



معلومات البحث

الاستلام: 2018/5/10

القبول: 2018/6/2

تاريخ النشر: 2018/7/30

اليقظة العقلية وعلاقتها بإنجاز فعالية رمي القرص لدى طلبة كلية التربية

البدنية في جامعة الكوفة

م.د. علي بخيت حسن

العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

alibakhit850@gmail.com

**المخلص:**

تناولت هذه الدراسة عدة محاور منها مقدمة البحث وأهمية والتي تسلط الضوء على العلاقة بين اليقظة العقلية ورمي القرص بالعاب القوى لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة ، في حين تجلت مشكلة البحث خلال ملاحظة و متابعة الباحث الى الوحدات التعليمية لطلبة المرحلة الثانية للدراسات العملية لفعالية رمي القرص لاحظ أن أكثر الطلاب لديهم صعوبة في أداء الفعالية على الرغم من امتلاكهم قدرات بدنية ، أما ضمن الباب الثالث فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية لملاءمتها لطبيعة البحث واشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة للعام الدراسي 2017-2018 ، وقد جاء اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة بواقع (30) طالب ومن خلال ما أفرزته نتائج التحليل الإحصائي للبيانات ومناقشتها توصل الباحث إلى أن اغلب طلاب المرحلة الثانية في الساحة والميدان لديهم ضعف في اليقظة العقلية عند أداء فعالية رمي القرص ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين اليقظة العقلية ورمي القرص لطلاب المرحلة الثانية أثناء الأداء.

**الكلمات المفتاحية :** اليقظة العضلية ، رمي القرص

Vigilance mental and its relation to the achievement of the effectiveness of disk throwing for students of the Faculty of Physical Education at the University of Kufa

Lecturer.Dr. Ali Bukheet Hassan

Physical Education and Sports Sciences - University of Kufa

alibakhit850@gmail.com

Abstract

This study dealt with several topics, including the introduction of the research and importance, which sheds light on the relationship between vigilance mental and the throwing of hard disk for the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa . While the problem of the research during the observation and follow-up researcher to the units of the students of the second class of the practical lessons of the effectiveness of disk throwing. Note that the most students have difficulty in performing the effectiveness despite having physical abilities. Within the third section, the researcher used the descriptive approach in the method of survey studies and the correlative relations to suit the nature of the research. The research society included the students of the second stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Kufa for the academic year 2017-2018 , The selected of the sample was randomly by 30 students the results of the statistical analysis of the data revealed that the majority of students in the second stage in the athletics have a weakness in vigilance mental when performing the effectiveness of disk throwing , the results also showed a significant correlation between the vigilance mental and disk throwing of the second stage students during performance .

Keywords: muscle alertness, discus

## 1- المقدمة:

تعد ألعاب القوى إحدى الألعاب الرياضية التي تحتل موقعاً مهماً بين الألعاب الرياضية الأخرى ، حيث شهدت تطوراً خلال السنوات الماضية ، وقد ظهر هذا التطور نتيجة البحوث والدراسات التي تهتم بتنمية القدرات والمهارات والسمات التي تحتاجها الفعالية .

ولعل من بين أهم هذه المقومات هو العامل النفسي الذي يشكل محورا أساسيا من محاور الإعداد للوصول إلى الأهداف المنشودة ، والعامل النفسي هنا يرتبط بالخصائص والسمات والحالات النفسية للشخصية الرياضية لغرض تطوير هذا النشاط وتحقيق الإنجاز الرياضي فضلاً عن النتائج المطلوبة في المنافسات التي تحتوي على الكثير من المتطلبات التي يجب على الرياضي أن يحققها، وبما أن ألعاب القوى تتميز باعتماد اللاعب على نفسه في الأداء والانجاز ومواجهة المواقف الصعبة ، لذلك يتطلب من اللاعب أن يمتلك مهارات ولما معرفي بالفعالية التي يمارسها ،ومن بين هذه الفعاليات رمي القرص من حيث تحتاج هذه الفعالية إمكانات معرفية من حيث مكان وضع القدمين على دائرة الرمي وكيفية الوصول الى أفضل توجيه للجسم أثناء الدوران التركيز على كيفية توقف الجسم وتوازنه بعد الرمي لذلك يتطلب من اللاعب أن تتوفر لديه يقظة عقلية لكي تساعده على إتقان الفعالية .

