



معلومات البحث

الاستلام: 2020 / 01 / 15

قبول النشر: 2020 / 02 / 06

النشر: 2020 / 04 / 01

"تقييم مستوى اليقظة العقلية للاعب كرة السلة في العراق"

م.د هند محمد امين¹، أ.م.د ايمن هاني عبد عاني الجبوري²^{2,1} جامعة الكوفة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضةaymanh.algburi@uokufa.edu.iq

ملخص البحث

هدف البحث إلى :

1- وضع مستويات لمقياس اليقظة العقلية وتطبيقه على لاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق.

2- التعرف على مستوى اليقظة العقلية للاعب كرة السلة المتقدمين في العراق.

2- تقييم مستوى اليقظة العقلية للاعب كرة السلة المتقدمين في العراق.

استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية لتحديد مستوى اليقظة العقلية، وقد طبق المقياس بصورته النهائية على عينة مكونة من لاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق للموسم الرياضي 2019-2020، وبعد ها قام الباحثان بوضع مستويات لمقياس اليقظة العقلية وتطبيقه على لاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار السابع عشر. وتم التوصل الى أهم الاستنتاجات الآتية :

1- تم وضع خمسة مستويات لمقياس اليقظة العقلية.

2- قدرة مقياس اليقظة العقلية الذي قام الباحثان بتطبيقه في قياس اليقظة العقلية.

3- تمتع أغلبية لاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق بمستوى متوسط في مقياس اليقظة العقلية .

وتم التوصل الى أهم التوصيات:

1- ضرورة الاهتمام بالجانب العقلي للاعب كرة السلة المتقدمين والألعاب الأخرى.

2- التأكيد والاهتمام الكبير في الجوانب العقلية في مختلف الأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة.

3- من الأهمية معرفة المستويات الحقيقية في مستوى اليقظة العقلية لدى لاعبي الألعاب الرياضية كافة وبمختلف مستوياتها وفتاتها العمرية.

الكلمات المفتاحية: مستوى اليقظة العقلية.



"Evaluation of mental alertness level for the basketball players"**Dr.Hind Mohamed Amin¹, Dr. Ayman Hani Al-Jubouri²**^{1,2} Faculty of Physical Education and sport sciences - University of Kufa
aymanh.algburi@uokufa.edu.iq**Abstract****The research aims at:**

- 1- Establishment of significance levels for the mental alertness standard, applying them to advanced basketball players in Iraq.
- 2- Identification of the level of mental alertness for advanced basketball players in Iraq.
- 3- Assessing the level of mental alertness of advanced basketball players in Iraq.

A descriptive method of the survey has been conducted by the researchers to identify the level of mental alertness. The standard in its final form was applied to the data of this study, which are the basketball players for advance level in Iraq for the sports season 2019-2020. After that, the researchers developed mental alertness standards, applying them to the advanced level of basketball players in Iraq. The researchers have used (SPSS) seventeenth version to achieve the aims of this study

The researchers came to the following conclusions:

1. Five levels of mental alertness standard have been developed.
2. the mental alertness standard ability was applied by the researchers in measuring mental alertness.
3. The majority of advanced basketball players in Iraq at an average level of mental alertness.

The most important recommendations were as follow:

1. The need to pay attention to the mental side of advanced basketball players and other games.
2. Emphasis and great interest in the mental side of various activities and sports.
3. The importance to know the real levels of mental alertness for all players at their different levels and age

Key words: mental alertness level.

1- مقدمة البحث وأهميته:

تعد اليقظة العقلية من الجوانب المهمة والأساسية لدى الرياضيين بصورة عامة واللاعبين بصورة خاصة ويتعين على اللاعب الرياضي أن يتفهم ويستوعب قدرًا ملائمًا من الجوانب العقلية بصورة خاصة اليقظة العقلية ، فهناك أمور وموضوعات من الضروري أن يمتلكها اللاعب وهي جزء مهم ومكمل للجوانب التدريبية الأخرى كلياقة البدنية والخططية والتغذية .. الخ والتي يجب أن لا يهملها اللاعب.

