) أي أنها انحصرت ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً في جميع متغيرات البحث.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية من مسابقي المسابقات المركبة (السباعي) في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	١٤,٦١	١٤,٨٥	٠,٤٦	١,٥٥-
	الطول	١٣٧,٠٠	١٤٠,٠٠	١٠,٧٧	٠,٨٤-
	الوزن	٥٠,٧٠	٥٠,٠٠	٨,١٢	٠,٢٦
اليقظة العقلية	الانتباه	٢٣,١٥	٢٢,٥٠	٣,١٧	٠,٦٢
	التمييز اليقظ	٢٠,٣٥	٢٠,٠٠	٢,١٣	٠,٤٩
	الوصف	٢٢,٢٠	٢١,٠٠	٢,٤٠	١,٥٠
	الوعي العقلي	٢٣,٦٥	٢٣,٥٠	٢,٣٧	٠,١٩
	عدم اصدار ردود أفعال	١٨,٦٠	١٨,٠٠	٢,٢٦	٠,٨٠
النقاط المقابلة لمستوي الانجاز الرقمي	١٠٠ م عدو	٢٨٠,٥٥	٢٥٩,٠٠	٩٣,٨٦	٠,٦٩
	الوثب الطويل	٢٧٣,١٥	٢٧٩,٠٠	١٣٣,٢٨	٠,١٣-
	دفع الجلة	٣٦١,٦٥	٣٣٨,٠٠	٩٦,٢٧	٠,٧٤
	القفز بالزانة	١٤٧,٢٥	١١٢,٠٠	١٠٠,٩٥	١,٠٥
	١٠ م حواجز	٤٩٥,٣٥	٥٠٤,٥٠	١٨٩,٩٢	٠,١٤-
	رمي الرمي	١٥١,٥٠	١٦٥,٠٠	٨٤,٢٩	٠,٤٨-
	الوثب العالي	٣٢٣,١٥	٣٠٠,٠٠	١٢٣,٨٩	٠,٥٦

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات الالتواء ما بين (-٠,١,٥٥ : ١,٥٠) أي أنها انحصرت ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً في جميع متغيرات البحث.

أدوات جمع البيانات :

١- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالأشبال المشتركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوي . (ملحق ٢)

٢- استمارة تسجيل مستوي الانجاز الرقمي للأشبال المشاركين في المسابقات المركبة قيد البحث . (ملحق ٣)

٣- مقياس اليقظة العقلية : إعداد / الباحث (ملحق ٥).

أولاً : استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالأشبال المشتركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوي : (ملحق ٢)

قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالأشبال المشتركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى تحت سن (١٦) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) قيد البحث ، ثم تم عرض تلك الاستمارة علي المحكمين ملحق (١) لإبداء الرأي في مدي ملائمة الاستمارة قيد البحث لاستخدامها في تسجيل البيانات الخاصة بالمتسابقين ، وقد أبدى المحكمين رأيهم في الاستمارة علي أنها صالحة ومناسبة لتسجيل بيانات المتسابقين قيد البحث .

ثانياً : استمارة تسجيل مستوي الانجاز الرقمي للأشبال المشتركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى : (ملحق ٣ )

تم تقييم مستوي الانجاز الرقمي للأشبال المشتركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى تحت سن (١٦) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) وذلك من خلال بطاقة التسجيل المعتمدة من قبل حكم المركب وذلك في نفس أيام البطولة من يوم ١٠ / ٣ / ٢٠٢٣م إلي ١٢ / ٣ / ٢٠٢٣م طبقاً لجدول البطولة بترتيب المسابقات الذي تم اعتماده من قبل لجنة المسابقات بالاتحاد ، كما تم احتساب النقاط في المسابقات المركبة قيد البحث عن طرق تطبيق ( Ultra CE Calculator ) ملحق (٧) .

ثالثاً : مقياس اليقظة العقلية : (إعداد / الباحث)

أ- خطوات بناء المقياس :

١- تحديد الهدف من المقياس : حيث تم تحديد الهدف من المقياس والذي تمثل في تقييم مستوي اليقظة العقلية لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى والتعرف علي مدي قدرتهم علي التركيز والانتباه والوعي لما يدور حولهم من أحداث سواء أثناء التدريب أو السباق.

٢- الإطلاع المرجعي : قام الباحث بالاطلاع المرجعي علي العديد من المراجع العلمية والدراسات سواء العربية أو الأجنبية التي تناولت اليقظة العقلية لدي مختلف الفئات كدراسة كلاً من " وسام سامي " (٢٠٢٣) ، " محمد مصطفى " (٢٠٢٢) ، " وهيب رمضان وآخرون " (٢٠٢٢) ، " بلال محمد " (٢٠٢٠) ، " عبد المحسن مبارك ، يوسف محمد " (٢٠٢٠) ، " سهير رعد ، أيسل جليل " (٢٠١٩) ، " مني مختار ، إيمان مصطفى " (٢٠١٩) ، " Zeng, W., & Gu, M. " (2017) ، " Sankitha Carmona " (2014) ، " Speneer, H. " (2013) .

٣- تحديد محاور المقياس : في ضوء ما تم الاطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة سواء عربية أو أجنبية تم تحديد محاور مقياس اليقظة العقلية ، ثم قام الباحث بعرضها علي مجموعة من الخبراء (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في المحاور ، والجدول (٤) يوضح ذلك :

جدول (٤) آراء السادة الخبراء حول مدي مناسبة محاور اليقظة العقلية (ن = ١٠)

النسبة المئوية	آراء الخبراء		المحاور	م
	غير موافق	موافق		
٩٠%	١	٩	الانتباه	١.
١٠٠%	—	١٠	التمييز اليقظ	٢.
٨٠%	٢	٨	الوصف	٣.
١٠٠%	—	١٠	الوعي العقلي	٤.
٤٠%	٦	٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٥.
٣٠%	٧	٣	قبول مشاعر وأفكار الآخرين	٦.
٩٠%	١	٩	عدم اصدار ردود أفعال	٧.
٤٠%	٦	٤	البحث عن الجديد	٨.

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور مقياس اليقظة العقلية ما بين (٣٠% : ١٠٠%) وبناءً على آراء السادة الخبراء تم الموافقة على (٥) محاور وذلك لحصولهم على نسبة أكبر من ٧٠% من مجموعة آراء الخبراء وذلك نظراً لمناسبة هذه المحاور مع طبيعة وخصائص العينة قيد البحث .

٤- وضع تعريف لكل محور : في ضوء ما تم الاتفاق عليه من السادة الخبراء نحو محاور مقياس اليقظة العقلية فقد قام الباحث بتحديد محاور المقياس مع وضع تعريف خاص بكل محور علي حده علي النحو التالي :

- **المحور الأول : الانتباه :** وتعرف علي أنها " قدرة المتسابق علي الانتباه والملاحظة لكل ما يدور من حوله داخل الملعب من ظواهر سواء داخلية أو خارجية كالمعرفة والمشاعر والاصوات والاحاسيس " .
- **المحور الثاني : التمييز اليقظ :** وتعرف علي أنها " قدرة المتسابق علي التركيز والانتباه بصورة مستمرة مع تطوير أفكاره ومهاراته بما يسهم في تحقيق التميز في أدائه سواء أثناء التدريب أو السباق .
- **المحور الثالث : الوصف :** ويعرف علي أنه " قدرة المتسابق علي وصف كافة المشاعر والانفعالات والظواهر والمشكلات والاطفاء التي يتعرض لها داخل الملعب بطريقة سهلة وبسيطة " .
- **المحور الرابع : الوعي العقلي :** ويعرف علي أنه " أن يعي المتسابق بكل ما يدور من حوله من أحداث وأن يكون لديه القدرة علي حسن التصرف في أغلب المواقف وقيامه بأكثر من مهمة في وقت واحد والتركيز عليها لحظة بلحظة " .

▪ المحور الخامس : عدم اصدار ردود أفعال : وتعرف علي أنها " قدرة المتسابق علي تقبل كافة الاحداث والمشكلات والصعوبات التي يتعرض لها سواء أثناء التدريب أو السباق دون انفعال مع عدم اصدار أي رد فعل يسيئ له " .

٥- صياغة عبارات المقياس : قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات لكل محور من محاور المقياس حيث بلغ عدد العبارات (٤٧) عبارة موزعة علي المحاور ، وقد روعي عند صياغة العبارات أن تكون سهلة وبسيطة وواضحة المعني مع الابتعاد عن العبارات الصعبة ، وتجنب استعمال الكلمات التي تحمل أكثر من معني .