حيث أخذت اليقظة العقلية صدى واسع في أوساط علم النفس وذلك لدورها الفاعل في العلاج المعرفي لحالات الانطواء والتوتر والسلوك غير السوي وما حققته من نتائج إيجابية دفع الكثيرين الى الاهتمام بها. وتعني اليقظة العقلية وعي الفرد باللحظة الحالية، سواء داخلية فيما يتعلق باستجابات جسده أو خارجياً يتعلق بما يدور حوله مع التصرف بعقل منفتح. وتتكون اليقظة العقلية من أربعة أبعاد كما تشير لانجر

(Langer , 1989)

لذلك جاءت أهمية الدراسة من خلال تسليط الضوء على العلاقة بين اليقظة العقلية والانجاز بفعالية رمي القرص لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة .

من خلال ملاحظة و متابعة الباحث الى الوحدات التعليمية لطلبة المرحلة الثانية للدروس العملية لفعالية رمي القرص لاحظ أن أكثر الطلاب لديهم صعوبة في أداء الفعالية على الرغم من امتلاكهم قدرات بدنية . من هنا تكمن مشكلة البحث من خلال دراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بانجاز فعالية رمي القرص لدى طلبة كلية التربية البدنية في جامعة الكوفة لتوفير الظروف للارتقاء بالفعالية المستهدفة بالبحث .

وقد كانت اهداف البحث هي

- التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة .
- التعرف على العلاقة أليقظة العقلية والانجاز بفعالية رمي القرص لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة .

اما فرض البحث هو

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين أليقظة العقلية والانجاز بفعالية رمي القرص لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة .وقد كانت عينة البحث متمثلة بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة للعام الدراسي (2017-2018) . للمدة من 2018/3/1 الى 2018/5/1 وقد مارست العينة في الملعب الخارجي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة.

## 2- إجراءات البحث:

**1-2 منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية. لملائمته طبيعة المشكلة وحلها وتحقيق أهداف البحث لحل المشكلة .

## 2-2 مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة للعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهم (76) طالب ، وتم اختيار عينه مكونة من (30) طالب تمثل (39.47%) من مجتمع الأصل بالطريقة العشوائية البسيطة ، وتم اختيار (10) طلاب للتجربة الاستطلاعية ، والتي تمثل نسبة (13.15%) من مجتمع الأصل والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث

عدد أفراد التجربة الاستطلاعية	النسبة المئوية	عدد أفراد التجربة الرئيسية	النسبة المئوية
10	%13.15	30	% 39.47

## 2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

### 2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- أقرص زنة 2كغم عدد 3 .
- ساعة توقيت عدد (1) .
- حاسبة محمولة عدد (1) .

### 2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية .
- المقاييس والاختبارات .
- الملاحظة .

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية :

### 2-4-1 مقياس اليقظة العقلية :

من اجل الوصول الى الأهداف التي تم وضعها ،اعتمد الباحث مقياس لانجر ( Langer , 1992 ) لليقظة العقلية المترجم من اللغة الانكليزية الى العربية والمعد من قبل (سلام محمد علي) ، بعد إجراء بعض التعديلات في صياغة الفقرات لكي يصبح المقياس أكثر ملائمة لعينة البحث ، يتألف مقياس اليقظة العقلية من (21) فقرة، تحتوي كل فقرة على ثلاثة بدائل هي (تنطبق عليّ، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق عليّ) أعطيت لهذه البدائل الدرجات (3, 2, 1) على التوالي في حالة الفقرات الإيجابية وتكون الدرجات معكوسة (1, 2, 3) في حالة الفقرات السلبية، ن أعلى درجة للمقياس (63) والدرجة الأقل (21) بمتوسط فرضي (42). ملحق (2) يوضح ذلك . (سلام محمد علي : 2018،83)