ويعد الجانب العقلي في لعبة كرة السلة المتقدمين من الجوانب المهمة والرئيسية والتي لا يمكن إهماله والذي يعد العامل الحاسم في الكثير من المباريات والذي يعمل على الربط بين الأداء المهاري والفني.

وتعد اليقظة احد أهم الأسس التي يعتمدها لاعبي كرة السلة المتقدمين ، إذ أن تطور لاعب كرة السلة المتقدمين يعتمد على مدى ما يمتلكه من جوانب عقلية عن طريق اكتسابه الأفكار والمعارف من خلال التجارب والتمارين والمنافسات ، وان العلاقة بين اليقظة العقلية وأداء اللاعب تؤكد حقيقة أساسية وهي أن الترابط بينهما يصل الى حد يبدوان كما لو أنهما مترافقتان.

وتعد اليقظة العقلية الجزء المهم والحاسم في تطور اللاعبين عامة ولاعبي كرة السلة المتقدمين على وجه الخصوص كما أن اليقظة العقلية هي مظهر من أهم المظاهر التي يجب أن يمتلكها اللاعب وكما تعد جزءاً من جوانبه العقلية بوجه عام .

لذا جاءت أهمية البحث في التعرف على اليقظة العقلية للاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق ، ومعرفة مستواهم من اجل النهوض بواقع كرة السلة المتقدمين .

اما مشكلة البحث ومن خلال خبرة الباحثان في كرة السلة ، لاحظا وجود ضعف في المتغيرات المهمة ومنها اليقظة العقلية للاعبين وهذا الضعف ينعكس بأداء اللاعبين وخاصة في المباريات متقاربة المستوى ، ولأن نجاح اللاعب مرتبط بشكل كبير في مدى امتلاكه على قدرات عقلية عالية لذا ارتأوا الباحثين الى التعرف على هذ المتغير ومعرفة مستوى اللاعبين من اجل تقييم النواحي العقلية للوصول للاعبين الى المستويات العالية.

وقد هدف البحث الى:

1. وضع مستويات لمقياس اليقظة العقلية وتطبيقه على لاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق.
2. 2- التعرف على مستوى اليقظة العقلية للاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق.
3. تقييم مستوى اليقظة العقلية للاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق.

وافترض الباحثان ان هنالك فروق في مستوى اليقظة العقلية للاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق.

وكانت مجالات البحث على النحو الآتي:

- 1-5-1 المجال البشري: تحدد بلاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق للموسم الرياضي 2019-2020.
- 2-5-1 المجال الزمني: 2019/10/15 ولغاية 2020/1/20.
- 3-5-1 المجال المكاني: أماكن تواجد اللاعبين في القاعات الرياضية.



3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3-1 منهج البحث:

استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية ملائمتها طبيعة المشكلة.

2-3-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتملت مجتمع البحث على لاعبي العراق بكرة السلة المتقدمين للموسم الرياضي 2019-2020 وبعدهم (120) لاعباً

لمجتمع البحث، وتم اختيار بالطريقة العشوائية عينة مكونة من (60) لاعباً بنسبة مئوية بلغت (50%) من مجتمع البحث.

3-3-3 الوسائل والأدوات المستعملة

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

- ساعة توقيت عدد (2).

- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (1).

- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).

2-3-3-2 الوسائل البحثية:-استعمل الباحثان الوسائل البحثية الآتية:-

-الاستبانة.

- المقياس.

-المصادر والمراجع العلمية.