٦- الصورة المبدئية للاستبيان : قام الباحث بعرض المحاور التي تم الاتفاق عليها والعبارات على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والعباب القوي (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات لمحاور المقياس (ملحق ٤) ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥) عدد العبارات التي تم حذفها أو إضافتها أو تعديلها من الصورة الأولية لمقياس اليقظة العقلية

طبقاً لآراء السادة الخبراء (ن = ١٠)

م	المحاور	عدد العبارات في الصورة الأولية	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	أرقام العبارات التي تم تعديلها	عدد العبارات المضافة	عدد العبارات النهائية	الأهمية النسبية
١	الانتباه	١٠	-	-	١٠، ٦، ٢	١	١١	%٢٢,٩٢
٢	التمييز اليقظ	٨	-	-	٨، ٥، ١	١	٩	%١٨,٧٥
٣	الوصف	١٠	-	-	٦، ٥	-	١٠	%٢٠,٨٣
٤	الوعي العقلي	١٠	-	-	٦، ١	-	١٠	%٢٠,٨٣
٥	عدم اصدار ردود أفعال	٩	١	٨	-	-	٨	%١٦,٦٧
	المجموع	٤٧	١	١	١٠	٢	٤٨	%١٠٠

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

تم حذف (١) عبارة من عبارات المقياس وذلك لحصولها علي نسبة أقل من ٧٠% من اتفاق الخبراء وكذلك تم إضافة (٢) عبارة ، وبالتالي تصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٤٨) عبارة (ملحق ٦).

٧- الصورة النهائية للمقياس : قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في صورته النهائية بعد تعديل صياغة بعض العبارات وفقاً لما أشار إليه الخبراء ، وفي ضوء ذلك بلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٤٨) عبارة موزعة علي المحاور الخمس الذي يتكون منها المقياس علي النحو التالي :

▪ المحور الأول : الانتباه ويتكون من (١١) عبارة من (١ : ١١) .

- المحور الثاني : التميز اليقظ ويتكون من (٩) عبارات من (١٢ : ٢٠) .
  - المحور الثالث : الوصف ويتكون من (١٠) عبارات من (٢١ : ٣٠) .
  - المحور الرابع : الوعي العقلي ويتكون من (١٠) عبارات من (٣١ : ٤٠) .
  - المحور الخامس : عدم اصدار ردود أفعال ويتكون من (٨) عبارات من (٤٠ : ٤٨) .
- طريقة تصحيح المقياس : لتصحيح المقياس قام الباحث بوضع ميزان تقدير ثلاثي بناءً على استطلاع آراء الخبراء ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي : (نعم ، أحياناً ، لا) مع توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) في اتجاه العبارات الموجبة ، أما بالنسبة للعبارات السلبية فيكون ميزان التقدير لها كالتالي : (نعم ، أحياناً ، لا) مع توزيع الدرجات (١ ، ٢ ، ٣) ، بحيث تشير الدرجة المرتفعة الي ارتفاع مستوى اليقظة العقلية ، بينما تشير الدرجة المنخفضة الي انخفاض مستوى اليقظة العقلية ، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٤٨ : ١٤٤) درجة .
- المعاملات العلمية لمقياس اليقظ العقلية قيد البحث :
- أ - الصدق :

لحساب صدق المقياس قيد البحث استخدم الباحث ما يلي :

#### (١) صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولى (ملحق ٥) والذي يتكون من (٥) محاور و(٤٧) عبارة على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وألعاب القوى قوامها (١٠) خبراء (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله سواء من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذي تنتمي اليه ، وقد تبين أن النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول عبارات المقياس قيد البحث تراوحت ما بين (٣٠% : ١٠٠%) وبذلك تم حذف (١) عبارة لحصولها علي نسبة أقل من ٧٠% من اتفاق الخبراء ، وتم إضافة (٢) عبارة لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٤٨) عبارة (ملحق ٦) ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦) النسبة المئوية لآراء الخبراء على عبارات مقياس اليقظة الذهنية قيد البحث (ن = ١٠)

العبارات						المحاور				
٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة				
٨	٩	٨	٨	٩	٨	تكرارها				
١٠٠%	١٠٠%	٨٠%	٨٠%	٩٠%	٨٠%	النسبة المئوية				
						رقم العبارة				
						١٠	٩	٨	٧	٧
						٨	١٠	٩	٩	٩
						النسبة المئوية				
						٨٠%				
						١٠٠%				
						٩٠%				
						٩٠%				

٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور الثاني: التمييز اليقظ
٨	٨	٩	٨	٩	٩	تكرارها	
%٨٠	%٨٠	%٩٠	%٨٠	%٩٠	%٩٠	النسبة المئوية	
				٨	٧	رقم العبارة	
				١٠	١٠	تكرارها	
				%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية	
٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور الثالث: الوصف
٩	٨	٩	١٠	٨	٩	تكرارها	
%٩٠	%٨٠	%٩٠	%١٠٠	%٨٠	%٩٠	النسبة المئوية	
		١٠	٩	٨	٧	رقم العبارة	
		٩	٨	١٠	٩	تكرارها	
		%٩٠	%٨٠	%١٠٠	%٩٠	النسبة المئوية	
٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور الرابع: الوعي العقلي
٨	١٠	٨	٩	٨	٨	تكرارها	
%٨٠	%١٠٠	%٨٠	%٩٠	%٨٠	%٨٠	النسبة المئوية	
		١٠	٩	٨	٧	رقم العبارة	
		٩	٨	١٠	٩	تكرارها	
		%٩٠	%٨٠	%١٠٠	%٩٠	النسبة المئوية	
٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور الخامس: عدم اصدار ردود افعال
٩	٩	١٠	١٠	٩	٨	تكرارها	
%٩٠	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٨٠	النسبة المئوية	
			٩	٨	٧	رقم العبارة	
			٩	٣	٨	تكرارها	
			%٩٠	%٣٠	%٨٠	النسبة المئوية	

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء على عبارات الاستبيان قيد البحث ما بين (٣٠% : ١٠٠%) مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق وذلك بعد استبعاد العبارة التي حصلت على نسبة اقل من ٧٠% ، وازافة عدد (٢) عبارة بذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٤٨) عبارة .

(٢) صدق التكوين الفرضي :

لحساب صدق المقياس قام الباحث باستخدام صدق التكوين الفرضي (الاتساق الداخلي) وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٨) من الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى تحت سن (١٦) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) من مجتمع البحث ومن

غير العينة الأساسية للبحث ، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي اليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والمجموع الكلي للمقياس ، والجداول (٧) ، (٨) ، (٩) توضح النتيجة علي التوالي .

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه (ن = ١٨)

الانتباه		التمييز اليقظ		الوصف		الوعي العقلي		عدم اصدار ردود أفعال	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠,٨٢	١٢	٠,٩٢	٢١	٠,٦٦	٣١	٠,٨٠	٤١	٠,٨٩
٢	٠,٧٠	١٣	٠,٨٢	٢٢	٠,٧١	٣٢	٠,٦١	٤٢	٠,٦٦
٣	٠,٧٩	١٤	٠,٧٠	٢٣	٠,٨٢	٣٣	٠,٧٥	٤٣	٠,٧٥
٤	٠,٦٨	١٥	٠,٦٢	٢٤	٠,٨٨	٣٤	٠,٦١	٤٤	٠,٨٤
٥	٠,٧٢	١٦	٠,٥٥	٢٥	٠,٩٤	٣٥	٠,٧٠	٤٥	٠,٩١
٦	٠,٨٨	١٧	٠,٧١	٢٦	٠,٥٩	٣٦	٠,٧٦	٤٦	٠,٧٣
٧	٠,٧٦	١٨	٠,٦٦	٢٧	٠,٧٨	٣٧	٠,٦٥	٤٧	٠,٦٠
٨	٠,٨٢	١٩	٠,٩٠	٢٨	٠,٦١	٣٨	٠,٨٠	٤٨	٠,٧١
٩	٠,٦٥	٢٠	٠,٨٥	٢٩	٠,٧٨	٣٩	٠,٦١		
١٠	٠,٥٨			٣٠	٠,٩٠	٠,٧٢	٠,٨٨		
١١	٠,٨٩								

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٦٨

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه ما بين (٠,٥٥ : ٠,٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث .

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية والمجموع الكلي للمقياس (ن = ١٨)

الانتباه		التمييز اليقظ		الوصف		الوعي العقلي		عدم اصدار ردود أفعال	
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
١	٠,٧٧	١٢	٠,٧٢	٢١	٠,٦٢	٣١	٠,٧٤	٤١	٠,٨٠
٢	٠,٧١	١٣	٠,٨٠	٢٢	٠,٧٠	٣٢	٠,٥٨	٤٢	٠,٦٢
٣	٠,٦٤	١٤	٠,٦٠	٢٣	٠,٧٥	٣٣	٠,٧٣	٤٣	٠,٧٠
٤	٠,٥٠	١٥	٠,٧٨	٢٤	٠,٨٣	٣٤	٠,٥٨	٤٤	٠,٨٠
٥	٠,٨٠	١٦	٠,٦٧	٢٥	٠,٩٠	٣٥	٠,٦٦	٤٥	٠,٨٤
٦	٠,٦٠	١٧	٠,٧٢	٢٦	٠,٥٢	٣٦	٠,٧٢	٤٦	٠,٧٠
٧	٠,٧٥	١٨	٠,٦١	٢٧	٠,٧٥	٣٧	٠,٦٠	٤٧	٠,٥٨

٠,٦٣	٤٨	٠,٧٤	٣٨	٠,٥٨	٢٨	٠,٦٠	١٩	٠,٧٣	٨
		٠,٥٦	٣٩	٠,٧٤	٢٩	٠,٨٢	٢٠	٠,٦٢	٩
		٠,٨٣	٠,٧٢	٠,٨٥	٣٠			٠,٥٥	١٠
								٠,٨١	١١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٦٨

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠,٥٠ : ٠,٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث .

