

برنامج لتحسين اليقظة العقلية ومهارة الوثب العالي لطالبات المرحلة الثانوية

الدكتور/حمدي محمد على

الدكتور/محمد عبد الكريم نبهان

الدكتور/رامي محمد الطاهر

الباحثة / هبة الله جمال علي

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى بناء برنامج مقترح لتحسين اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الوثب العالي لطالبات المرحلة الثانوية، كما استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة باستخدام القياسات القبليّة والبعدية، وتمثلت عينة البحث طالبات الصف الأول الثانوي الأزهرى وقد تم اختيار العينة بالطريقة (العمدية)، والبالغ عددهم (٧٥) طالبة بالطريقة العشوائية، وأشارت أهم النتائج إلى.

١- أدى فاعلية استخدام البرنامج المقترح لتحسين اليقظة العقلية ومهاره الوثب العالي الى وجود فروق بين متوسط درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية.

٢- أدى فاعلية استخدام البرنامج المقترح لتحسين اليقظة العقلية ومهاره الوثب العالي الى وجود معدل تغيير إيجابي بين متوسط درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، مهارة الوثب العالي، المرحلة الثانوية.

*أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

*أستاذ علم النفس الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة بنها

*أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

* باحثة بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

Abstract :

The research aims to build a proposed program to improve mental alertness and the level of performance of high jump skill for secondary school female students. The researchers also used the experimental method because it is appropriate for the nature of this research, by following the experimental design for two experimental and control groups using pre- and post-measurements. The research sample represented first-year secondary school Al-Azhar female students. The sample was chosen in the (intentional) way. The number of them is (75) female students, using the random method, and the most important results indicated that:

1- The effectiveness of using the proposed program to improve mental alertness and high jump skills resulted in differences between the mean scores of the two post-tests for the experimental and control groups, with significant differences in favor of the post-test for the experimental group of secondary school female students.

2- The effectiveness of using the proposed program to improve mental alertness and high jump skill led to a positive change rate between the average scores of the two post-measurements for the experimental and control groups, in favor of the post-measurement for the experimental group of secondary school female students.

Keywords: mental alertness, high jump skills, secondary school.

*Professor, Department of Track and Field Theories and Applications, Faculty of Physical Education, Benha University

*Professor of Sports Psychology and Vice Dean for Education and Student Affairs, Faculty of Physical Education, Benha University

*Assistant Professor, Department of Track and Field Theories and Applications, Faculty of Physical Education, Benha University

*Rsearcher, Faculty of Physical Education, Benha University

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداها الواسع. وهي علم وفن لها أصولها ومبادئها. وإن مداها أصبح أكثر من ذلك فكل فرد أصبح بشكل أو بآخر يمارس الرياضة أو يشاهدها.

ويشير (على حسين هاشم (٢٠٢٠ م) انه يعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعب حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابله المنافس في أحسن حاله وبالتالي التغلب عليه، حيث أصبح الإعداد البدني و المهارة و المهاري في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الإعداد النفسي إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز، وإن هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحه اللعب والتدريب. (٨: ٤)

ويشير "عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) إلى أن البرامج التدريبية اتخذت شكلا وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية والتي أصبحت ضرورة من ضروريات الأعداد البدني والمهاري والوظيفي والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام الوسائل العلمية في التدريب يؤدي إلى الوصول الأمثل الى الفورمة الرياضية. (٩٨: ٧)

كما يرى ديفيز وهايز Davis & Hayes (٢٠١١) اليقظة العقلية بأنها درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام، إذ ينظر إليها على إنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل. (١٧: ١٩٨).

كما عرفها جينين "Jennings (٢٠١٤) بأنها الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، في حين الاعتراف بهدوء، وقبول المشاعر، والافكار والاحاسيس الجسدية". (٢٠: ٢٣)

ويرى رياض نايل العاسمي انه قد ظهر الاهتمام باليقظة العقلية وعلاقتها بالمكونين النفسي والمعرفي عن طريق فك الارتباط بين الافكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى يعكس ذلك ايجابيا على الافراد. (٤: ١٠)

وأشارت **أماني عبد الله عقلة (٢٠٠٨ م)** ان اليقظة العقلية ترفع من المرونة العقلية لدى الافراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة وتحفز الافراد الى اظهار ما لديهم من قدرات وامكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة والتي تؤثر سلبا على الصحة النفسية والرياضية. (٢٢: ٢)

يري (ريسان خريبط مجيد (٢٠٠٢ م) ان طبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احراز افضل مستوى ممكن، ومن هذه الرياضات العاب القوى وهى تعرف ام الألعاب وهى من أهم الألعاب والأنشطة التي يمارسها الطلبة والتي تجعلهم يشعرون بالسعادة اثناء ممارستها ، ويلعب الجانب النفسي دوراً كبيراً في الارتقاء بمستوى الأداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات المهارية والخططية حيث أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (٣٠٣: ٥)

وهذا ما اشار اليه **اسامه كامل راتب (٢٠٠٨)** الى ان الممارسة الرياضية المنتظمة أحد الغايات الاجتماعية والنفسية التي تسعى اليها الطالبات فمن خلال ممارسه الرياضية تتحقق العديد من القيم الاجتماعية كالتعاون والروح الرياضية وتحقيق الانضباط الذاتي والتنمية الاجتماعية وتنمية الذات المنفردة وتنمية اللياقة والمهارات النافعة. (٧٤: ١)

وأشار **نبيل محمد خطاب (٢٠٠٤ م)** انه تعد مسابقات العاب القوى من الرياضيات المتميزة لما تشتمل عليه من مهارات وقدرات متنوعة ونظرا للتقدم المذهل في مستوى الانجاز الرقمي لمسابقاتها المختلفة (جرى، وثب، رمى) الأمر الذي جعلها تحتل الصدارة في برامج الدورات الأولمبية الحديثة، ويعكس هذا التقدم كما هائلا من المعارف والمعلومات العلمية التي ساهمت في حدوث هذا التطور، حتى وصل إلى أفضل المستويات، مما يؤكد على أن التدريب الرياضي للاعبين المستويات العليا يعتمد في المقام الأول على الكثير من العلوم التجريبية والإنسانية والتي أسهمت تطبيقاتها المختلفة في زيادة فاعلية وكفاءة العملية التدريبية، ولذا نجد أن علم التدريب الرياضي، قد تقدم في السنوات الأخيرة بخطوات واسعة حيث تضاعفت جهود العلماء في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، ولقد كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين بهذا المجال هو البحث عن أفضل الطرق لتطوير المستوى البدني والرقمي. (٥٢: ١٣)

تأتي مشكله البحث من خلال عمل الباحثة كمعلمة وجدت أن بعض الطالبات يعانون من الشرود العقلي داخل الحصة وانهم غير قادرين على التركيز والانتباه لفتره طويله ويعتمدون في

تعليمهم على مشاهدة المهارة ومحاولة تقليدها وعدم وجود في تحضير الدرس والمنهج جزء خاص بالجانب النفسي وهذا يجعلهم غير قادرين على تأدية المهارة بصورة صحيحة مما يؤثر على أدائهم وتحصيلهم.

فالطالبة بحاجة الى الوعي وتركيز الانتباه والاستفادة من الادوات المتاحة لتحسين قدرتها على الفهم والتعلم. لان العقل غير المشتت يسهل عليه الاحتفاظ بالمعلومات والتركيز في اي حركه. ويمكن إكسابها هذه المهارات بتدريبها على اليقظة العقلية.

ان اليقظة العقلية عملية حيوية تكمن اهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والادراك والتفكير والتعلم، فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر مما قد يتعرض الفرد للوقوع في العديد من الاخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك وتفسيره، كما أنها تعمل على زيادة الادراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظة الذات، وزيادة تدفق الأفكار

بما ان لعبه الوثب العالي من المهارات التي لها خصائص ومميزات تختلف عن بقية المهارات كونها تحتاج الى مرونة و تركيز وتحمل عالي اذا يجب ان يمتلك متعلميها العديد من القدرات البدنية والمهارية والعقلية والسمات النفسية والتي بمجملها يكون للطالبة صاحبة امتياز عن غيرها في هذه اللعبة وان مساعده الطالبة الرياضية المتفوقة في حل مشكلاتها النفسية وتقديرها وتشجيعها والايما ب قدرتها وخبراتها التي اكتسبتها من خلال التمرين او الدرس وتعزيز النجاح فيه من اجل تجاوز الصعوبات والوصول الى الابداع والتفوق والابتكار فلا بد من الوقوف على سماتها او قدرتها النفسية وتنميتها والعمل على تحقيق التوافق النفسي الملائم لها .

وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث في إن هناك تنذباً في أداء مهارة الوثب العالي لطالبات المرحلة الثانوية والتي تعطي انعكاسات على واقع العملية التدريبية والتعليمية نفسها والقصور فيها قد يؤدي الي انخفاض في التوافق الخاص وعدم الوصول إلى المستوى المطلوب بسبب عدم القدرة على أدائها بشكل جيد حيث تحتاج أداء تلك المهارات الي تحسين اليقظة العقلية لكي تساعد الطالبات اثناء اداء مهارة الوثب العالي علي اختيار الوقت الملائم لتنفيذ المهارة بصورة دقيقة وناجحة، كما تسمح للطالبة بالتقدم في الافكار والشعور الايجابي نحو الاداء، كما يبعد الافكار والمشاعر السلبية، ويعتمد ذلك علي قدرة الطالبة وكيفية تقديرها للمواقف التنافسية ومن أهم الإمكانيات التي تساعد على رفع مستوى الأداء، وهو الذي يسير المنهج الحركي من خلال تحسين اليقظة العقلية اثناء اداء الواجبات الحركية المهارية حتى تساعد على الإعداد لاتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة لذا أهتمت هذه الدراسة بمحاولة بناء برنامج

تعليمي مقترح ومعرفة فاعلية هذا البرنامج علي تحسين اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الوثب العالي لطالبات المرحلة الثانوية .

ولقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمعلمة ان هناك ضعف واضح في مجال الاعداد النفسي لطالبات في معظم الدروس العملية مما دفع الباحثة الى دراسة سمه من هذه السمات وهي اليقظة العقلية والتعرف على الفروقات بين الطالبات بمستوى هذه السمة من خلال الاداء المهاري لها ومحاولة تنميتها لمهارة الوثب العالي.

أهمية البحث

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتناوله، حيث تتمثل أهميتها العلمية والتطبيقية فيما يأتي:

١ - الأهمية العلمية:

- تعتبر هذه الدراسة مكمله للأبحاث التي تبحث تحسين اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الوثب العالي لطالبات المرحلة الثانوية.
- تسهم هذه الدراسة في تناول جوانب تحسين أداء مهارة الوثب العالي عن طريق برنامج مقترح معد بطريقة مقننة.
- ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت برامج تحسين اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الوثب العالي لطالبات المرحلة الثانوية.
- الحاجة الملحة لإجراء المزيد من البحوث والدراسات الميدانية التي تتناول هذه المرحلة السنوية بالدراسة والتحليل.

٢ - الأهمية التطبيقية:

- تسهم نتائج هذه الدراسة في حاله تطبيقها الي تحسين العملية التعليمية في اقل زمن ممكن.
- استخدام أفضل وأحدث الوسائل في التعلم وذلك للوصول بعملية تعليم مهارة الوثب العالي إلى النتائج المنشودة.
- يساهم البحث في تحسين اليقظة العقلية ومهارة الوثب العالي لطالبات المرحلة الثانوية.

هدف البحث

يهدف البحث إلى بناء برنامج لتحسين اليقظة العقلية ومهارة الوثب العالي لطالبات المرحلة الثانوية وذلك من خلال: -

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى لاعبات الوثب العالي من طالبات المرحلة الثانوية.
- التعرف على مستوى الاداء المهارى لدى لاعبات الوثب العالي من طالبات المرحلة الثانوية.
- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والاداء المهارى لسباق الوثب العالي من طالبات المرحلة الثانوية.

فروض البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وضعت الباحثة الفروض التالية: -

- " توجد فروق دالة احصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعة التجريب والضابطة في مستوى اليقظة العقلية ومستوي أداء مهارة الوثب العالي لطالبات المرحلة الثانوية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية
- " يوجد معدل تغيير دالة احصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعة التجريب والضابطة في مستوى اليقظة العقلية ومستوي أداء مهارة الوثب العالي لطالبات المرحلة الثانوية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية

مصطلحات البحث

١ - البرنامج:

يعرفه يحيي إسماعيل الحاوي (٢٠٠٢م): البرنامج عبارة عن العمليات المطلوبة تنفيذها بحيث يراعي ميعاد لبدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. (١٤ : ١٠١)

٢ - اليقظة العقلية:

تشير منى مختار مرسى (٢٠٠٧) الى انها حالة اللاعبة الذهنية في الملعب وتتمثل في التمييز اليقظ في الاداء ، والانفتاح على الجديد من طرق واساليب لتحسين قدرته ومهاراته ، والتوجه نحو المستقبل الرياضي، والوعى بوجهات النظر المتعدده وقبول مشاعر وافكار الاخرين.

(١٢ : ١١)

يرى " hassed (٢٠١٦م)" انها تعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها، مما يمكن الطالب من التفكير بواقعية أو هي مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي والعاطفي والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل. (١٩ : ٥٢)

حالة الوعي التي تكون عليها الطالبة وما يدور في ذهنها من افكار وما ينتج عنها من ردود افعال وتسهم في تعزيز الصحة العقلية والبدنية وتحسين التعلم والاداء " تعرف اجرائي" يقصد بها الوعي الكامل بالمشيريات التي تتفاعل معها الطالبة وتحفز بالانتباه لديها دون اصدار احكام او الانشغال بخبرات ومشاعر الماضي.

٣- الاداء المهارى:

ويذكر امر الله البساطى (١٩٩٨ م) الاداء المهارى احد الجوانب الاساسيه لتطوير حاله الرياضيه حيث يهدف الى حدوث تغيير ايجابي في السلوك الحركي ومن خلال تعلم واتقان وتثبيت الاداءات المهاريه (٣ : ٢٦)

٤- مستوى الاداء المهارى

وعرف عصام الدين عبد الحق (٢٠٠٣ م) مستوى الأداء المهارى بانه هو الدرجة او الرتبة التي يصل إليها الطالب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لإكساب وإتقان حركات النشاط الممارس على ان تؤدي بشكل يتسم بالإنسانية والدقة بدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد (٧: ١٨٦)

خطة وإجراءات البحث

إجراءات البحث:

منهج البحث:

في ضوء متطلبات الدراسة الحالية استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة باستخدام القياسات القبلية والبعديّة.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من طالبات الصف الأول الثانوي الازهري بمنطقة المنوفية الازهرية بمركز (قويسنا) محافظة المنوفية للعام الدارس ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥م

عينة البحث:

تمثل البحث من طالبات الصف الأول الثانوية الازهرية بمعهد (فتيات ابنهس - فتيات قويسنا) للفتيات، وذلك للعام ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥م وقد تم اختيار العينة بالطريقة (العمدية)، والبالغ عددهم (٧٥) طالبة بالطريقة العشوائية، وتم سحب عدد (١٥) طالبة للتجربة الاستطلاعية،

وعدد (٣٠) طالبة للمجموعة التجريبية وعدد (٣٠) طالبة للمجموعة الضابطة لتصبح العينة الأساسية (٧٥) طالبة ويتضح من جدول (١) توصيف عينة البحث.

جدول (١)

توصيف عينة البحث الكلية

عينة البحث	العينة	الأساسية		الاستطلاعية	المجموع
		التجريبية	الضابطة		
٧٥	العدد	٣٠	٣٠	١٥	٧٥
طالبة	النسبة المئوية	%٤٠,٠٠	%٤٠,٠٠	%٢٠,٠٠	% ١٠٠

أسباب اختيار عينة البحث:

-تقوم الباحثة بالتدريس لتلك العينة.

- العينة من طالبات المعهد بالصف الأول الثانوي الازهري.

- توافر المساعدات والأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها في إجراءات البحث.

اعتداليه عينة البحث

تجانس أفراد عينة البحث الكلية في متغيرات النمو:

قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات النمو (السن -الطول -الوزن) التي تم اختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من اعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث (الكلية) (الطول، الوزن، العمر الزمني).

ن=٧٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	الرستاميتز	سم	156.680	157.000	1.832	- 0.524
الوزن	الميزان الطبي	كجم	54.547	55.000	1.671	- 0.813
العمر الزمني	حساب السن	سنة	15.413	15.000	1.175	1.054

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، والعمر الزمني) قيد البحث وتراوح بين (-٠.٨١٣):

1.054) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (± 3) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث (الكلية) بعض القدرات البدنية قيد البحث

ن=٧٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قوة عضلية	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	11.140	11.100	0.254	0.472
سرعه حركية	اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة	ث	5.772	5.800	0.310	- 0.270
توافق	اختبار الدوائر المرقمة	ث	13.320	13.000	0.498	1.927
قدرة عضلية	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	118.693	119.00	1.273	- 0.723
رشاقة	اختبار الجري المكوكي (٤ × ١٠ م)	ث	30.200	30.00	0.550	- 0.545
مرونة	اختبار ثنى الجذع اماما أسفل من الوقوف	سم	6.781	6.850	0.252	- 0.821
توازن ثابت	اختبار الوقوف على قدم واحدة	ث	7.267	7.000	0.664	1.206
توازن حركي	اختبار المشي على مقعد سويدي	ث	8.260	8.000	0.617	1.264
التحمل	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف مع التكرار	عدد	11.907	12.000	0.661	- 0.422

القدرات البدنية

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في بعض القدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين $(-0.821 : 1.927)$ وأن هذه القيم انحصرت ما بين (± 3) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث (الكلية) في مستوى اختبارات اليقظة العقلية لطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث

ن=٧٥

المتغيرات	الاختبارات	عدد العبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبارات اليقظة الذهنية	المرونة العقلية	١٧	درجة	21.827	22.000	0.844	- 0.614
	تركيز الانتباه	١٤	درجة	16.467	17.000	1.031	- 1.550
	وضوح الوعي	١٤	درجة	16.760	17.000	1.314	- 0.547
	الوعي بوجهات النظر المختلفة	١١	درجة	15.960	16.000	1.120	- 0.107
	التوجه نحو الحاضر	٨	درجة	10.987	11.000	1.475	- 0.026
	التمييز اليقظ	١١	درجة	16.320	16.000	0.720	1.333
	الافتتاح على الجديد	٧	درجة	١٠.200	١٠.00٠	1.151	0.521
	الدرجة الكلية	٨٢	درجة	١٠٨,٥٢١	109.000	3.316	0.246

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في مستوى اليقظة الذهنية قيد البحث تراوحت بين (-١.٥٥٠ : ١.٣٣٣) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (± 3)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في مستوى اختبارات اليقظة الذهنية قيد البحث.