## 2-4-2 اختبار رمي القرص :

الغرض من الاختبار : قياس أفضل مسافة أفقية يقطعها القرص (الانجاز) .  
وصف الأداء : من خلال أداء الرامي من دائرة الرمي بقطر 2.5 م ، ويتم أداء ثلاث وحالات لكل مختبر ، واحتساب أحسن محاولة من ثلاث محاولات .

## 2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس المصادف (201/3/8) وكان الغرض منها هو كالاتي :

- 1- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- 2- التعرف على إمكانية فريق العمل المساعد في إجراء الاختبارات وتطبيقها .
- 3- تكون لباحث تدريباً عملياً للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابلها في أثناء إجراء الاختبار الرئيسي .

## 4- استخراج الأسس العلمية للمقياس والاختبار (صدق، والثبات وموضوعية) .

وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على (10) طلاب من غير عينة البحث وقد كشفت التجربة عن الآتي :

1- المقياس والاختبار كانت مناسبة للعينة .

2- تم استخراج الأسس العلمية للاختبار .

لذلك أصبح المقياس والاختبار جاهزين للتطبيق .

## 2-4-4 الأسس العلمية لمقياس اليقظة العقلية واختبار فعالية رمي القرص :

### 2-4-4-1 الصدق :

تحقق الباحث من الصدق الظاهري للمقياس والاختبار المستخدمة في البحث من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علوم التربية الرياضية ( ينظر ملحق 1) لبيان صلاحيتها وعند استعمال اختبار (مربع كأى ) ظهر أن القيمة المحسوبة للمقياس اليقظة العقلية واختبار رمي القرص (6) وهي أعلى من قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولية البالغة ( 3,84 ) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وبذلك قُبلت جميع الاختبارات الجدول (2) .

جدول (2) يبين عدد الموافقين وقيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة والدلالة الاحصائية لمقياس اليقظة العقلية واختبار رمي

### القرص للطلاب

الدلالة	الجدولية	المحسوبة	الصلاحية		اسم الاختبار
			لا يصلح	يصلح	
معنوي	3.84	6	صفر	6	اليقظة العقلية
معنوي		6	صفر	6	دقة رمي القرص

#### 2-4-4-2 ثبات الاختبارات :

تم إيجاد ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار على العينة الاستطلاعية ، إذ تم اختيار يوم الخميس المصادف 2018/3/8 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2018/3/26 بالنسبة لمقياس اليقظة العقلية و 2018/3/11 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2017/11/27 بالنسبة لاختبار الرمية الحرة ، وبعد تفرغ البيانات استخرج قيمة (ر) منها توصل الباحث أن مقياس اليقظة العقلية و اختبار الرمية الحرة يتمتعان بثبات عالية ، إذا بلغت قيمة (ر) لمقياس اليقظة العقلية (0.86) أما بالنسبة لرمي القرص فقد بلغت (0.84) .

#### 2-4-4-3 موضوعية اختبار الرمي القرص :

تم إيجاد موضوعية اختبار رمي القرص من خلال الاستعانة بمحكمين لتسجيل نتائج الاختبار ولغرض التعرف على موضوعية الاختبار قام الباحث بأخذ نتائج الإجراء الثاني بتجربة الاستطلاعية (إعادة الاختبار) الذي قام خلالها الباحث بتكليف حكمين لتقدير درجات الاختبارات المشار إليها ، وبعد ذلك قام الباحث بمعاملة الدرجات التي أشار إليها المحكمون احصائياً من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) إذ جاءت جميع الارتباطات معنوية عالية إذ بلغت قيمة الارتباط (0.85) .