جدول (٩) معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور مقياس اليقظة العقلية

والمجموع الكلي للمقياس (ن = ١٨)

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الانتباه	٠,٨٥
٢	التمييز اليقظ	٠,٧٧
٣	الوصف	٠,٩٠
٤	الوعي العقلي	٠,٨٢
٥	عدم اصدار ردود أفعال	٠,٩٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٦٨

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور مقياس اليقظة العقلية والمجموع الكلي له ما بين (٠,٧٧ : ٠,٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية .

النتائج :

لحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية قيد البحث استخدم الباحث معامل ألفا -كرونباخ ، وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٨) من الأشبالي المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى تحت سن (١٦) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ م) من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، والجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠) معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية (ن = ١٨)

م	المحاور	معامل ألفا كرونباخ
١	الانتباه	٠,٩٠
٢	التمييز اليقظ	٠,٨٤
٣	الوصف	٠,٧٦
٤	الوعي العقلي	٠,٧٠
٥	عدم اصدار ردود أفعال	٠,٨٣
	الدرجة الكلية	٠,٩٤

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات ألفا -كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية ما بين (٠,٧٠ : ٠,٩٤) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات مقياس اليقظة العقلية قيد البحث .

**خطوات تنفيذ البحث :**

١- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في يوم ١٠ / ٣ / ٢٠٢٣ م بهدف التأكد من مدى مناسبة المقياس المستخدم للتطبيق على العينة قيد البحث ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٨) من الأشبالي المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى تحت سن (١٦) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وقد أوضحت نتائج تلك الدراسة ما يلي :

- وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق مقياس اليقظة العقلية قيد البحث .

- تمتع المقياس قيد البحث بمعاملات صدق وثبات عالية .

٢- تطبيق البحث :

بعد أن قام الباحث بالتأكد من مدى صدق وثبات مقياس اليقظة العقلية قيد البحث ، قام بتطبيقه على متسابقي العينة الأساسية من الأشبالي المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى تحت سن (١٦) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) قيد البحث في الفترة من ١١ / ٣ / ٢٠٢٣م إلى ١٢ / ٣ / ٢٠٢٣م.

٣- المعالجات الإحصائية المستخدمة :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .

- الوسيط .

- الانحراف المعياري .

- . معامل الالتواء .
- . معامل التفلطح .
- . معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- معامل ألفا -كرونباخ .
- . اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعات .
- . معامل الانحدار التدريجي - Step wise .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة (٠,٠٥) للتأكد من الدلالة الإحصائية لنتائج البحث ، كما استخدم الباحث برنامج Spss V25 لحساب بعض المعاملات الإحصائية . وبناءً على ما توصل إليه الباحث من خلال الدراسات الاستطلاعية ووفقاً لميزان تقدير ليكرت الثلاثي لاستجابات عينة البحث عن عبارات مقياس اليقظة العقلية ، تم تحديد مستويات للاستعانة بها في اتخاذ قرار تجاه مستوى اليقظة العقلية لدي الأبطال قيد البحث والجدول (١١) يوضح ذلك .

جدول (١١) تحديد مستويات عبارات مقياس اليقظة العقلية لدي اشبال المسابقات المركبة قيد البحث

المستوي التقديري	المتوسط الموزون للعبرة
منخفض	١,٦٦ : ١
متوسط	٢,٣٣ : ١,٦٧
مرتفع	٣,٠٠ : ٢,٣٤

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص على :

١- ما هو مستوى اليقظة العقلية لدي الأبطال المشاركين في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوي؟

جدول (١٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب والمستوي التقديري لمحور (الانتباه)

لدي الأبطال المشاركين في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوي قيد البحث (ن = ٥٥)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوي التقديري
١-	استطيع ملاحظة الأشياء التي تثير انفعالي وتؤثر علي سلوكي داخل الملعب .	٢,٠٠	٠,٨٣	٨	متوسط
٢-	انتبه لكل ما يحدث سواء أثناء التمرين أو المباريات التنافسية .	٢,٠٣	٠,٨٤	٧	متوسط
٣-	ألاحظ بصفة دورية تحركات جسمي أثناء تواجدي في الملعب .	١,٨٩	٠,٧٥	٩م	متوسط
٤-	انتبه لكافة التعليمات الموجهة إلي في التدريب وأثناء المسابقات .	١,٩٧	٠,٧٤	١١	متوسط
٥-	عندما يتشتت انتباهي أحاول استعادة وعيي وتركيزي مرة	٢,١١	٠,٧٨	٤م	متوسط

متوسط	٢	٠,٨١	٢,١٧	آخري .
متوسط	٦	٠,٨٣	٢,٠٦	-٦ انتبه لزملائي أثناء المسابقات .
متوسط	٢م	٠,٨٤	٢,١٧	-٧ كل شيء من حولي يجذب انتباهي مهما كان بسيط .
متوسط	٩	٠,٧٨	١,٨٩	-٨ لدي القدرة علي ملاحظة كافة العناصر البصرية التي تتواجد مع الجمهور أثناء المسابقات كالأشكال واللافتات والاضواء .
متوسط	١	٠,٧٣	٢,٤٣	-٩ أعاني من الشرود الذهني أثناء أدائي لوجباتي داخل الملعب .
متوسط	٤	٠,٧١	٢,١١	-١٠ ألاحظ التغيرات التي تحدث في جسمي أثناء انفعالاتي.
متوسط	-	٢,٩١	٢٢,٨٣	-١١ ألاحظ وبشدة تحركات الآخرين أثناء السباق .
متوسط	-	٢,٩١	٢٢,٨٣	المتوسط الكلي لمحور (الانتباه)

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

جاء مستوي محور (الانتباه) ككل لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوي (متوسطاً) ، حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (٢٢,٨٣) وبانحراف معياري قدره (٢,٩١) ، حيث حصلت جميع فقرات المحور علي مستويات متوسطة فيما عدا عبارة رقم (١٠) فقد حصلت علي مستوي مرتفع ، كما تراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (٢,٤٣ : ١,٩٧) ، حيث جاءت العبارة رقم (١٠) في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي قدره (٢,٤٣) وبانحراف معياري قدره (٠,٧٣) ، بينما جاءت العبارة رقم (٤) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي قدره (١,٩٧) وبانحراف معياري قدره (٠,٧٤).

ويعزو الباحث نتيجة حصول محور (الانتباه) من محاور مقياس اليقظة العقلية علي مستوي متوسط لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوي قيد البحث الي أن متسابقى المسابقات المركبة سواء الخماسي أو السباعي قد يمرون بالعديد من التغيرات النفسية التي قد تؤثر عليهم سواء قبل أو أثناء الخوض في السباق والتي من شأنها تؤثر علي حالتهم النفسية وتجعلهم أكثر قلقاً وخوفاً من عدم الفوز بالسباق والذي قد ينعكس ذلك سلبياً علي مستوي الملاحظة والتركيز والانتباه لديهم ويجعلهم أكثر تشتتاً بل ويجعلهم غير قادرين علي الانتباه سواء لزملائهم أو للمدرب وخاصة أثناء عملية التدريب بالملعب ، كما يجعلهم غير قادرين علي ملاحظة التغيرات التي قد تحدث لهم وخاصة أثناء سير السباق ، الأمر الذي ينعكس عليهم ويجعلهم غير ملاحظين لأفعالهم ولتصرفاته وسلوكهم وخاصة أثناء السباق بل ويكونوا غير منتبهين للتعليمات الموجهة إليهم سواء أثناء التدريب أو أثناء السباق .