جدول (٥)

تجانس عينة البحث (الكلية) في مستوى مهارة الوثب العالي قيد البحث

ن=٧٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المهارة الوثب العالي	مرحلة الاقتراب	درجة	٢ 2.05	2.00	0.782	0.242

0.353	0.753	2.00	٣ 1.80	درجة	مرحلة الارتقاء
0.0710 -	0.711	2.00	١ 2.05	درجة	مرحلة الطيران وتعدية العارضة
0.476	0.746	2.00	٦ 2.17	درجة	مرحلة الهبوط
0.42 ^٧	1.477	8.00	8.07 ^٧	درجة	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في مستوى مهاره الوثب العالي قيد البحث تراوحت بين (-٠.٠٧١ : ٠.٤٧٦) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (± 3)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في مستوى مهارة الوثب العالي قيد البحث.

تكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو قيد البحث

قامت الباحثة بأجراء التكافؤ بين أفراد مجتمع البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث (التي تم اختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من اعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٦)).

جدول (٦)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، العمر الزمني) قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 30$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري $\pm$	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري $\pm$	
الطول	الرستامتر	156.833	1.821	156.433	2.012	0.807
الوزن	كجم	54.767	1.794	54.633	1.450	0.317
العمر الزمني	بالسنة	15.067	0.944	15.500	1.383	1.417

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٤٥

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، العمر الزمني) قيد البحث، ومما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

جدول (٧)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

$$ن١ = ٢ = ن٢ = ٣٠$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري $\pm$	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري $\pm$	
اختبار الجلوس من الرقود	عدد	١١.133	0.247	١١.127	0.255	0.103
اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة	ث	5.743	0.276	5.790	0.319	0.606
اختبار الدوائر المرقمة	ث	13.333	0.479	13.367	0.490	0.266
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	118.667	1.213	118.633	1.351	0.101
اختبار الجري المكوكي (٤ x ١٠ م)	ث	30.210	0.526	30.190	0.553	0.144
اختبار ثني الجذع اماماً أسفل من الوقوف	سم	6.789	0.231	6.813	0.239	0.401
اختبار الوقوف على قدم واحدة	ث	7.333	0.661	7.233	0.679	0.578
اختبار المشي على مقعد سويدي	ث	8.333	0.606	8.233	0.679	0.602
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف مع التكرار	عدد	11.900	0.607	11.833	0.699	0.394

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٤٦٢

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث، ومما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

جدول (٨)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اليقظة العقلية قيد البحث

$$ن = ١ = ٢ = ٣٠$$

المتغيرات	عدد العبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري $\pm$	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري $\pm$	
المرونة العقلية	١٧	درجة	21.700	0.750	21.900	0.995	0.879
تركيز الانتباه	١٤	درجة	16.533	1.042	16.433	1.073	0.366
وضوح الوعي	١٤	درجة	16.967	1.129	16.400	1.589	1.592
الوعي بوجهات النظر المختلفة	١١	درجة	١٦,٥٢٢	1.174	١٦.867	1.137	0.447
التوجه نحو الحاضر	٨	درجة	١٠.033	0.669	١٠.167	١.119	0.329
التمييز اليقظ	١١	درجة	16.333	0.844	16.267	0.640	0.345
الافتتاح على الجديد	٧	درجة	١٠.100	0.995	١٠.433	1.251	1.142
الدرجة الكلية	٨٢	درجة	١٠٨,١٨٨	1.995	١٠٨,٤٦٧	١.916	١.415

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٤٦٢

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اليقظة الذهنية قيد البحث، ومما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

جدول (٩)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى مهارة الوثب العالي قيد البحث

$$ن = ١ = ٢ = ٣٠$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري $\pm$	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري $\pm$	
مرحلة الاقتراب	درجة	1.602	0.683	1.652	0.743	0.231
مرحلة الارتقاء	درجة	1.753	0.782	1.853	0.742	0.403
مرحلة الطيران وتعدية العارضة	درجة	2.011	0.721	2.101	0.711	0.462

0.611	0.647	2.107	0.857	2.256	درجة	مرحلة الهبوط
1.653	1.126	7.706	1.706	7.615	درجة	الدرجة الكلية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٤٥

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى مهارة الوثب العالي قيد البحث، ومما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- استمارة الغياب للطلّابات.
- استمارة القياسات الأنثروبومترية.
- استمارة تسجيل البيانات للاختبارات البدنية ومقياس اليقظة الذهنية. مرفق (١٠)
- استمارة تقييم مستوى مهارة الوثب العالي. مرفق (١٢)
- ادوات لمهاره الوثب العالي (مرتبّه - عارضه وثب عالي)
- الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبارات القياسات الأنثروبومترية وتشتمل على (الطول - الوزن - السن). مرفق (٥)
- اختبارات القدرات البدنية قيد البحث ويشتمل على (اختبار الجلوس من الرقود - اختبار العدو ٣٠م من بداية متحركة - اختبار الدوائر المرقمة - اختبار الوثب العريض من الثبات - اختبار الجري المكوكي
- اختبار ثنى الجذع اماما أسفل من الوقوف - اختبار الوقوف على قدم واحدة - اختبار المشي على مقعد سويدي - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف مع التكرار). مرفق (٩)
- اختبار اليقظة الذهنية بصورة النهائية (إعداد الباحثة) ويشتمل على (المرونة العقلية، تركيز الانتباه، وضوح الوعي، الوعي بوجهات النظر المختلفة، التوجه نحو الحاضر، التميز اليقظ، الافتتاح على الجديد، الدرجة الكلية للمقياس). مرفق (١٧)

- اختبار تقييم مستوى مهارة الوثب العالي ويشتمل على (مرحلة الاقتراب، مرحلة الارتقاء، مرحلة الطيران وتعدية العارضة، مرحلة الهبوط، الدرجة الكلية). مرفق (١٢)

الدراسات الاستطلاعية: -

قامت الباحثة بتحليل المراجع والأبحاث العلمية، وذلك للحصول على أنسب الاختبارات للقدرات البدنية وإعادة بناء مقياس اليقظة الذهنية ومستوى مهارة الوثب العالي التي يمكن أن تقيس متغيرات البحث واستخدمت الباحثة المسح المرجعي في تحديد الاختبارات البدنية وعرضها على السادة الخبراء التي تقيس المتغيرات قيد البحث وقد تم تحديد تلك الاختبارات بناء على رأي السادة الخبراء في مجال ألعاب القوى عدهم (١٠) خبراء وكذلك الاساتذة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء. مرفق (١)

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

- اختبارات القدرات البدنية الخاصة

قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأي خبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة. مرفق (٦) وكذلك الاختبارات المستخدمة في البحث. مرفق (٧) وجدول (١١) يوضح اراء السادة الخبراء حول تحديد القدرات البدنية وكذلك:

الدراسة الاستطلاعية: -

اولاً: - حساب المعاملات العلمية لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث:

أ- حساب معامل الصدق لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث:

تم حساب معامل الصدق لمقياس اليقظة العقلية بطريقة الاتساق الداخلي، حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس بصورة النهائية. مرفق (١٦) على طالبات العينة الاستطلاعية قيد البحث وحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وكما يتضح في الجدولين (١٠)، (١١).