4-3-4 تحديد متغيرات البحث:-

1-4-3-1 مقياس مستوى اليقظة العقلية:

استعمل الباحثان مقياس تورنتو لليقظة العقلية الذي ترجم إلى العربية من قبل الدكتور رياض نايل العاسمي⁽¹⁾

حيث يتألف المقياس من (30) فقرة يجيب عنها المفحوص وفق خمسة بدائل وهي (لا تحدث دائماً ، لا تحدث غالباً ،

تحدث أحياناً ، تحدث غالباً ، تحدث دائماً) وتعطى الدرجات (5،1،2،3،4) على التوالي لكل فقرة إيجابية و (5،4،3،2،1) على التوالي لكل فقرة إيجابية و (1،2،3،4،5)

على التوالي لكل فقرة سلبية، إذ كانت أعلى درجة على المقياس هي (150) أما أقل درجة فهي (30) درجة.

2-4-3-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/10/1 على عينة من لاعبي نادي الحلة الرياضي والبالغ عددهم (10)

لاعبين ، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على :-

1. الوقت المستغرق للإجابة على المقياس.

2. مدى استجابة عينة البحث لمحتوى فقرات المقياس.

3. الصعوبة التي تواجه الباحثان في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.

وقد كشفت التجربة عن الآتي:

- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.

- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.

- المقياس كانا مناسب للعينة.

- أن الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (6-9) دقيقة.

- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.

- تم استخراج معامل الثبات.



4-4-3 الأسس العلمية للمقياس:

1-4-4-3 صدق المقياس:

وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المختصين (ينظر ملحق 2) الذين اتفقوا بنسبة (100%) على فقرات المقياس.

2-4-4-3 ثبات المقياس:

تم استخدام معمل الثبات عن طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وتم تطبيق معادلة معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيق الأول الذي اجري بتاريخ 2019/10/1 والتطبيق الثاني الذي اجري بتاريخ 2019/10/12 وذلك بعد توزيع المقياس مرة ثانية أي بعد مرور (12) يوم وبظروف التطبيق الأول نفسها تم الحصول على درجة ثبات البالغة (0.94) ، وهي قيمة عالية لثبات المقياس.

5-4-3 وضع مستويات لمقياس اليقظة العقلية:

من أجل تقييم اليقظة العقلية وفق مستوى معين تم وضع مستويات معيارية للمقياس كما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين المستويات المعيارية وحدودها بالدرجات الخام ودلالاتها في مقياس اليقظة العقلية

المستوى	حدودها بالدرجات الخام	دلالاتها المقياس
الأول	30-1	منخفض جداً
الثاني	60-31	منخفض
الثالث	90-61	متوسط
الرابع	120- 91	عالي
الخامس	150-121	عالي جداً

6-4-3 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المقياس على (60) لاعباً من افراد عينة البحث التي تم الاشارة اليها سابقا، وزعت الاستثمارات الخاصة بالمقياس على اللاعبين للفترة من 2019/12/25 ولغاية 2020/1/5.

5-3 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية:

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

- اختبار (t) لعينة واحدة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد إكمال إجراءات البحث الميدانية واختيار أداة البحث (مقياس اليقظة العقلية) وبعد الانتهاء من التطبيق النهائي لهذا المقياس على عينة التجربة الرئيسية، تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها، وكما يأتي:-

1-4 عرض نتائج مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

1-1-4 عرض نتائج التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة البحث وتحليلها:

لغرض تحقيق الهدف الثاني للبحث ألا وهو التعرف على مستويات لاعبي عينة البحث في مقياس اليقظة العقلية قام الباحثان بتطبيق المقياس على العينة الأساسية والبالغة (60) لاعباً ، إذ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات اللاعبين على المقياس، ومن ثم التعرف على الأوساط الحسابية المحسوبة والانحرافات المعيارية والأوساط النظرية لمستوى اليقظة العقلية ، وكما هو مبين في الجدول (2).



الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي ومعامل الاختلاف في مستوى اليقظة العقلية لدى لاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق

المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	معامل الالتواء	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
اليقظة العقلية	60	93.44	5.17	90	0.44	8.12	0.000	معنوي

أظهرت النتائج الجدول (2) بمقياس اليقظة العقلية لعينة البحث ، إذ بلغ المتوسط الحسابي (93.44)، وانحراف معياري (5.17)، وبلغ معامل الالتواء لدرجات أفراد عينة البحث على هذا المقياس، فإنه يساوي (0.44)، مما يدل على ان درجات أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً ، وعند مقارنة متوسط درجات عينة البحث للمجال بالمتوسط الفرضي البالغ (90) درجة، تبين إن متوسط درجات المقياس أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس، وهذا يعني أن هنالك مستوى متوسط في اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث وخاصة عند مقارنتها مع المستويات التي وضعها الباحث فنجدها في المستوى المتوسط ، ولغرض الوقوف على الدلالة الأحصائية للفروق بين المتوسطين، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (8.12)، وقيمة (sig) البالغة (0.000)، وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (59).

2-4 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (2) تبين تمتع أغلبية لاعبي بمستوى متوسط في اليقظة العقلية إذ جاءت قيم الأوساط الحسابية اقل من قيمة الوسط الفرضي لمقياس اليقظة العقلية ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى اهتمام بعض من مدربي كرة السلة المتقدمين في تطوير الجوانب العقلية للاعبين ومتابعة الجوانب العقلية وعدم التركيز بشكل جدي على أهمية الجوانب العقلية ، فضلا عن إدراكه لفهم مدى الاهتمام بذلك ، إذ إن اللاعب الذي يمتلك قدر كافي القدرات العقلية وخاصة اليقظة العقلية يمكن أن يغير من مستوى عادي او مقبول الى مستوى أعلى يساعده فيما يقوم بها بالمباريات من جهد بدني عالي، والتي تؤثر على تركيزه وخاصة في المباريات الحاسمة، إذ أن "التمتع بجوانب عقلية لدى الفرد يؤدي إلى أن يكون متوافقا نفسيا وشخصيا واجتماعيا مع نفسه والآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن." (9:2)

5-الاستنتاجات والتوصيات:

11-5الاستنتاجات:

1. تم وضع خمسة مستويات لمقياس اليقظة العقلية.
2. قدرة مقياس اليقظة العقلية الذي قام الباحثان بتطبيقه في قياس اليقظة العقلية.
3. تمتع أغلبية لاعبي كرة السلة المتقدمين في العراق بمستوى متوسط في مقياس اليقظة العقلية .

12-5التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بالجانب العقلي للاعبين.
2. التأكيد على ضرورة الاهتمام الكبير الجوانب العقلية في مختلف الأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة.
3. ضرورة التعرف على المستويات الحقيقية في مستوى اليقظة العقلية لدى لاعبي الألعاب الرياضية كافة وبمختلف مستوياتها وفتاتها العمرية.
4. ضرورة الاهتمام بالجانب العقلي للاعبين كافة أسوة بجوانب العملية التدريبية.
5. ضرورة إجراء دراسات عن العلاقات والمقارنات في العديد من متغيرات الجوانب العقلية والمهارية بين لاعبي الألعاب الرياضية كافة.
6. إجراء دراسات مقارنة أخرى بين لاعبي ولاعبات (على وفق متغير الجنس) الألعاب الرياضية كافة.



المصادر

1. الشبكة العالمية للانترنت www.acofps.com/vb/showthread.

2. حامد عبد السلام زهران . الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط3، القاهرة ،عالم الكتب ،1988، ص.9.

الملحق (1) يبين مقياس اليقظة العقلية

عزيزي اللاعب:-يرجى قراءة العبارات بشكل دقيق ومن ثم الإجابة عليها وذلك بوضع علامة صح إمام الاختيار الذي

يناسب ، مع عدم ترك أي فقرة من دون إجابة وعدم كتابة الاسم ، وان إجابتك ستكون لأغراض البحث العلمي فقط ،