ومن هنا نجد أن رياضة ألعاب القوي بصفة عامة والسباقات المركبة بصفة خاصة تتطلب مزيداً من الملاحظة والتركيز والانتباه لكافة التغيرات التي تحدث سواء أثناء التدريب أو أثناء السباق والذي من شأنه يسهم في اكساب اللاعب الثقة بالنفس والقوة والسيطرة علي مجريات كافة الأمور التي تحدث من حوله سواء أثناء السباق أو أثناء التدريب الأمر الذي سينعكس ايجابياً عليه

ويجعله أكثر قدرة علي تحقيق التفوق والانجاز الرقمي في المسابقات المركبة .  
ويتفق هذا مع ما أشار إليه " عبد العاطي أحمد ، محمود سليمان " (٢٠٠٩) حيث أن  
الملاحظة وتركيز الانتباه يعتبر أحد أهم الخطوات في طريق التفوق الرياضي لأن فقد الانتباه في  
جزء من الثانية أثناء السباق يمكن أن يشكل الفارق بين النجاح والأخفاق في الأداء .  
جدول (١٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب والمستوي التقديري لمحور (التميز اليقظ) لدي  
الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوى قيد البحث (ن = ٥٥)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوي التقديري
١٢-	أصغي لزملائي أثناء ممارستي لأنشطة أخرى .	١,٩٤	٠,٦٧	٩	متوسط
١٣-	أنشغل دائماً بالتفكير في السباق وكيفية إنجازه .	٢,١٧	٠,٧٠	٦م	متوسط
١٤-	لدي القدرة علي اتخاذ القرارات المناسبة أثناء سير السباق	٢,٤٣	٠,٧٣	١	مرتفع
١٥-	استخدم كافة الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي علي فهم الاحداث التي تدور من حولي أثناء السباق .	٢,٢٦	٠,٧٢	٣	متوسط
١٦-	أجد حلول مناسبة للمشكلات التي تحدث أثناء السباق.	٢,٢٠	٠,٧٩	٥	متوسط
١٧-	أفكر بجدية تجاه مختلف المواقف الصعبة التي تحدث أثناء السباق.	٢,٢٣	٠,٨٣	٤	متوسط
١٨-	اوظف خبراتي السابقة لمواجهة المواقف المشابهة في السباق .	٢,١٤	٠,٧٦	٨	متوسط
١٩-	استخدم احدث الأدوات والأجهزة لتحسين مهاراتي وقدراتي	٢,٣٧	٠,٧٨	٢	مرتفع
٢٠-	أميز بين الاحداث والاشياء التي تستحق الاهتمام أو عدم الاهتمام .	٢,١٧	٠,٧٤	٦	متوسط
	المتوسط الكلي لمحور (التميز اليقظ)	١٩,٩١	٢,١٣	-	متوسط

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

جاء مستوي محور (التميز اليقظ) ككل لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى (متوسطاً) ، حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (١٩,٩١) وبانحراف معياري قدره (٢,١٣) ، حيث حصلت جميع فقرات المحور علي مستويات متوسطة فيما عدا عبارات رقم (١٤ ، ١٩) فقد حصلوا علي مستوي مرتفع ، كما تراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (٢,٤٣ : ١,٩٤) ، حيث جاءت العبارة رقم (١٤) في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي قدره (٢,٤٣) وبانحراف معياري قدره (٠,٧٣) ، بينما جاءت العبارة رقم (١٢) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي قدره (١,٩٤) وبانحراف معياري قدره (٠,٦٧) .

ويعزو الباحث نتيجة حصول محور (التميز اليقظ) من محاور مقياس اليقظة العقلية علي مستوي متوسط لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى قيد البحث الي أن التميز اليقظ يعد أحد أهم العوامل التي يجب أن يتحلي بها متسابقى المسابقات المركبة بكافة أنواعها وذلك لما له من أهمية كبيرة في تحقيق التفوق والانجاز الرقمي ، حيث أن التميز اليقظ الذي يتمتع به متسابقى المسابقات المركبة في الملعب من شأنه قد يجعل المتسابقن أكثر قدرة علي اتخاذ كافة القرارات أثناء السباق بل ويجعلهم أكثر جدية في التفكير في كافة الحلول لكل المشكلات التي قد تواجههم في الملعب سواء أثناء التدريب أو أثناء السباق ، بالإضافة الي ارتفاع مستوي التميز اليقظ لدي المتسابقين من شأنه يجعلهم يفكرون وبعديّة في كيفية انجاز السباق وتحقيق الأرقام القياسية فيه وذلك من خلال توظيف خبراتهم السابقة في التفكير بعديّة تجاه مختلف المواقف الصعبة التي قد تحدث أثناء السباق مع ضرورة التمييز بين الأشياء والاحداث التي تستحق الاهتمام أو عدم الاهتمام ، هذا وبالإضافة الي حرصهم الدائم علي استخدام أحدث الأدوات والأجهزة التي من شأنها تسهم في تحسين مستواهم البدني والخططي والمهاري بما ينعكس ذلك ايجابياً علي مستواهم وقدرتهم علي تحقيق الانجاز الرقمي في المسابقات المركبة .

وعلي النقيض من ذلك فإن تأثر اللاعب بالعديد من التغيرات النفسية التي قد تنتابه سواء قبل أو أثناء السباق من شأنها تؤثر علي حالته العقلية وتجعله أقل تركيزاً ووعياً ومشرّد ذهنياً وبالتالي سيؤثر ذلك سلبياً علي مستوي الانجاز الرقمي ويجعله غير قادر علي تحقيق الإنجاز والفوز بالمباراة وذلك لأن تحقيق الانجاز الرقمي في المسابقات المركبة لا يعتمد فقط علي النواحي البدنية أو مهارية وانما يعتمد أيضاً علي النواحي العقلية والتي من شأنها تجتمع مثل هذه المتغيرات مع بعضها البعض وتجعل اللاعب وحدة واحدة بدنياً ومهارياً وعقلياً وخططياً وبما يسهم في تحقيق الانجاز الرقمي .

جدول (١٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب والمستوي التقديري لمحور (الوصف)

لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوى قيد البحث (ن = ٥٥)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب ب	المستوي التقديري
٢١-	استطيع وصف حالتي وبدقة شديدة أثناء السباق .	١,٩٧	٠,٨٤	٩	متوسط
٢٢-	انتقي كلماتي أثناء انفعالي مع زملائي في الملعب .	٢,٠٦	٠,٨٩	٥	متوسط
٢٣-	لدي القدرة علي وصف مميزات زملائي وبدقة .	١,٩٤	٠,٧٩	١٠	مرتفع
٢٤-	اجد صعوبة في اختيار الكلمات التي تصف ما افكر به أثناء التدريب أو السباق .	٢,٢٠	٠,٧٥	٦م	متوسط

مرتفع	١	٠,٦٣	٢,٦٦	٢٥- أشعر بالراحة النفسية عند التحدث مع زملائي في المشاكل الخاصة بي .
متوسط	٤	٠,٨٠	٢,٢٣	٢٦- أشارك في النقاش مع زملائي ومدربي فيما يتعلق بالتدريب .
متوسط	٨	٠,٨٦	٢,٠٠	٢٧- أحاول فهم ما اتدرب عليه لأتمكن من أدائه بطريقة سليمة .
متوسط	٦	٠,٨٢	٢,٢٠	٢٨- استخدم عبارات وكلمات مهذبة أثناء الحديث مع مدربي وزملائي في الملعب .
مرتفع	٣	٠,٧٢	٢,٣٧	٢٩- لدي القدرة علي التنبؤ بما سيحدث في السباق .
مرتفع	٢	٠,٧٦	٢,٤٠	٣٠- اصف مشاعري بكلمات مناسبة حتي لو كنت حزينا .
متوسط	-	٢,٣٥	٢٢,٠٣	المتوسط الكلي لمحور (الوصف)

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

جاء مستوي محور (الوصف) ككل لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوي (متوسطاً) ، حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (٢٢,٠٣) وبانحراف معياري قدره (٢,٣٥) ، حيث حصلت جميع فقرات المحور علي مستويات متوسطة فيما عدا عبارات رقم (٢٣ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٠) فقد حصلوا علي مستوي مرتفع ، كما تراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (٢,٦٦ : ١,٩٤) ، حيث جاءت العبارة رقم (٢٥) في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي قدره (٢,٦٦) وبانحراف معياري قدره (٠,٦٣) ، بينما جاءت العبارة رقم (٢٣) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي قدره (١,٩٤) وبانحراف معياري قدره (٠,٧٩) .

ويعزو الباحث نتيجة حصول محور (الوصف) من محاور مقياس اليقظة العقلية علي مستوي متوسط لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوي قيد البحث الي أن هناك العديد من المدربين يقع كل اهتمامهم علي تنمية العوامل البدنية والمهارية لدي المتسابقين دون الاهتمام بباقي العوامل التي من شأنها تسهم في تحقيق الانجاز الرقمي ولعل من أهم تلك العوامل هي العوامل العقلية ، وذلك لأن نجاح اللاعب في تحقيق الانجاز الرقمي انما يعتمد في الأساس علي اتحاد مثل هذه العوامل مع بعضها البعض البدنية والحركية والمهارية والنفسية ، ويعد عامل الوصف أحد أهم العوامل العقلية المتفرعة من اليقظة العقلية التي يجب علي المدرب والاختصاصي النفسي ضرورة الاهتمام بها وذلك حتي لا تتأثر حالة المتسابقين قبل أو اثناء المنافسة ومن ثم يتأثر مستواهم سواء البدني أو الحركي أو المهاري ، حيث أن كلما تمتع اللاعب بقدر عالي من اليقظة العقلية بصفة عامة من شأنه يسهم في القدرة علي وصف حالته وحالة زملائه في الملعب سواء قبل أو أثناء السباق بالإضافة الي قدرته علي وصف وذكر العديد من المميزات التي يتحلي بها زملائه ، هذا وبالإضافة الي قدرته علي استخدام العبارات المهذبة في حديثه مع زملائه أو مدربه بالملعب بالإضافة الي قدرته علي وصف مشاعره تجاههم بصورة

سليمة ، هذا من شأنه يسهم في شعور اللاعب بالراحة النفسية وقدرته علي تخطي كافة المشاعر السلبية التي قد تنتابه قبل الخوض في السباق ومن ثم يكون قادراً علي تحقيق الإنجاز والانجاز الرقمي .