#### 2-4-5 التجربة الرئيسية لمقياس اليقظة العقلية اختبار رمي القرص:

قام الباحث بتطبيق المقياس والاختبار المشار إليها أنفاً على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (30) طالباً يوم الثلاثاء الموافق 2018/4/10 .

#### 2-4-6 الوسائل الاحصائية :

قام الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) الاستخراج الوسائل الآتية .

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

#### 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتفسيرها ، بناءً على بيانات البحث الحالي وعلى وفق أهداف البحث ، كما يتضمن الاستنتاجات والتوصيات كما يأتي :

#### 3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على اليقظة العقلية عند العينة.

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف على اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة للعام الدراسي 2017-2018 حيث تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب فإذا ازدادت الدرجة على (42) درجة دل ذلك على أن الطالب لديه يقظة عقلية إما إذا كانت الدرجة الكلية اقل من (42) درجة أو تساويها دل ذلك على أن الطالب تتفاوت لديه في مستوى اليقظة العقلية وهذا ما يسمى بالوسط النظري ولتقدير فيما إذا كانت الفروق الظاهرة تعكس فروق حقيقية تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة من اجل معرفة الدلالة الإحصائية لهذا الفروق كما مبين في الجدول (3)

جدول (3) يبين حجم العينة والوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط النظري والاختبار التائي لعينة واحدة

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	درجة الحرية	اختبار T	
						محسوبة	الجدولية
اليقظة العقلية	30	41.147	11.245	42	29	3.066	2.045

يتبين من الجدول أعلاه أن الوسط الحسابي للأفراد العينة في اليقظة العقلية والبالغ (41.147) هو اقل من الوسط النظري مما يدل على أن الطلاب لديهم ضعف باليقظة العقلية أثناء فعالية رمي القرص بالعاب القوى ومن اجل التحقق من ذلك تم استخدام اختبار التائي لعينة واحدة وجاءت النتيجة معنوية حيث وجد أن قيمة التائية المحسوبة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل الفرق المعنوي ، تعد اليقظة العقلية حالة من الوعي المتوازن الذي يجعل الفرد يتمتع بالحيوية الذاتية ويتبع رؤية واضحة للتعامل مع كل ما يدور حوله، وتعني أيضا الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والخبرات غير السارة لدى الفرد ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن، والمراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الحاضر أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث بالكامل كما في الواقع (Cardaciotto,2008: 55)

### 2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث .

جدول (4) يبين قيمة معامل الارتباط وقيمة الدلالة المعنوية للارتباط

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة ت ر	
			محسوبة	جدولية
اليقظة العقلية ورمي القرص	0.962	28	18.643	2.048

يتبين من الجدول أعلاه بأن قيمة معامل الارتباط والبالغة (0.962) هي اكبر من القيمة الجدولية و البالغة (0.361) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود علاقة بين اليقظة العقلية وفعالية رمي القرص .

ومن اجل التأكد من دلالة معنوية الارتباط تم استخدام اختبار (ت ر) وكما مبين في الجدول رقم (2) حيث ظهر بأن القيمة المحسوبة والبالغة (18.643) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.048) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) مما يؤكد على وجود تلك العلاقة . أن اليقظة العقلية تعمل على تعزيز التنظيم الذاتي والتحكم الذاتي، وتؤدي الى تنظيم السلوك في الطريقة التي تلبى هذه الاحتياجات، وبهذا يتوصل الفرد الى نتائج ايجابية في كل مجالات حياته.

(عبد الله، 2012، 19)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات :

- 1- أن اغلب طلاب المرحلة الثانية في الساحة والميدان لديهم ضعف في اليقظة العقلية عند أداء فعالية رمي القرص .
- 2- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية الدلالة بين اليقظة العقلية ورمي القرص لطلاب المرحلة الثانية أثناء الأداء.