جدول (١٠)

حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه في مقياس اليقظة العقلية لدى طالبات العينة الاستطلاعية قيد البحث

ن = ١٥

م	المرونة العقلية	تركيز الانتباه	وضوح الوعي	الوعي بوجهات النظر المختلفة	التوجه نحو الحاضر	التميز اليقظ	الافتتاح على الجديد
١	*٠,٦٩٩	*٠,٦٨٧	*٠,٧٠٠	*٠,٨٤٧	*٠,٧٤٣	*٠,٩٧٦	*٠,٨٥٨
٢	*٠,٦٦٠	*٠,٨٤٠	*٠,٨٤٨	*٠,٨٧١	*٠,٧٤٣	*٠,٥٩٨	*٠,٨٥٨
٣	*٠,٦٩٩	*٠,٨٠٠	*٠,٦٠٩	*٠,٦٧٢	*٠,٧٤٣	*٠,٩٢٣	*٠,٧٨٢
٤	*٠,٦٩٩	*٠,٨٤٠	*٠,٨٨٢	*٠,٦٧٢	*٠,٧٠٢	*٠,٩٦٠	*٠,٨٥٨
٥	*٠,٩٣١	*٠,٥٩٤	*٠,٦١١	*٠,٩٧٠	*٠,٨٨٥	*٠,٩٢٣	*٠,٧٨٢
٦	*٠,٦٣٤	*٠,٧٥٧	*٠,٧٨١	*٠,٨٨٨	*٠,٦٦٧	*٠,٥٩٨	*٠,٩٤٤
٧	*٠,٧٠٣	*٠,٥٤٩	*٠,٦٤٥	*٠,٨٩٦	*٠,٨١٤	*٠,٨٩٩	*٠,٥٨٣
٨	*٠,٧٠٣	*٠,٨٠٠	*٠,٦١١	*٠,٦٧٢	*٠,٦٠٠	*٠,٩٧٦	
٩	*٠,٨٢٣	*٠,٨٠٠	*٠,٧٩٦	*٠,٩٤١		*٠,٨٦٥	
١٠	*٠,٩٣١	*٠,٨٠٠	*٠,٧٩٦	*٠,٩٧٠		*٠,٩٦٠	
١١	*٠,٦٣٢	*٠,٨٠٠	*٠,٧٣٥	*٠,٦٣٦		*٠,٨٦٧	
١٢	*٠,٩٣١	*٠,٥٤٥	*٠,٦٧٥				
١٣	*٠,٧٣٢	*٠,٥٩٤	*٠,٧١٣				
١٤	*٠,٧٦٣	*٠,٥٤٧	*٠,٦١١				
١٥	*٠,٦٦١						
١٦	*٠,٧٣٢						
١٧	*٠,٧٣٢						

* قيمة (ر) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه في مقياس اليقظة العقلية، ويوضح جدول (١٢) العلاقة الارتباطية بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث.

جدول (١١)

حساب معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية لدى طالبات العينة الاستطلاعية قيد البحث

ن = ١٥

الأبعاد	وحدة القياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المرونة العقلية	درجة	*٠,٧٣٣	٠,٠٥
تركيز الانتباه	درجة	*٠,٨٠٣	٠,٠٥

٠,٠٥	*٠,٦٦٨	درجة	وضوح الوعي
٠,٠٥	*٠,٨٤٦	درجة	الوعي بوجهات النظر المختلفة
٠,٠٥	*٠,٩٣٢	درجة	التوجه نحو الحاضر
٠,٠٥	*٠,٦٥٤	درجة	التميز اليقظ
٠,٠٥	*٠,٩٠٤	درجة	الافتتاح على الجديد

* قيمة (ر) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (١١) أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث، مما يدل على أن هناك اتساق ما بين العبارات والأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

ب- حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث:

تم حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية من خلال تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها (١٥) طالبة من مجتمع البحث وبخلاف العينة الأساسية بطريقتين مختلفتين هما: -

أ- طريقة (ألفا كرو نباخ).

ب- طريقة التجزئة النصفية (سييرمان براون، جثمان).

جدول (١٢)

حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقتي
(ألفا كرو نباخ، التجزئة النصفية لسييرمان، جثمان)

ن = ١٥

م	الأبعاد	ألفا كرو نباخ	التجزئة النصفية	
			سييرمان - براون	جثمان
١	المرونة العقلية	٠,٨٤٨	٠,٨٠٥	٠,٨٠٣
٢	تركيز الانتباه	٠,٨٣٥	٠,٩٥٩	٠,٩٥٨
٣	وضوح الوعي	٠,٨٦٢	٠,٩٦٠	٠,٩٥٩
٤	الوعي بوجهات النظر المختلفة	٠,٨٢٦	٠,٩٣٥	٠,٩٢٩
٥	التوجه نحو الحاضر	٠,٨٢٨	٠,٧٤٤	٠,٧٤٤
٦	التميز اليقظ	٠,٨٥٧	٠,٩٤٨	٠,٩٤٧
٧	الافتتاح على الجديد	٠,٨٣٥	٠,٩١٥	٠,٨٦٨

* قيمة (ر) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الثبات الخاصة بأبعاد مقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرو نباخ تراوحت ما بين (٠.٨٢٦، ٠.٨٦٢)، كما لوحظ تقارب متجه معاملات الثبات

الخاصة بأبعاد المقياس في كل من طريقتي " سبيرمان - براون، جثمان " حيث تراوحت في سبيرمان - براون ما بين (٠.٧٤٤، ٠.٩٦٠) وفي جثمان ما بين (٠.٧٤٤، ٠.٩٥٩).

وبمقارنة قيم ألفا كرو نباخ المحسوبة بقيمة ألفا كرو نباخ الجدولية والتي تبلغ (٠.٨٦٤) يتضح أن جميع القيم كانت أقل من قيمة ألفا كرو نباخ الجدولية مما يدل على تمتع أبعاد هذا المقياس بدرجة عالية من الثبات.

حساب المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس المستخدمة قيد البحث:

أولاً / حساب المعاملات العلمية للقدرات البدنية قيد البحث:

أ- حساب معامل الصدق للاختبار البدنية قيد البحث:

لإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث ، قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات التي تقيس (المتغيرات البدنية) على عينة البحث الاستطلاعية البالغ عددها (١٥) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي الأزهري من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وذلك يوم الاثنين الموافق ١٦ / ٩ / ٢٠٢٤ ، ثم قامت بتطبيق نفس الاختبارات وب نفس الظروف على عينة من لاعبات ألعاب القوى (مجموعة مميزة) والتي يبلغ عددهن (١٥) لاعبة ، ثم بعد ذلك تم حساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين المجموعتين (المميزة - غير المميزة)، وهو ما يتضح في جدول (١٣).

جدول (١٣)

حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين (المميزة، غير المميزة)

ن=١ ن=٢=١٥

في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	
اختبار الجلوس من الرقود	عدد	22.533	1.246	180.11	0.281	*٢٨,٣٦٣
اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة	ث	5.040	0.778	5.793	0.371	*٣,٣٨٤
اختبار الدوائر المرقمة	ث	9.067	0.594	13.200	0.561	*١٩,٦٠٦
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	129.400	1.639	118.867	1.302	*١٩,٤٩١
اختبار الجري المكوكي (٤ × ١٠ م)	ث	26.400	0.828	30.200	0.628	*١٤,١٦٢
اختبار ثني الجذع اماما أسفل من الوقوف	سم	10.733	0.799	6.703	0.315	*١٨,١٨٢
اختبار الوقوف على قدم واحدة	ث	11.200	0.676	7.200	0.676	*١٦,٢٠٢
اختبار المشي على مقعد سويدي	ث	6.133	0.516	8.167	0.523	*١٠,٧١٢

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف مع التكرار	عدد	15.200	0.775	12.067	0.704	*١١,٥٩٦
--	-----	--------	-------	--------	-------	---------

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٢.٤٦٢

يتضح من جدول (١٣) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي المجموعتين (المميزة، غير المميزة) في جميع الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية قيد البحث وذلك لصالح المجموعة المميزة، مما يدل على تمتع هذه الاختبارات بدرجة عالية من الصدق

ب- حساب معامل الثبات للاختبار البدنية قيد البحث:

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (R- Test) بفواصل زمنية قدره (١٥) يوم بين التطبيقين، حيث تم تطبيق القياس الأول يوم الاثنين الموافق ٢ / ٩ / ٢٠٢٤ ، والقياس الثاني يوم الاثنين الموافق ١٦ / ٩ / ٢٠٢٤ ، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية البالغ عددها (١٥) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي الأزهري من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، حيث تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط لـ " بيرسون " ، وهو ما يتضح في جدول (١٤)

جدول (١٤)

حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لدى طالبات

العينة الاستطلاعية في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	
اختبار الجلوس من الرقود	عدد	١١.180	0.281	11.233	0.335	*٠,٨٨٠
اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة	ث	5.793	0.371	5.927	0.422	*٠,٦١٣
اختبار الدوائر المرقمة	ث	13.200	0.561	13.333	0.488	*٠,٥٢٢
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	118.867	1.302	118.933	1.280	*٠,٩٨٠
اختبار الجري المكوكي (٤ × ١٠ م)	ث	30.200	0.628	30.400	0.812	*٠,٧٦٠
اختبار ثني الجذع اماما أسفل من الوقوف	سم	6.703	0.315	6.827	0.683	*٠,٦٨٧
اختبار الوقوف على قدم واحدة	ث	7.200	0.676	7.400	0.986	*٠,٦٢٢
اختبار المشي على مقعد سويدي	ث	8.167	0.523	8.233	0.563	*٠,٨٨٩
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف مع التكرار	عدد	12.067	0.704	12.200	0.561	*٠,٨٦٩

* قيمة (ر) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية لدى طالبات عينة البحث الاستطلاعية وأن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٦٢٢ - ٠.٩٨٠) مما يدل على تمتع هذه الاختبارات بدرجة عالية من الثبات.