جدول (١٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب والمستوي التقديري لمحور (الوعي العقلي) لدى الأشبالي المشاركين في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوى قيد البحث (ن = ٥٥)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوي التقديري
٣١-	أعي جيداً بكل ما يدور في الملعب من أحداث .	٢,٠٩	٠,٨١	١٠	متوسط
٣٢-	أفكر بوعي تجاه مختلف المشكلات التي تواجهني في الملعب .	٢,٢٠	٠,٨٩	٧م	متوسط
٣٣-	أجلس مع زملائي في الملعب دون أن انتبه لهم .	٢,٢٩	٠,٧٤	٥	متوسط
٣٤-	أعي لتصرفاتي وما أفعله في التدريب أو السباق .	٢,٤٩	٠,٦٥	٣	مرتفع
٣٥-	أجد تفكيري منشغل دائماً بمستقبلي .	٢,٢٦	٠,٨١	٦	متوسط
٣٦-	أقوم بأداء واجبي في الملعب بوعي وتركيز شديد .	٢,٤٣	٠,٧٧	٤	مرتفع
٣٧-	أؤدي السباق بوعي تام بما أفعله .	٢,١١	٠,٨٩	٩	متوسط
٣٨-	أفعل أشياء وسلوكيات بالملعب دون أي تركيز أو وعي.	٢,٥٤	٠,٦٩	١	مرتفع
٣٩-	عندما تتغير حالتي النفسية فإنني أعي ذلك .	٢,٥١	٠,٦٥	٢	مرتفع
٤٠-	أعي دائماً لما اتخذته من قرارات أثناء السباق .	٢,٢٠	٠,٧٩	٧	متوسط
	المتوسط الكلي لمحور (الوعي العقلي)	٢٣,١١	٢,٤٦	-	متوسط

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

جاء مستوي محور (الوعي العقلي) ككل لدى الأشبالي المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى (متوسطاً) ، حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (٢٣,١١) وبانحراف معياري قدره (٢,٤٦) ، حيث حصلت جميع فقرات المحور علي مستويات متوسطة فيما عدا عبارات رقم (٣٤ ، ٣٦ ، ٣٨ ، ٣٩) فقد حصلوا علي مستوي مرتفع ، كما تراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (٢,٥٤ : ٢,٠٩) ، حيث جاءت العبارة رقم (٣٨) في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي قدره (٢,٥٤) وبانحراف معياري قدره (٠,٦٩) ، بينما جاءت العبارة رقم (٣١) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي قدره (٢,٠٩) وبانحراف معياري قدره (٠,٨١).

ويعزو الباحث نتيجة حصول محور (الوعي العقلي) من محاور مقياس اليقظة العقلية علي مستوي متوسط لدى الأشبالي المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى قيد البحث الي أن عينة البحث تعد من فئة الاشبالي التي تبلغ أعمارهم السنوية تحت ١٦ سنة وبالتالي في هذه المرحلة يكون هناك عدم اكتمال ونقص شديد في العديد من النواحي الشخصية والتي من أهمها النواحي النفسية ، حيث تعد النواحي النفسية أحد أهم العوامل التي تسهم وبنسبة كبيرة في تشكيل شخصية الفرد وتجعله قادراً علي تحقيق التفوق والنجاح سواء علي المستوي الشخصي أو علي

المستوي الرياضي ، ومن ثم فإن تمتع اللاعب بقدر كبير من العوامل النفسية بصفة عامة واليقظة العقلية بصفة خاصة من شأنه يساهم في تكوين الشخصية السليمة للاعب وتجعله أكثر قدرة علي تحقيق الإنجاز ، فكلما كان اللاعب يقظاً عقلياً كلما كان لديه القدرة علي فهم ووعي بكل ما يدور من حوله في الملعب من أحداث ومشكلات وبالتالي فإنه يفكر بوعي لمحاولة وجود حلول لمثل هذه المشكلات سواء من خلال مشاركته لزملائه أو لمدربه حتي لا يتأثر مستواه أو مستوي زملائه أثناء السباق ومن ثم يؤثر ذلك سلباً علي تحقيق الانجاز الرقمي ، هذا وبالإضافة الي أنه يكون أكثر تفكيراً بتحقيق الفوز بالسباق وذلك من خلال محاولته بأداء كافة واجباته بوعي وتركيز شديد دون الانشغال بأي شيء آخر أو دون أن تتأثر حالته النفسية بما يحدث من حوله من تغيرات وسلوكية وان كانت غير مقبولة .

ومن ثم فإنه يجب علي المسؤولين في الفريق سواء المدرب أو الاخصائي النفسي ضرورة الاهتمام بالنواحي النفسية بصفة عامة واليقظة العقلية بصفة خاصة وذلك لما لها من دور هام وحيوي في تشكيل شخصية الفرد وجعله أكثر قدره علي الانتباه والتركيز والوعي لكافة ما يدور من حوله من سلوكيات في الملعب سواء أثناء التدريب أو أثناء خوض المنافسات الرياضية حتي لا يؤثر ذلك علي مستواه البدني أو المهاري ومن ثم يكون أكثر قدرة علي تحقيق الفوز والانجاز الرقمي .

جدول (١٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب والمستوي التقديري لمحور (عدم اصدار ردود أفعال) لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوي قيد البحث (ن = ٥٥)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوي التقديري
٤١-	أتحكم في انفعالاتي أثناء المشكلات التي تواجهني في الملعب .	٢,١٤	٠,٨٠	٧	متوسط
٤٢-	عندما ينتقدي الجمهور لا أبالي لذلك .	٢,٢٣	٠,٨٦	٦	متوسط
٤٣-	اتعامل مع مجريات الأمور التي تحدث بالملعب بمرونة وسلاسة	٢,٤٣	٠,٧٣	٤	مرتفع
٤٤-	أشعر بالحزن عند صدوري لردود أفعال سيئة في الملعب .	٢,٤٩	٠,٦٥	٣	مرتفع
٤٥-	أفكر بعقلانية تجاه مختلف الاحداث والمواقف التي تحدث بالملعب .	٢,٢٦	٠,٨١	٥	متوسط
٤٦-	اتقبل كل ما يحدث لي في الملعب بصدر رحب سواء مواقف حزينة أو سعيدة .	٢,٥١	٠,٦٩	٢	مرتفع
٤٧-	اتقبل أفكار الآخرين حتي ولو كنت مختلفاً معهم .	٢,١١	٠,٨٩	٨	متوسط
٤٨-	عندما يتواجد لدي أفكار خاطئة تجاه الآخرين في الملعب لا اسعي لتغييرها .	٢,٥٧	٠,٦٥	١	مرتفع
المتوسط الكلي لمحور (عدم اصدار ردود أفعال)		١٨,٧٤	٢,١٧	-	متوسط

يتضح من جدول (١٦) ما يلي :

جاء مستوي محور (عدم اصدار ردود أفعال) ككل لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى (متوسطاً) ، حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (١٨,٧٤) وبانحراف معياري قدره (٢,١٧) ، حيث حصلت جميع فقرات المحور علي مستويات متوسطة فيما عدا عبارات رقم (٤٣ ، ٤٤ ، ٤٦ ، ٤٨) فقد حصلوا علي مستوي مرتفع ، كما تراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (٢,٥٧ : ٢,١١) ، حيث جاءت العبارة رقم (٤٨) في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي قدره (٢,٥٧) وبانحراف معياري قدره (٠,٦٥) ، بينما جاءت العبارة رقم (٤٧) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي قدره (٢,١١) وبانحراف معياري قدره (٠,٨٩).