##### 4-2 التوصيات :

- 1- الاستفادة من مقياس البحث الحالي بوصفها أداة موضوعية من قبل الباحثين واستخدامها في بحوثهم ودراساتهم .

#### المصادر

- سلام محمد علي : اليقظة العقلية على وفق أنموذج ريد (Reid) لأساليب التعلم لدى طلبة الجامعة من ذوي التحكم المدرك العال والواطي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية ، 2018.

- Brown, Kirk .W, & Ryan, Richard .M (2003) The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being, Journal of Personality and Social Psychology .P.P822.

-Cardaciotto, Leeann & Herbert, James D& Forman Evan M& Moitra, Ethan& Farrow, Victoria (2008) The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance, SAGE Publications. All rights reserved. Not for commercial use or unauthorized distribution .p.p55.

-Langer, Ellen . J. (1989): Mindfulness. United States of America New-York: Addison-Wesley.p.p77.

#### الملحق (1) أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في إجراء البحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1-	د. عامر سعيد الخيكاني	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2-	د. ياسين علوان التميمي	استاذ	علم النفس التربوي	جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3-	د. عمار مكي النجم	استاذ	ساحة وميدان	جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4-	د. محمد نعمة حسن	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5-	د. حيدر ناجي حبش	استاذ	ساحة وميدان	جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6-	د. أيمن هاني عبد	مدرس	اختبارات	جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



الملحق (2) استبيان عينة البحث بشأن مقياس اليقظة العقلية

عزيزي الطالب ...

تحية طيبة ...

بين يديك مجموعة من الفقرات ، يرجو الباحث منك الإجابة على كل فقرة وذلك بوضع إشارة (√) أمام البديل الذي يعبر بصدق وأمانة عن رأيك ، وكما هو موضح في المثال أدناه ، علماً أنها موضوعة لأغراض البحث العلمي فقط . مع فائق الشكر والتقدير

ت	الفقرات	تتطبق عليّ	تتطبق عليّ احياناً	لا تتطبق عليّ
1-	أفضل التحقق من الأشياء حولي.			
2-	أقوم بتوليد بعض الأفكار الجديدة لتحسين الأداء الرياضي .			
3-	إننا متفتح دوماً للأساليب الحديثة الخاصة التدريب .			
4-	لا ابذل جهداً لتعلم أشياء جديدة بخصوص الفعالية .			
5-	أحاول أن أساهم بتقديم كل ما هو جديد يخدم مستواي الرياضي			
6-	أبقي على الأساليب القديمة المجربة والصحيحة لعمل الأشياء .			
7-	نادراً ما ألحظُ ما يتطلع إليه من الطلبة الآخرون .			
8-	أتجنب التفكير الذي يثير الشكوك حول أداء الفعالية.			
9-	يتسم تفكيري بالإبداع والتميز .			
10-	يمكنني أن أتصرف بأساليب مختلفة وعديدة في مواقف لم أمر بها سابقاً			
11-	أنا واع لما يدور حولي			
12-	أني محب للاستطلاع لما هو جديد يخص الفعالية .			
13-	أحاول التفكير بأساليب جديدة لتحقيق الانجاز الرياضي.			
14-	نادراً ما أكون واعياً للتغيرات التي تحصل حولي			
15-	لدي عقل متفتح حول كل شيء ، حتى تلك الأشياء التي تتحدى جوهر معتقداتي.			
16-	أفضل الأشياء أو المواقف التي تتطلب تحدياً فكري.			

			أجد من السهولة ابتداء أفكار جديدة وفعالة بخصوص الفعالية الرياضية.	-17
			قلة ما أكون منتبهاً للتطورات الجديدة الخاصة باللعبة .	-18
			أود اكتشاف كيف الوصول الى الانجاز الرياضي .	-19
			أنني لست مفكراً مبتكراً.	-20
			أنشغل في كل شي أقوم به للوصول الى الانجاز الخاص بالفعالية الرياضية .	-21