البرنامج التعليمي المقترح: مرفق (١٩)

يعتبر البرنامج هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، فهو عنصر أساسي لتحديد مسار العمل ويعتبر حجر الزاوية الذي يوضح خطوات سير العمل لتحقيق هدف محدد وبذلك نضمن نجاح سير العملية التعليمية.

معايير وضع البرنامج التعليمي والبرمجية التعليمية:

- مناسبة محتويات البرنامج المقترح للمرحلة السنية والمستوى البدني والمهاري والنفسي للعينة طالبات المرحلة الاولى للثانوية الازهرية قيد البحث.
- إتباع مبدأ الفروق الفردية في تشكيل تحديد لمحتويات البرنامج المقترح لكل طالبة من أفراد العينة، فيما يتعلق بعدد مرات تكرار.
- أتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد الوحدة.
- تضمن البرنامج قيد البحث مجموعة من التدريبات متنوعة ذات الطابع المميز باستخدام اليقظة. العقلية وتعليم مهارة الوثب العالي قيد البحث.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج المقترح قيد البحث.
- الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث.

تخطيط البرنامج المقترح قيد البحث:

من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية السابقة لرياضة ألعاب القوى تمكنت الباحثة من التوصل إلي:

- محتوى البرنامج المقترح قيد البحث من تمارين بدنية ومهارية لمهاره الوثب العالي.
- محتوى البرنامج قيد البحث من مهارة تناسب المرحلة السنية واليقظة العقلية.

- التوزيع الزمني لمكونات الوحدة بالتدريبات المقترحة. (الجزء التحضيري (أعمال إدارية - إحماء) - الأعداد البدني - الجزء التعليمي والتطبيقي باستخدام استراتيجية الجيكسو - الجزء الختامي)
- استخدام البرنامج المقترح قيد البحث على المجموعة التجريبية فقط.
- من خلال عرض استمارة رأى الخبراء تمكنت الباحثة من تحديد وحدات وزمن البرنامج مرفق (١٨).

جدول (١٥)

وحدات وزمن البرنامج المقترح قيد البحث

الوحدات	وحدة القياس	العدد
زمن الوحدة	دقيقة	٤٥ ق
عدد أيام الأسبوعية	اليوم	٣ أيام
عدد أسابيع البرنامج	اسبوع	٨ أسابيع
مدة البرنامج ككل	وحدة	٢٤ وحدة
زمن البرنامج ككل	دقيقة	١٠٨٠ ق

جدول (١٦)

تقسيم الوحدة التدريبية للبرنامج المقترح قيد البحث

اجزاء الوحدة	زمن الجزء بالدقيقة	الغرض من الجزء
اعمال إدارية وإحماء	٥ ق	رفع الكفاءة الفسيولوجية للطالبات
الجزء الخاص باليقظة العقلية	١٥ ق	تدريب على اليقظة العقلية
الأعداد البدني	٧ ق	الأعداد البدني الخاص بالمهارة
تطبيق المهارة	١٥ ق	تعلم وتطوير مهارة الوثب العالي
الجزء الختامي	٣ ق	عوده الجسم لحاله الطبيعية

جدول (١٧)

نموذج من الدرس الأسبوعي: ()

ايام: (الاحد - الثلاثاء - الخميس)

هدف	تنمية اليقظة العقلية	التاريخ:	٢٠٢٤ / /
الوحدة	تحسين اداء مهارة الوثب العالي	الزمن:	٤٥ ق

العناصر	الزمن	الشــــرح	التكرار	الإخراج
الاعمال الإدارية والإحماء	٥ق	نزول الطالبات وأخذ الغياب - عمل تمرينات جري خفيف في المكان. - عمل تمرينات لمرونة وأطاله عضلات الجسم.	٢ مرة	
الجزء الخاص بـ اليقظة العقلية	١٥ ق	التدريب الأول تمرينات التنفس: ١ - (التنفس الطبيعي): جلوس. ثنى الركبتين والقدمين على الارض ثم أخذ شهيق طبيعي ثم اخراج هواء الزفير ٢ - (التنفس العميق): جلوس. ثنى الركبتين والقدمين على الارض، اخذ شهيق كامل في عدة واحدة، و اخراج الزفير تدريجاً في أربع عدات. ٣ - (التنفس العميق جداً): جلوس. ثنى الركبتين والقدمين على الارض خذ شهيق بعمق وبطيء في أربع عدات والاحتفاظ بهواء الشهيق ٤ عدات ثم اخراج الزفير في أربع عدات. التدريب الثاني الاسترخاء التخيلي-الذهن-ني من وضع الجلوس، تغلق الطالبات اعينها وتحاول ان تتصور او تستدعي منظرًا يبعث السعادة والرضا ويمكن تصور هذا المنظر سواء كان واقعياً أم مبتكراً، حيث يساعد ذلك الطالبة على تحقيق المزيد من الاسترخاء وترك الافكار السلبية تسير بعيداً عن ذهنها دون تصارع معها.	٤ مرات	
الاعداد البدني	٧ق	• (وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة لمدة دقيقة واحدة مع محاولة زيادة عدد مرات وصول القدم إلى الأرض. • (وقوف). الذراعين خلف الرأس تشبيك) الضغط على الرأس لأسفل • (وقوف) الوثب فتحا في المكان باستمرار لأطول فتره ممكنة للطالبة • (وقوف). مسك ثقل باليدين أمام الصدر) مد الذراعين أماماً عالياً.	٢ مرة	
الجزء الخاص	١٥ ق	تمرينات تمهيدية: ١ - من السند الجانبي على حائط الرجل الحرة مرجحة خفيفة للأمام والخلف مع رفع كعب قدم الارتقاء عن الأرض لوضع السند على مشط القدم . ٢ - نفس التمرين السابق مع ترك الأرض والرجل الحرة عالياً ورجل الارتقاء مفردة .	٤ مرات	