ويعزو الباحث نتيجة حصول محور (عدم اصدار ردود أفعال) من محاور مقياس اليقظة العقلية علي مستوي متوسط لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة ببطولة الجمهورية لألعاب القوى قيد البحث الي أن حالة اللاعب النفسية التي قد تتأثره قبل الخوض في المنافسة الرياضية قد تؤثر علي حالته وتجعله أكثر خوفاً وقلقاً من الهزيمة وعدم الفوز بل ويكون أكثر تشتتاً وأقل تركيزاً ومن ثم يكون غير يقظ عقلياً وبالتالي يتأثر مستواه البدني والمهاري الأمر الذي سينعكس سلباً علي تحقيق الانجاز الرقمي في المسابقات المركبة ، ومن ثم فإن قلة اليقظة العقلية من شأنها تجعل اللاعب غير متحكم في انفعالاته ولا يتعامل مع كافة الأمور والمشكلات بمرونة وسلامة وذلك نتيجة قلة وعيه وعدم قدرته علي التصرف بحكمة تجاه مختلف المشكلات التي تواجهه في الملاعب أثناء سير السباق ، وعلي النقيض من ذلك فإن تمتع اللاعب بقدر كبير من اليقظة العقلية من شأنه يجعل اللاعب يمتلك القدرة علي تقبل آراء الاخرين والتفكير بعقلانية تجاه مختلف الموضوعات والاحداث التي قد تحدث بالملاعب بالإضافة الي أنه يكون أكثر قدرة علي تقبل آراء الجمهور تجاهه ويتقبل انتقاداتهم في الملعب بصدر رحب سواء عند الهزيمة أو الفوز ، كل ذلك من شأنه يؤثر علي الحالة النفسية للاعب ويجعله أكثر تركيزاً وانتهاهاً ولديه القدرة علي تحقيق الانجاز الرقمي ومن ثم الفوز بالسباق .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة كلاً من " وسام سامي " (٢٠٢٣) ، " بلال محمد " (٢٠٢٠) ، " عبد المحسن مبارك ، يوسف محمد " (٢٠٢٠) ، " سهير رعد ، أيسل جليل " (٢٠١٩) " Zeng, W., & Gu, M. " (2017) ، " Sankitha Carmona " (2014) ، " Spener, H. " (2013) والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن مستوي اليقظة العقلية لدي العديد من المتسابقين في الرياضات المختلفة كان متوسطاً .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الأول والذي ينص علي : ما هو مستوي اليقظة العقلية لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوى؟  
عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص علي :

٢- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي لدى متسابقات المسابقات المركبة (الخماسي) في رياضة ألعاب القوى ؟

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي لدي متسابقات المسابقات المركبة (الخماسي) في رياضة ألعاب القوي (ن=١٥)

الانجاز الرقمي للمسابقات المركبة (الخماسي)		محاور مقياس اليقظة العقلية	
مستوي الدلالة	معامل الارتباط		
دال	**٠,٨٧	الانتباه	اليقظة العقلية
دال	**٠,٧٤	التمييز اليقظ	
دال	**٠,٩١	الوصف	
دال	**٠,٦٨	الوعي العقلي	
دال	**٠,٨٣	عدم اصدار ردود أفعال	
دال	**٠,٩٣	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول (١٧) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له وبين الانجاز الرقمي لدي متسابقات المسابقات المركبة (الخماسي) في رياضة ألعاب القوي قيد البحث . ويعزو الباحث نتيجة وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين محاور مقياس اليقظة العقلية وبين الانجاز الرقمي لدي متسابقات المسابقات المركبة (الخماسي) قيد البحث إلي أن هذه النتيجة منطقية أي أن كلما زاد مستوي اليقظة العقلية لدي المتسابقات قيد البحث كلما زادت لدية القدرة علي تحقيق التفوق والانجاز الرقمي ، حيث أن اليقظة العقلية تعد أحد أهم المتغيرات التي تؤثر علي الحالة النفسية والبدنية والمهارية لمتسابقات وذلك لأن اليقظة العقلية تتضمن قدرة اللاعب علي التركيز والملاحظة والوعي لكل ما يحدث في الملعب مع ضرورة الانتباه والتحكم في الانفعالات مع محاولة إيجاد حلول لكافة المشكلات التي قد تواجهها أثناء السباق ، وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية والتي أشارت الي أن اليقظة العقلية من العوامل الهامة التي تؤثر علي الحالة البدنية والنفسية والمهارية للاعبة ، حيث أن اليقظة العقلية تعكس مستوي التكامل بين الجسم والعقل ويؤدي هذا التكامل إلي الوصول إلي حالة التعبئة النفسية المثالية من خلال تحقيق أقصى استفادة من قدراتها البدنية والعقلية أثناء المنافسة والتي من شأنها تجعلها أكثر قدرة علي تحقيق الانجاز الرقمي ومن ثم الفوز بالسباق .

وعلي النقيض من ذلك فإن انخفاض مستوي اليقظة العقلية لدي المتسابقات وعدم قدرتهم علي الملاحظة والتركيز والانتباه لما يدور حولهم في الملعب من إحداث من شأنه يؤثر عكسياً علي مستواهم النفسي والبدني والمهاري ومن ثم يكونوا غير قادرين علي تحقيق الانجاز الرقمي . ويتفق هذا مع ما اشارت اليه " فاطمة السيد " (٢٠١٨) والتي اشارت الي أن انخفاض مستوي اليقظة العقلية يؤدي الي انخفاض مستوي التركيز وعدم القدرة علي حل المشاكل أو انتاج

حلول بديلة وفقدان السيطرة علي الغضب واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الارتياح النفسي .  
وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة كلاً من " وسام سامي " (٢٠٢٣) ، " بلال محمد " (٢٠٢٠) ، " عبد المحسن مبارك ، يوسف محمد " (٢٠٢٠) ، " سهير رعد ، أيسل جليل " (٢٠١٩) " Zeng, W., & Gu, M. " (2017) ، " Sankitha Carmona " (2014) ، " Speneer, H. " (2013) ، والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي لدي مختلف العينات .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الثاني والذي ينص علي : هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي لدي متسابقات المسابقات المركبة (الخماسي) في رياضة ألعاب القوي ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص علي :

٣- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي لدي متسابقي المسابقات المركبة (السباعي) في رياضة ألعاب القوي ؟

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي لدي متسابقي المسابقات المركبة (السباعي) في رياضة ألعاب القوي (ن = ٢٠)

الانجاز الرقمي للمسابقات المركبة (السباعي)		محاور مقياس اليقظة العقلية	
مستوي الدلالة	معامل الارتباط		
دال	**٠,٧٠	الانتباه	اليقظة العقلية
دال	**٠,٦٦	التمييز اليقظ	
دال	**٠,٨١	الوصف	
دال	**٠,٩٢	الوعي العقلي	
دال	**٠,٧٥	عدم اصدار ردود أفعال	
دال	**٠,٨٦	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول (١٨) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً بين محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له وبين الانجاز الرقمي لدي متسابقي المسابقات المركبة (السباعي) في رياضة ألعاب القوي قيد البحث .  
ويعزو الباحث نتيجة وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً بين محاور مقياس اليقظة العقلية وبين الانجاز الرقمي لدي متسابقي المسابقات المركبة (السباعي) قيد البحث إلي أن اليقظة العقلية تعد أحد أهم المؤشرات الدالة علي سلامة الصحة النفسية للاعب وذلك لما لها من دور هام وحيوي في تحقيق الإنجاز والتفوق الرياضي ، فكلما تمتع اللاعب بقدر كبير من اليقظة العقلية كلما كان لديه القدرة علي التركيز والانتباه لكافة الاحداث التي تحدث في الملعب بالإضافة الي امتلاكه

القدرة علي حسن التصرف وحل كافة المشكلات التي تواجهه بالإضافة الي وعيه التام لكافة مجريات الأمور التي تحدث في الملعب وبالتالي يصل الي مرحلة التعبئة النفسية الإيجابية ومن ثم يكون قادراً علي تحقيق الانجاز الرقمي ومن ثم الفوز بالسباق .

كما يعزو الباحث ايضاً وجود علاقة ارتباطية طردية بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي لدي متسابقى السباعي قيد البحث الي أن طبيعة الممارسة والمنافسات الرياضية المختلفة انما تتطلب قدراً كبيراً من توافر العديد من المهارات العقلية من أجل تحقيق الانجاز الرقمي والتي من شأنها تسهم في تأهيل اللاعب للوصول به الي حالة التوافق بين المتغيرات النفسية والبدنية والحركية مما ينعكس ذلك ايجابياً علي قدرة اللاعب علي التركيز والانتباه والوعي لكافة الأمور بالإضافة الي قدرته علي التخلص من كافة المشاعر السلبية التي قد تتنابه قبل الخوض في السباق ومن ثم تحقيق الفوز .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة كلاً من " وسام سامي " (٢٠٢٣) ، " بلال محمد " (٢٠٢٠) ، " عبد المحسن مبارك ، يوسف محمد " (٢٠٢٠) ، " سهير رعد ، أيسل جليل " (٢٠١٩) " Zeng, W., & Gu, M. " (2017) ، " Sankitha Carmona " (2014) ، " Speneer, H. " (2013) ، والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي لدي مختلف العينات .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الثالث والذي ينص علي : هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي لدي متسابقى المسابقات المركبة (السباعي) في رياضة ألعاب القوي ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الرابع والذي ينص علي :

٤- هل يمكن التنبؤ بمستوي الانجاز الرقمي خلال التصنيفات النهائية في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوي من خلال اليقظة العقلية ؟

جدول (١٩) نتائج تحليل الانحدار الخطي بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي خلال التصنيفات النهائية في

المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوي (ن = ٣٥)

النسبة الفائية F	درجة المساهمة R2	معامل الارتباط R	مستوي الدلالة	قيمة (ت)	معادلة الميل للمنموذج المقدر باستعمال القيم المعيارية Beta	قيم معاملات الانحدار		نموذج الانحدار الخطي
						الخطأ المعياري	قيمة B	
**٦٧,٦٢	%٠,٩٢	٠,٩٠	٠,٠٠	**١٦,٥٦	٠,٨٥	٠,٠٠٩	٠,٢٢	قيمة الثابت (٢٠,٦٠) اليقظة العقلية

\* دالة عند مستوى ٠,٠٥

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

ينتضح من الجدول (١٩) :

يمكن التنبؤ بالانجاز الرقمي لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة لبطولة الجمهورية لألعاب القوى خلال التصنيفات النهائية من خلال درجاتهم علي مقياس اليقظة العقلية ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد ( R ) بين المتغيرين (٠,٩٠) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوى (٠,٩٢) وذلك بنسبة إسهام (٩٢,٠٠%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (٦٧,٦٢) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، مما يدل على وجود ارتباط بين اليقظة العقلية والانجاز الرقمي ، وبالتالي يمكن التنبؤ بالانجاز الرقمي لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة لبطولة الجمهورية لألعاب القوى خلال التصنيفات النهائية من خلال درجاتهم علي مقياس اليقظة العقلية ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

$$\text{الانجاز الرقمي} = ٠,٢٢ + ٢٠,٦٠ \times (\text{درجات العينة في اليقظة العقلية})$$

ويمكن أن نرسم لها هكذا ص = ٠,٢٢ + ٢٠,٦٠ × س (حيث ص هو الانجاز الرقمي ، س هو اليقظة العقلية) .