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثان

ت	الفقرات	تحدث دائماً	تحدث غالباً	تحدث أحياناً	لا تحدث غالباً	لا تحدث دائماً
1-	اكتشفت بأن ذاتي تبدو كشيء منفصل عن أفكاري ومشاعري المتغيرة.					
2-	أنا مهتم بأن أكون متقبلاً للأحداث المهمة في حياتي أكثر من التحكم فيها.					
3-	لديّ حب استطلاع عما يمكن أن أعرفه عن نفسي، وذلك من خلال كتابة ملاحظات عن تعاملي مع أفكار ومشاعر وأحاسيس محددة.					
4-	اكتشفت أنا أفكاري تبدو واضحة في ذهني مما هي في الحقيقة والتي تعكس الواقع كما هو.					
5-	لديّ حب استطلاع للتعرف على كل ما يجول في خاطري بين الفينة والأخرى.					
6-	لديّ حب استطلاع عن كل الأفكار والمشاعر التي كنت أشعر وأفكر بها.					
7-	كنت في الماضي أتقبل أفكاري ومشاعري من دون تقييمها أو التدخل فيها					
8-	كنت مركزاً اهتمامي لملاحظة أحداث حياتي عند حدوثها أكثر من البحث عما تعني					
9-	أتعامل مع كل حدث بمحاولة تقبله بغض النظر عن كونه مرغوباً أو غير مرغوب					
10-	لا زلت تواقاً لمعرفة طبيعة كل حدث في حياتي عند حدوثه					
11-	كنت واعياً بأفكاري ومشاعري بدون التدقيق فيها					
12-	لديّ حب استطلاع عن تفاعلاتي مع الأشياء من حولي					
13-	لديّ حب استطلاع عما يمكن تعلمه عن نفسي من خلال كتابة ملاحظات عن ما يتجه إليه انتباهي					
14-	أشعر بأن لدي القدرة على ضبط نفسي فوراً في المواقف الصعبة من دون ردود فعل سلبية					



ت	الفقرات	تحدث دائماً	تحدث غالباً	تحدث أحياناً	لا تحدث غالباً	لا تحدث دائماً
-15	أمر بلحظات من السلام والطمأنينة النفسية، وذلك عندما أواجه مواقف صعبة ومجهد					
-16	لدي القدرة على الابتسام عندما تبدو حياتي صعبة في بعض الأحيان.					
-17	أنا دائماً منفتح على خبراتي الخاصة ومن دون حرج					
-18	احترم نفسي وأقدرها في معظم الأوقات					
-19	أعرف أخطائي والصعوبات التي تواجهني دون الحكم عليها.					
-20	أشعر بأن ثمة علاقة بين خبرتي التي أعيشها في اللحظة الحاضرة					
-21	غالباً ما أتقبل الخبرات غير السارة					
-22	أنا صديق حميم لنفسي عندما تسوء أموري					
-23	أجد صعوبة في التركيز عندما تواجهني مشكلات في الوقت الحاضر					
-24	أسير بسرعة لكي أصل إلى حيث أنا ذاهب، بغض النظر عما يواجهني من مشكلات في الطريق					
-25	لا أشعر بالتوتر النفسي والجسدي، عندما لا أكون متيقظاً ومنتهياً لما أقوم به					
-26	يبدو أنني أعمل بشكل تلقائي وبدون وعي لكثير مما أفعله					
-27	يبدو أنني مندفعاً دائماً للقيام بنشاطات مختلفة من دون التركيز فيها					
-28	إذا ركزت انتهي للحصول أهداف أرغب بتحقيقه، فإنني أترك كل ما أفعله الآن للوصول إليه					
-29	أجد نفسي أحياناً مصغياً لشخص ما بإحدى إذني، والأذن الأخرى متجهة إلى شخص آخر					
-30	أجد نفسي منشغلاً كثيراً بمستقبلي أو خبراتي الماضية					

الملحق (2) جدول بأسماء الخبراء الذين أعتددهم الباحثان في مقياس اليقظة العقلية

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
-1	أ.د. عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
-2	أ.د. ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
-3	أ.د. حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
-4	أ.د. فاضل كردي شلاكة	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
-5	أ.م.د. محسن محمد حسن	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