١- نفس التمرين السابق بدون سند . ٢- نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ٠٠٠ الخ) التمارين التي تعمل على تطوير اداء الوثبات. ٣- وثب للأعلى مع حمل الركبتين للصدر، يكون حجم التمرين على دورتين وكل دورة من عشرة قفزات. ٤- الوثب من فوق الحواجز بحجم أربع دورات وكل دورة ٦ مرات ويمكن استخدام أكثر من خمسة حواجز بارتفاع ٨٠ سم والمسافة بين الحاجز والآخر ١٥٠ سم يجب اخذ الزمن في كل مرة. ٥- وثب للأعلى للوصول لمستوى شيء مرتفع اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول ثلاث خطوات ركض اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول خمس خطوات ركض، اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول سبع خطوات ركض.	١- نفس التمرين السابق بدون سند . ٢- نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ٠٠٠ الخ) التمارين التي تعمل على تطوير اداء الوثبات. ٣- وثب للأعلى مع حمل الركبتين للصدر، يكون حجم التمرين على دورتين وكل دورة من عشرة قفزات. ٤- الوثب من فوق الحواجز بحجم أربع دورات وكل دورة ٦ مرات ويمكن استخدام أكثر من خمسة حواجز بارتفاع ٨٠ سم والمسافة بين الحاجز والآخر ١٥٠ سم يجب اخذ الزمن في كل مرة. ٥- وثب للأعلى للوصول لمستوى شيء مرتفع اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول ثلاث خطوات ركض اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول خمس خطوات ركض، اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول سبع خطوات ركض.	١- نفس التمرين السابق بدون سند . ٢- نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ٠٠٠ الخ) التمارين التي تعمل على تطوير اداء الوثبات. ٣- وثب للأعلى مع حمل الركبتين للصدر، يكون حجم التمرين على دورتين وكل دورة من عشرة قفزات. ٤- الوثب من فوق الحواجز بحجم أربع دورات وكل دورة ٦ مرات ويمكن استخدام أكثر من خمسة حواجز بارتفاع ٨٠ سم والمسافة بين الحاجز والآخر ١٥٠ سم يجب اخذ الزمن في كل مرة. ٥- وثب للأعلى للوصول لمستوى شيء مرتفع اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول ثلاث خطوات ركض اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول خمس خطوات ركض، اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول سبع خطوات ركض.	١- نفس التمرين السابق بدون سند . ٢- نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ٠٠٠ الخ) التمارين التي تعمل على تطوير اداء الوثبات. ٣- وثب للأعلى مع حمل الركبتين للصدر، يكون حجم التمرين على دورتين وكل دورة من عشرة قفزات. ٤- الوثب من فوق الحواجز بحجم أربع دورات وكل دورة ٦ مرات ويمكن استخدام أكثر من خمسة حواجز بارتفاع ٨٠ سم والمسافة بين الحاجز والآخر ١٥٠ سم يجب اخذ الزمن في كل مرة. ٥- وثب للأعلى للوصول لمستوى شيء مرتفع اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول ثلاث خطوات ركض اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول خمس خطوات ركض، اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول سبع خطوات ركض.
١- نفس التمرين السابق بدون سند . ٢- نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ٠٠٠ الخ) التمارين التي تعمل على تطوير اداء الوثبات. ٣- وثب للأعلى مع حمل الركبتين للصدر، يكون حجم التمرين على دورتين وكل دورة من عشرة قفزات. ٤- الوثب من فوق الحواجز بحجم أربع دورات وكل دورة ٦ مرات ويمكن استخدام أكثر من خمسة حواجز بارتفاع ٨٠ سم والمسافة بين الحاجز والآخر ١٥٠ سم يجب اخذ الزمن في كل مرة. ٥- وثب للأعلى للوصول لمستوى شيء مرتفع اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول ثلاث خطوات ركض اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول خمس خطوات ركض، اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول سبع خطوات ركض.	١- نفس التمرين السابق بدون سند . ٢- نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ٠٠٠ الخ) التمارين التي تعمل على تطوير اداء الوثبات. ٣- وثب للأعلى مع حمل الركبتين للصدر، يكون حجم التمرين على دورتين وكل دورة من عشرة قفزات. ٤- الوثب من فوق الحواجز بحجم أربع دورات وكل دورة ٦ مرات ويمكن استخدام أكثر من خمسة حواجز بارتفاع ٨٠ سم والمسافة بين الحاجز والآخر ١٥٠ سم يجب اخذ الزمن في كل مرة. ٥- وثب للأعلى للوصول لمستوى شيء مرتفع اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول ثلاث خطوات ركض اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول خمس خطوات ركض، اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول سبع خطوات ركض.	١- نفس التمرين السابق بدون سند . ٢- نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ٠٠٠ الخ) التمارين التي تعمل على تطوير اداء الوثبات. ٣- وثب للأعلى مع حمل الركبتين للصدر، يكون حجم التمرين على دورتين وكل دورة من عشرة قفزات. ٤- الوثب من فوق الحواجز بحجم أربع دورات وكل دورة ٦ مرات ويمكن استخدام أكثر من خمسة حواجز بارتفاع ٨٠ سم والمسافة بين الحاجز والآخر ١٥٠ سم يجب اخذ الزمن في كل مرة. ٥- وثب للأعلى للوصول لمستوى شيء مرتفع اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول ثلاث خطوات ركض اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول خمس خطوات ركض، اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول سبع خطوات ركض.	١- نفس التمرين السابق بدون سند . ٢- نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ٠٠٠ الخ) التمارين التي تعمل على تطوير اداء الوثبات. ٣- وثب للأعلى مع حمل الركبتين للصدر، يكون حجم التمرين على دورتين وكل دورة من عشرة قفزات. ٤- الوثب من فوق الحواجز بحجم أربع دورات وكل دورة ٦ مرات ويمكن استخدام أكثر من خمسة حواجز بارتفاع ٨٠ سم والمسافة بين الحاجز والآخر ١٥٠ سم يجب اخذ الزمن في كل مرة. ٥- وثب للأعلى للوصول لمستوى شيء مرتفع اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول ثلاث خطوات ركض اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول خمس خطوات ركض، اداء عشر قفزات بعد ركضة تقريبية بطول سبع خطوات ركض.

خطوات تنفيذ البحث: -

في حدود العمل على تحقيق أهداف البحث الحالي واستخلاصاً من الدراسات السابقة في مجال التعليم طالبات الصف الاول الثانوي الازهري تمكنت الباحثة من تحديد خطوات إجراء البحث كما يلي:

الإعداد:

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بمهارة الوثب العالي بصفة خاصة واليقظة العقلية وأيضاً الاختبارات والمقاييس التي تم استخدامها من قبل للتعرف على ما يتناسب مع الدراسة، مع الاستعانة بمتخصصين لتسهيل عملية التعليم ثم قامت بشرح البرنامج قيد البحث للمساعدین نظري وعلمي والتأكيد على الالتزام بمواعيد التطبيق على المساعدین، والتأكيد على المساعدین بالالتزام بالبرنامج والخطة الموضوعية وعلى مواعيد التطبيق.

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمجموعه البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث وعددهم (٣٠) طالبة كمجموعه تجريبية، (٣٠) طالبة كمجموعة ضابطة في يومين (الاربعاء) الموافق ٢٥/٩/٢٠٢٤، (الخميس) الموافق ٢٦/٩/٢٠٢٤.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية والضابطة اعتباراً من يوم (الأحد) الموافق ٢٩/٩/٢٠٢٤ إلى يوم (الخميس) الموافق ٢١/١١/٢٠٢٤ لمدة (٨) أسبوع بواقع (٣) وحدات أسبوعية، ويكون إجمالي الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة وذلك باستخدام اليقظة العقلية والاداء المهارى لمهارة الوثب العالي للمجموعة التجريبية من خلال البرنامج قيد البحث بينما المجموعة الضابطة من خلال الاسلوب العادي لتعليم مهارة الوثب العالي لطالبات المرحلة الاولى للثانوية الازهرية.

القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لمجموعه البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث في يوم (الأحد) ٢٤/١١/٢٠٢٤ ، (الاثنين) الموافق ٢٥/١١/٢٠٢٤ على عينة البحث مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم اتباعها في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) حيث تضمنت خطة المعالجة الإحصائية للبيانات الأولية الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل (ألفا كرو نباخ) لحساب معامل الثبات.
- التجزئة النصفية (سيبرمان براون، جثمان) لحساب معامل الثبات.
- معامل الارتباط البسيط " بيرسون ".
- اختبار " ت " لمجموعتين " مستقلتين / غير مستقلتين ".
- مُعدل التغير الحادث (%).

عرض النتائج ومناقشتها
عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

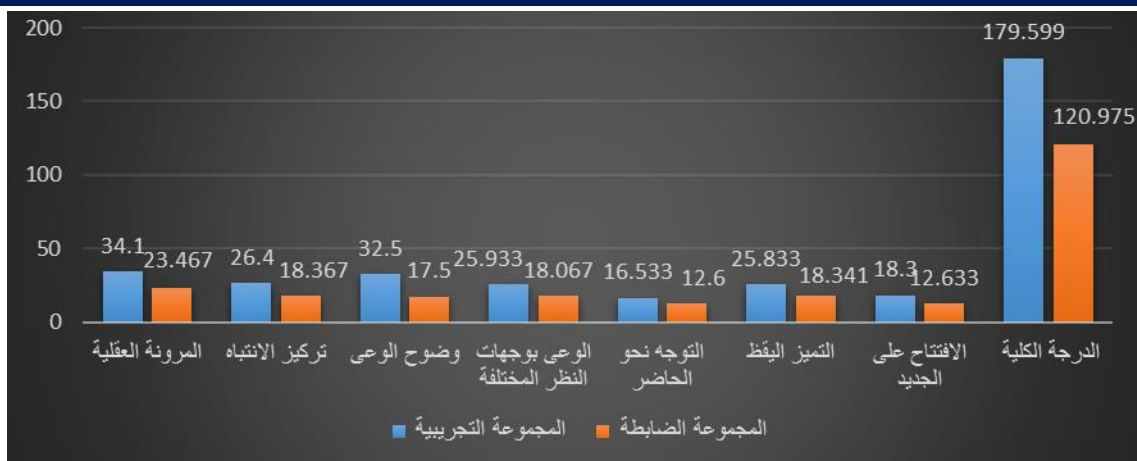
في مستوى اليقظة العقلية

$$n_1 = n_2 = 30$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري $\pm$	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري $\pm$		
المرونة العقلية	درجة	34.100	1.729	23.467	1.279	10.633	**١٦,٨٩٢
تركيز الانتباه	درجة	26.400	1.003	18.367	1.066	8.033	**٣٣,٧٩٣
وضوح الوعي	درجة	32.500	1.978	17.500	1.333	١٥,٠٠٠	**٣٤,٤٤٤
الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	25.933	1.388	18.067	1.015	7.866	**٢٨,٢٤٥
التوجه نحو الحاضر	درجة	16.533	2.933	12.600	1.070	3.933	**١٦,٩٠١
التميز اليقظ	درجة	25.833	1.117	18.341	1.213	7.492	**٢٨,٢٣٧
الافتتاح على الجديد	درجة	18.300	1.489	12.633	1.299	5.667	** 32.334
الدرجة الكلية	درجة	179.599	5.250	120.975	2.924	58.624	**٦٠,٦٧٤