ويعزو الباحث تلك النتيجة الي أن تحقيق التفوق والانجاز الرقمي انما يعتمد في الاساس علي العديد من العوامل والتي من أهمها اليقظة العقلية ، حيث أن اليقظة العقلية تعد من المتغيرات النفسية الهامة التي يجب أن يتمتع بها كافة المتسابقين بصفة عامة ومتسابقى المسابقات المركبة بصفة خاصة ، حيث أن امتلاك المتسابق مستوي مقبول من اليقظة العقلية إنما يجعله ذلك أكثر قدرة علي تحقيق الانجاز والتفوق الرياضي ، فاللاعب اليقظ عقلياً يكون أكثر انتباهاً وغير مشتت ويركز في كل ما يدور من حوله بالملعب كما يكون واثقاً بنفسه قادراً علي ادارة كافة المواقف والمشكلات التي يتعرض لها في الملعب ولديه القدرة علي مواجهة كافة الضغوط النفسية التي قد تواجهه وخاصة قبل المباريات الرياضية المختلفة والتي من شأنها تؤثر علي حالته النفسية وتجعله غير قادر علي تحقيق الانجاز الرقمي .

ومن ثم فإنه يجب علي الاخصائي النفسي المسئول عن المتسابقين ضرورة الاهتمام بالإعداد العقلي للمتسابقين وخاصة قبل البدء في المنافسات الرياضية وذلك نظراً لأهمية اليقظة العقلية ودورها في تحقيق التفوق والانجاز الرياضي ، بالإضافة الي أن اليقظة العقلية تمكن اللاعب من التحكم في سلوكياته وانفعالاته وتحسن من حالته المزاجية كما انها تسهم في تقليل الفجوة بين أهداف الفرد واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته مما يزيد من قدراته المهارية والبدنية العقلية وبالتالي تحقيق الانجاز الرقمي .

وتتنفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة كلاً من " وسام سامي " (٢٠٢٣) ، " بلال محمد " (٢٠٢٠) ، " عبد المحسن مبارك ، يوسف محمد " (٢٠٢٠) ، " سهير رعد ، أيسل جليل "

" (٢٠١٩) " Zeng, W., & Gu, M. " (2017) ، " Sankitha Carmona " (2014) ، " Speneer, H. " (2013) ، والتي أشارت أهم نتائجها إلي أنه يمكن التنبؤ بمستوي الانجاز الرقمي من خلال اليقظة العقلية لدي مختلف المتسابقين .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الرابع والذي ينص علي : هل يمكن التنبؤ بمستوي الانجاز الرقمي خلال التصفيات النهائية في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوى من خلال اليقظة العقلية ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الخامس والذي ينص علي :

٥- هل توجد فروق دالة إحصائياً في أبعاد اليقظة العقلية لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوى تعزي لمتغير نوع السباق (الخماسي - السباعي) ؟

جدول (٢٠) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات متسابقي الخماسي ومتسابقي السباعي

في اليقظة العقلية قيد البحث (ن = ٣٥)

مستوي الدلالة	قيمة ت	متسابقي السباعي (ن = ٢٠)		متسابقات الخماسي (ن = ١٥)		المقياس	
		ع	م	ع	م		
غير دال	٠,٥٥	٣,١٧	٢٣,١٥	٢,٦١	٢٢,٦٠	الانتباه	المهارات النفسية
غير دال	١,٦٣	٢,١٣	٢٠,٣٥	٢,٢٦	١٩,١٤	التمييز اليقظ	
غير دال	٠,٦٤	٢,٤٠	٢٢,٢٠	٢,٥٣	٢١,٦٧	الوصف	
غير دال	١,٥٧	٢,٣٧	٢٣,٦٥	٢,٥٨	٢٢,٣٣	الوعي العقلي	
غير دال	٠,٧٠	٢,٢٦	١٨,٦٠	٢,١٩	١٨,٠٧	عدم اصدار ردود أفعال	
غير دال	١,٢٣	٩,٧٣	١٠٧,٩٥	٩,٩٩	١٠٣,٨٠	الدرجة الكلية	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٦٩٧

يتضح من الجدول (٢٠) ما يلي :

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات متسابقات الخماسي ومتسابقي السباعي في جميع محاور اليقظة العقلية والدرجة الكلية له .

ويعزو الباحث وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات متسابقات (الخماسي) ومتسابقي (السباعي) من متسابقي المسابقات المركبة في اليقظة العقلية المتمثلة في (الانتباه - التمييز اليقظ - الوصف - الوعي العقلي - عدم اصدار ردود أفعال) الي أن كلا الأشبال من متسابقي المركب الخماسي والسباعي هم من نفس المرحلة السنوية حيث التشابه الكبير بينهم في العديد من الخصائص سواء البدنية أو المهارية ويتضح ذلك من خلال ما تحصل عليه الباحث من نتائج المسابقات والتي توضح بصورة كبيرة المستوي البدني والمهاري لدي الأشبال قيد البحث ، بالإضافة

أيضاً الي التشابه الكبير في ظروف وطبيعة البيئة التدريبية والبيئة التنافسية والبرامج التدريبية والنفسية المقدمة اليهم ، بالإضافة الي التشابه في نفس ظروف البطولة المشاركين فيها ، كل ذلك من شأنه قد أثر علي حالتهم العقلية وجعلهم أكثر قدرة علي التركيز والانتباه والملاحظة لكافة الأمور التي تحدث من حولهم بالملاعب وخاصة أثناء السباق بالإضافة الي الوعي التام لكافة سلوكهم وانفعالاتهم وقدرتهم علي التحكم فيها أثناء السباق كل ذلك من شأنه جعلهم أكثر ثقة بأنفسهم وجعلهم أكثر قدرة علي تحقيق الفوز والانجاز الرقمي .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الخامس والذي ينص علي : هل توجد فروق دالة إحصائياً في أبعاد اليقظة العقلية لدي الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوى تعزي لمتغير نوع السباق (الخماسي - السباعي) ؟  
الاستنتاجات والتوصيات :  
أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج وفي ضوء هدف وتساؤلات البحث توصل الباحث الي الاستنتاجات التالية :

١- أن مستوي اليقظة العقلية لدي الأشبال المشاركين في بطولة الجمهورية للمسابقات المركبة (الخماسي - السباعي) قيد البحث جاء متوسطاً ، حيث جاء محور (الانتباه) بمتوسط حسابي قيمته (٢٢,٨٣) ، بينما جاء محور (الميز اليقظ) بمتوسط حسابي قيمته (١٩,٩١) ، بينما جاء محور (الوصف) بمتوسط حسابي قيمته (٢٢,٠٣) ، في حين جاء محور (الوعي العقلي) بمتوسط حسابي قدره (٢٣,١١) ، بينما جاء محور (عدم اصدار ردود أفعال) بمتوسط حسابي قدره (١٨,٧٤).

٢- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له وبين الانجاز الرقمي لدي متسابقات المسابقات المركبة (الخماسي) في رياضة ألعاب القوى قيد البحث.

٣- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين محاور مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له وبين الانجاز الرقمي لدي متسابقي المسابقات المركبة (السباعي) في رياضة ألعاب القوى قيد البحث .

٤- يمكن التنبؤ بمستوي الانجاز الرقمي خلال التصفيات النهائية في المسابقات المركبة لرياضة ألعاب القوى من خلال درجاتهم علي مقياس اليقظة العقلية قيد البحث .

٥- توجد فروق غير دالة إحصائياً في أبعاد اليقظة العقلية لدي الأشبال المشاركين في المسابقات

المركبة لرياضة ألعاب القوى تعزي لمتغير نوع السباق (الخماسي - السباعي) .

## ثانياً : التوصيات :

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ١- ضرورة الاهتمام بالعامل العقلي لدى المتسابقين وذلك لما له من دور هام وحيوي في تحقيق التفوق الرياضي .
- ٢- ضرورة عقد العديد من الندوات واللقاءات الدورية التي تهدف الي توعية المتسابقين بأهمية اليقظة العقلية ودورها في تحقيق الانجاز الرقمي في مختلف الألعاب والرياضات .
- ٣- اعداد برامج ارشادية لرفع مستوي اليقظة العقلية لدي الاشبال المشاركين في كافة مسابقات ألعاب القوي بصفة عامة .
- ٤- ضرورة الاهتمام بالتدريب علي النواحي العقلية بجانب الاعداد النفسي والبدني والمهاري وذلك لما له من أهمية كبيرة ف تحقيق التفوق والانجاز الرياضي .
- ٥- إجراء دراسات أخرى مشابهة علي عينات مختلفة ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي .
- ٦- إجراء دراسات أخرى عن اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية التي من شأنها تسهم في تطوير الحالة العقلية والنفسية لمتسابقى ألعاب القوي بصفة عامة .

## قائمة المراجع :

## أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦) : علم النفس الرياضي " المفاهيم والتطبيقات " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. اسامة كامل راتب (٢٠٠٤) : تدريب اليقظة العقلية في المجال الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. أسماء عبد العزيز عبد الحميد (٢٠٢١) : اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدي طالبي وطالبات كلية التربية الرياضية ، بحث علمي منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٤. الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠١٩) : قواعد المنافسة ٢٠١٨ - ٢٠١٩ م .
٥. بلال محمد زكي (٢٠٢٠) : العلاقة بين اليقظة الذهنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي الفرق الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية .
٦. سماح كمال محمد (٢٠٢٠) : دراسة تحليلية للتعرف على نسب المساهمة للمسابقات في سباق المركب (السباعي- العشاري) في ضوء فاعلية بطولة الجمهورية للدرجة الاولى في الفترة من ٢٤ - ٢٦ / ٧ / ٢٠١٩ م ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد (٢٤) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٧. سهير رعد يحي ، أيسل جليل قاطع (٢٠١٩) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥ م لطالبات المرحلة الثالثة ، بحث علمي منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (١٢) ، العدد (٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق .
٨. طارق محمد بدر الدين (٢٠١٤) : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الاسكندرية .
٩. عبد العاطي أحمد ، محمود سليمان (٢٠٠٩) : فعالية برنامج مقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية علي المستوي الرقمي لمتسابقين الوثب العالي ، المؤتمر العلمي الدولي الرابع ، مجلد رقم (٢) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
١٠. عبد المحسن مبارك راشد ، يوسف محمد عبد الله (٢٠٢٠) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدي لاعبي اندية الدرجة الأولى بدولة الكويت ، بحث علمي منشور ، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية ، العدد (٧) ، الكويت .
١١. فاطمة السيد حسن (٢٠١٨) : التنبؤ بمستوي اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات

النفسية لتي طالبات لجامعة ، بحث علمي منشور ، مجلة التربية ، العدد (١٧٩) ، كلية التربية ، جامعة الازهر .

١٢. محمد إبراهيم شحاته ، عادل زين (٢٠٠٩) : تطبيقات عملية للتدريب العقلي وتدريب الجهاز اللاارلي في المجال الرياضي ، منشأة المعارف للطباعة والنشر ، الإسكندرية .

١٣. محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٩) : فعالية برنامج ارشلي معرفي قائم علي اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لتي عينة من طلاب الجامعة المكفوفين ، المجلة التربوية ، العدد (٦٢) ، كلية التربية ، جامعة سوهاج .

١٤. محمد مصطفى محمد (٢٠٢٢) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي اليقظة العقلية لحراس المرمي في كرة اليد ، بحث علمي منشور ، مجلة أسووط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٦١) ، الجزء (٣) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسووط .

١٥. محمود خالد (٢٠٠٢) : ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لتي لاعبي الكرة لطائرة ، بحث علمي منشور ، المجلة الرياضية المعاصرة ، المجلد (١) ، العدد الأول .

١٦. مني مخترا المرسي ، ايمان مصطفى لشنوناني (٢٠١٩) : بناء مقياس اليقظة الذهنية للرياضيين ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، العدد (٨٦) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

١٧. هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٨) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الاكاديمي لتي طلاب الجامعة ، مجلة الارشاد النفسي ، العدد (٥٦) ، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس .

١٨. وسام سامي محمد (٢٠٢٣) : اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمستوي الرقمي لسباحي المسافات المتوسطة ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية ، العدد (٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .

١٩. وهيب وضان ياسين وآخرون (٢٠٢٢) : بناء مقياس اليقظة العقلية للسباحين ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد (٤٥) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

20. Alter, S., (2012): Information system: The foundation of e-business, 4th edition, New Jersey prentice hall.

21. Brown ,K. W. ،& Ryan ،R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology ،84 (4) 822 .

22. **Jiménez, M., & Ruiz, C(2014):** Evaluation of Self-Deception: Validation of the IAM-40 Inventory. International Journal of Psychology and Psychological Therapy .
23. **Kettler, K. , (2013):** Mindfulness and cardiovascular risk in college student, New York, The Eagle Feather, 10 (5).
24. **Keydel, H., Thomaskamp, H. (2008) :** Rahman training span Sprint: Bei spiel eider Jahresprotokollierung mit Auswertung. In Die Lehre der Leichtathletik. 47 – 48 .
25. **Sankitha Carmona (2014):** is an exploratory study of mental alertness as a reduced and protective tool for adolescents. PhD thesis, University of California, USA .
26. **Speneer, H.(2013).** Mindfulness for intercultural interaction. A compilation of Quotations Global Pad core Concept.
27. **Zeng, W., & Gu, M. (2017):** Relationship between mindfulness and positive affect of Chinese older adults: Optimism as mediator. Social Behavior and Personality, 45(1), 155- 162.

## ملخص البحث

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرقمي في المسابقات المركبة لأشبال ألعاب القوي

أ.م.د/ محمد نبيل محمد عبد العليم

هفت الدراسة الحالية الي محاولة التعرف علي العلاقة بين اليقظة العقلية والانجاز في المسابقات المركبة لأشبال ألعاب القوي ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الأشبال المشاركين في المسابقات المركبة (السباعي للمتسابقين والخماسي للمسابقات) ببطولة الجمهورية لألعاب القوي تحت سن (١٦) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) والبالغ عددهم (٣٥) متسابق ومتسابقة كعينة أساسية وبنسبة مئوية قدرها (٦٣,٦٤%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (١٨) متسابق ومتسابقة وبنسبة مئوية قدرها (٣٢,٧٣%) ، وقد تم استبعاد (٢) متسابقات بنسبة مئوية قدرها (٣,٦٣%) وذلك لعدم استكمالهم لبيانات البحث ، واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية من إعداد كآحد أهم أدوات الدراسة ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث أنه توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية وبين الانجاز الرقمي لدي متسابقات المسابقات المركبة (الخماسي) ، كما توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس اليقظة العقلية وبين الانجاز الرقمي لبي متسابقين المسابقات المركبة (السباعي) ، كما أنه يمكن التنبؤ بمستوي الانجاز الرقمي لبي الأشبال قيد البحث من خلال درجاتهم علي مقياس اليقظة العقلية ، كما أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متسابقات (الخماسي) ومتسابقين (السباعي) في مقياس اليقظة العقلية قيد البحث .

الكلمات المفتاحية : اليقظة العقلية - الانجاز الرقمي - المسابقات المركبة

## Abstract

### Mental alertness and its relationship to digital achievement in combined competitions for junior athletics

**Dr. Mohamed Nabil Mohamed Abdel Alim**

The current study aimed to try to identify the relationship between mental alertness and achievement in combined competitions for cubs athletics. The researcher used the descriptive approach due to its suitability to the nature of this study. The researcher also randomly selected the research sample from the cubs participating in combined competitions (sevens for male competitors and pentathlon for female competitors). The Republic Championship for Athletics under the age of (16) years for the sports season (2022 AD - 2023 AD) and the number of (35) male and female competitors as a basic sample, with a percentage of (63.64%). An exploratory sample was also chosen from the same research community and from outside the basic research sample, which is numbered. (18) male and female contestants, with a percentage of (32.73%), and (2) female contestants with a percentage of (3.63%) were excluded because they did not complete the research data. The researcher used the mental alertness scale that he prepared as one of the most important tools of the study, and it was one of the most important results that The researcher concluded that there is a statistically significant positive correlation between all the dimensions of the mental alertness scale and the digital achievement of the composite competition competitors (the pentathlon), and there is also a statistically significant positive correlation between all the dimensions of the mental alertness scale and the digital achievement of the composite competition competitors (the seven) It is also possible to predict the level of digital achievement of the cubs under study through their scores on the mental alertness scale. There are also non-statistically significant differences between the (pentathlon) and (seven) runners on the mental alertness scale under study.

**Key words: Mental alertness - digital achievement - complex competitions**