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣٩٠

يتضح من الجدول رقم (١٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى اليقظة العقلية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (١)

متوسط القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى اليقظة العقلية

جدول (١٩)

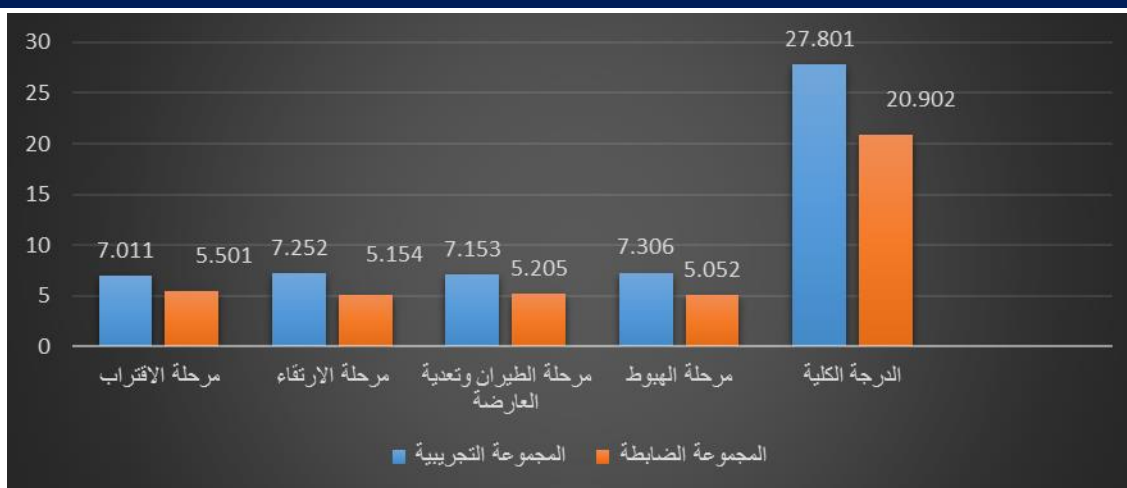
دلالة الفروق بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اختبارات مهاره الوثب العالي

$$n_1 = n_2 = 30$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±		
مرحلة الاقتراب	درجة	7.011	1.163	5.501	0.881	1.51	*6.802
مرحلة الارتقاء	درجة	7.252	1.112	5.154	0.873	2.098	*6.483
مرحلة الطيران وتعدية العارضة	درجة	7.153	1.081	5.205	1.012	1.948	*5.671
مرحلة الهبوط	درجة	7.306	0.975	5.052	0.975	2.254	*7.336
الدرجة الكلية	درجة	27.80	2.534	20.90	1.773	6.899	*11.293

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣٠٩

يتضح من الجدول رقم (١٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى مهارة الوثب العالي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (٢)

متوسط القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى اختبارات القدرات التوافقية

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٢٠)

معدل التغير الحادث بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

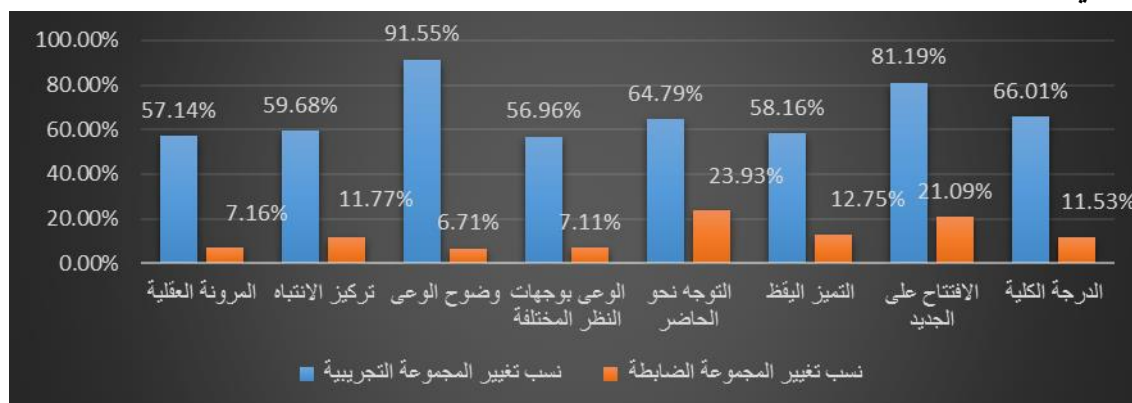
ن ١ = ن ٢ = ٣٠

في مستوى اليقظة العقلية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		نسبة التغير	المجموعة الضابطة		نسبة التغير	فروق نسب التغير
		قبلي	بعدي		قبلي	بعدي		
المرونة العقلية	درجة	٠٠21.7	٠٠34.1	%57.14	٠٠21.9	23.467	%7.1٦	%49.98
تركيز الانتباه	درجة	16.533	٠٠26.4	%59.68	16.433	18.367	%11.7٧	%47.91
وضوح الوعي	درجة	16.967	٠٠32.5	%91.5٥	٠٠16.4	٠٠17.5	%6.7١	%84.84
الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	16.522	25.933	%56.96	16.867	18.067	%7.11	%49.85
التوجه نحو الحاضر	درجة	10.033	16.533	%64.7٩	10.167	٠٠12.6	%23.93	%40.86
التمييز اليقظ	درجة	16.333	25.833	%58.16	16.267	18.341	%12.7٥	%45.41
الافتتاح على الجديد	درجة	٠٠10.1	٠٠18.3	%81.1٩	10.433	12.633	%21.0٩	%60.10
الدرجة	درجة	108.18	179.59	%66.0	108.46	120.97	%11.5	%54.4

الكلية	8	9	١	7	5	3	8
--------	---	---	---	---	---	---	---

يتضح من الجدول رقم (٢٠) وجود معدل تغيير بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى اليقظة العقلية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية



شكل (٣)

نسب معدل التغيير بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اليقظة العقلية

جدول (٢١)

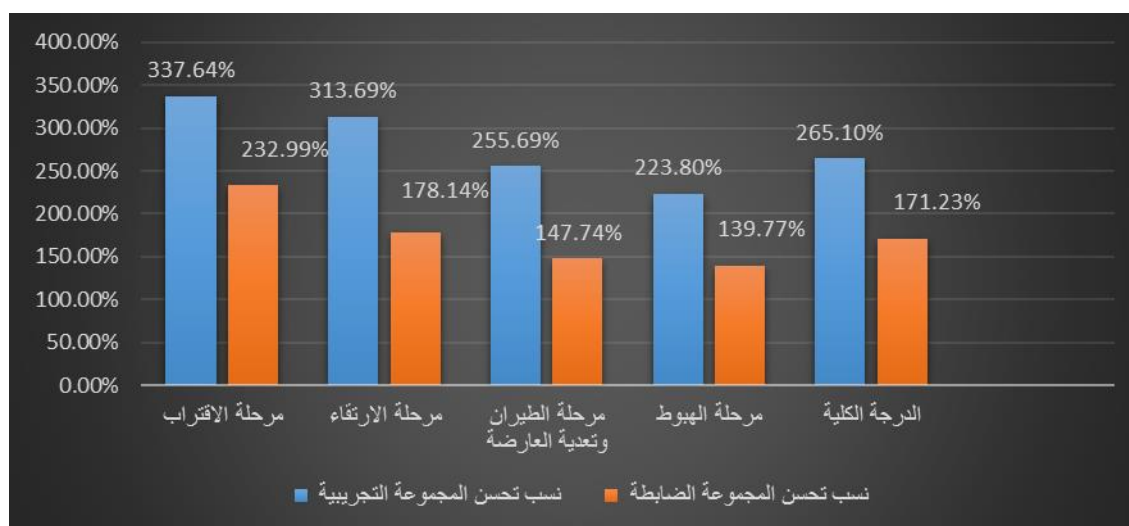
معدل التغيير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى مهارة الوثب العالي

$$ن = ١ \quad ن = ٢ = ٣٠$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		نسبة التغيير	المجموعة الضابطة		نسبة التغيير	فروق نسب التغيير
		قبلي	بعدي		قبلي	بعدي		
مرحلة الاقتراب	درجة 2	1.60	7.011	337.64 %	1.65	5.501	232.99 %	104.65 %
مرحلة الارتقاء	درجة 3	1.75	7.252	313.69 %	1.85	5.154	178.14 %	135.54 %
مرحلة الطيران وتعدية العارضة	درجة 1	2.01	7.153	255.69 %	2.10	5.205	147.74 %	107.95 %
مرحلة الهبوط	درجة 6	2.25	7.305	223.80 %	2.10	5.052	139.77 %	84.03 %

الدرجة الكلية	درجة	7.61 5	27.80 2	265.10 %	7.70 6	20.90 1	171.23 %	93.86 %
---------------	------	-----------	------------	-------------	-----------	------------	-------------	------------

يتضح من الجدول رقم (٢١) وجود معدل تغيير التحسن متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى مهارة الوثب العالي، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية



شكل (٤)

نسب التغير بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى مهارة الوثب العالي

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الاول.

يتضح من نتائج الجدول (١٨) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى اليقظة العقلية قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية.

حيث انحصرت المحسوبة لهذه المتغيرات في مستوى اليقظة العقلية لكل من دقة المرونة العقلية (١٦.٨٩٢)، تركيز الانتباه (٣٣.٧٩٣)، وضوح الوعي (٣٤.٤٤٤)، الوعي بوجهات النظر المختلفة (٢٨.٢٤٥)، التوجه نحو الحاضر (١٦.٩٠١)، التميز اليقظ (٢٨.٢٣٧)، الافتتاح على الجديد (٣٢.٣٣٤)، الدرجة الكلية (٦٠.٦٧٤)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية في هذه المتغيرات قيد البحث.

وترجع الباحثة هذه الفروق في مستوى اليقظة العقلية قيد البحث دقة المرونة العقلية، تركيز الانتباه، وضوح الوعي، الوعي بوجهات النظر المختلفة، التوجه نحو الحاضر، التميز اليقظ، الافتتاح على الجديد، الدرجة الكلية قيد البحث إلى فاعلية البرنامج المقترح لتحسين اليقظة الذهنية والاداء المهارى لمهاره الوثب العالي والذي كان له تأثير إيجابي على مستوى مهارة الوثب العالي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث.

كما ادى فاعلية البرنامج المقترح لتحسين اليقظة العقلية والاداء المهارى لمهاره الوثب العالي الى فروق بين متوسط درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية حيث تروحت الفروق بين متوسط المرونة العقلية (١٠.٦٣٣)، تركيز الانتباه (٨.٠٣٣)، وضوح الوعي (١٥.٠٠٠)، الوعي بوجهات النظر المختلفة (٧.٨٦٦)، التوجه نحو الحاضر (٣.٩٣٣)، التميز اليقظ (٧.٤٩٢)، الافتتاح على الجديد (٥.٦٦٧)، الدرجة الكلية (٥٨.٦٢٤)، قيد البحث

يتضح من نتائج الجدول (١٩) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى مهارة الوثب العالي قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية.

حيث انحصرت المحسوبة لهذه المتغيرات في مستوى مهارة الوثب العالي قيد البحث لكل من (مرحلة الاقتراب (٦.٨٠٢)، مرحلة الارتقاء (٦.٤٨٣)، مرحلة الطيران وتعدية العارضة (٥.٦٧١)، مرحلة الهبوط (٧.٣٣٦)، الدرجة الكلية (١١.٢٩٣)، مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية في هذه المتغيرات قيد البحث.

وترجع الباحثة هذه الفروق في مستوى مهارة الوثب العالي قيد البحث (مرحلة الاقتراب، مرحلة الارتقاء، مرحلة الطيران وتعدية العارضة، مرحلة الهبوط، الدرجة الكلية)، قيد البحث إلى فاعلية البرنامج المقترح لتحسين اليقظة العقلية واداء مهارة الوثب العالي والذي كان له تأثير إيجابي على مستوى مهارة الوثب العالي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث.

كما ادى استخدام البرنامج المقترح قيد البحث المقترح لتحسين اليقظة العقلية ومهارة الوثب العالي الى فروق بين متوسط درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تروحت الفروق بين متوسط مرحلة الاقتراب (١.٥١٠)،

مرحلة الارتقاء (٢٠٩٨)، مرحلة الطيران وتعدية العارضة (١٩٤٨)، مرحلة الهبوط (٢٠٢٥)، الدرجة الكلية (٦٨٩٩)، قيد البحث.

فيرى ديفيز وهايز Davis & Hayes (٢٠١١) اليقظة العقلية بأنها درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام، إذ ينظر إليها على إنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل. (١٧: ١٩٨)

وقد أشار كل من شابيرو وكارلسون (٢٠٠٦ م)، كبات زين Kabat zinn (٢٠٠٠ م)، بير Bauer (٢٠١٠ م) لوتز lutz (٢٠٠٨ م) الى اليقظة الذهنية بأنها الوعي الذي ينشأ ويتشكل من خلال مشهد وحضور قصدي، بطريقة منفتحة وباهتمام، ودون أي أحكام مسبقة ويُنظر إلى يقظة الذهن على أنها الشيء الأساسي الذي يتذكره الشخص وينظر إليه كما هو ويكون واعيًا لأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله كما تحدث فعلا. ويمكن أن يصبح الإنسان أكثر يقظة من خلال الممارسة والتدريب وخصوصا من خلال نوعان من مهارات اليقظة الذهنية؛ هما: الانتباه المركز ويشمل تركيز الانتباه والمراقبة المفتوحة والوعي بها وبتفاصيلها، فاليقظة الذهنية هي حالة مرنة من العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط التمييزي للابتكار الجديد. (٢٢: ١٢٥) (٢١: ٣٦)، (١٥: ١٦٣) (٢٤: ٤)

يذكر نبيل محمد خطاب (٢٠٠٤ م) ان مسابقات العاب القوى تعد من الرياضيات المتميزة لما تشتمل عليه من مهارات وقدرات متنوعة ونظرا للتقدم المذهل في مستوى الانجاز الرقمي لمسابقاتها المختلفة (جري، وثب، رمي) الأمر الذي جعلها تحتل الصدارة في برامج الدورات الأولمبية الحديثة، ويعكس هذا التقدم كما هائلا من المعارف والمعلومات العلمية التي ساهمت في حدوث هذا التطور، حتى وصل إلى أفضل المستويات، مما يؤكد على أن التدريب الرياضي للاعبين المستويات العليا يعتمد في المقام الأول على الكثير من العلوم التجريبية والإنسانية والتي أسهمت تطبيقاتها المختلفة في زيادة فاعلية وكفاءة العملية التدريبية، ولذا نجد أن علم التدريب الرياضي، قد تقدم في السنوات الأخيرة بخطوات واسعة حيث تضاعفت جهود العلماء في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، ولقد كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين بهذا المجال هو البحث عن أفضل الطرق لتطوير المستوى البدني والرقمي. (١٣: ٥٢)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من، " غادة عبد الحميد منتصر (٢٠٢١) (٩) والتي أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لليقظة العقلية بأبعادها لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للتفكير ما وراء المعرفي بأبعادها لصالح المجموعة التجريبية ودراسة العدل، ElAdl (٢٠٢٠) (١٨) وانتهت النتائج إلى وجود فروق دالة

إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية وكذلك مستوى الانتباه لصالح القياس البعدي، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجات مقياس الضغوط النفسية، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لكل من أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية وكذلك مستوى الانتباه لصالح المجموعة التجريبية، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في درجات مقياس الضغوط النفسية

ودراسة محمد إسماعيل حميدة سيد (٢٠١٩) (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة في التدفق النفسي والسعادة النفسية واليقظة الذهنية بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية ، ودراسة عزه احمد السعيد ، دعاء فاروق محمد (٢٠١٨) (٦) وجاءت اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة وقلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق الفرض الاول الذي ينص على " توجد فروق دالة احصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعة التجريب والضابطة في مستوى اليقظة العقلية ومستوي أداء مهارة الوثب العالي لطالبات المرحلة الثانوية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية."

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من نتائج الجدول (٢٠)، وشكل (٢)، وجود معدل تغيير بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اليقظة الذهنية قيد البحث.

حيث انحصرت قيمة معدل التغيير للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية في مستوى اليقظة الذهنية قيد البحث لكل من المرونة العقلية (%٥٧.١٤)، تركيز الانتباه (%٥٩.٦٨)، وضوح الوعي (%٩١.٥٥)، الوعي بوجهات النظر المختلفة (%٥٦.٩٦)، التوجه نحو الحاضر (%٦٤.٧٩)، التميز اليقظ (%٥٨.١٦)، الافتتاح على الجديد (%٨١.١٩)، الدرجة الكلية (%٦٦.٠١)، قيد البحث

بينما انحصرت قيمة معدل التغيير للمجموعة الضابطة لطالبات المرحلة الثانوية في مستوى اليقظة الذهنية قيد البحث لكل من المرونة العقلية (%٧.١٦)، تركيز الانتباه

(%١١.٧٧)، وضوح الوعي (%٦.٧١)، الوعي بوجهات النظر المختلفة (%٧.١١)، التوجه نحو الحاضر (%٢٣.٩٣)، التميز اليقظ (%١٢.٧٥)، الافتتاح على الجديد (%٢١.٠٩)، الدرجة الكلية (%١١.٥٣)، قيد البحث

وانحصرت قيمة معدل التغيير بين المجموعة التجريبية والضابطة الضابطة لطالبات المرحلة الثانوية في مستوى اليقظة الذهنية قيد البحث لكل من المرونة العقلية (%٤٩.٩٨)، تركيز الانتباه (%٤٧.٩١)، وضوح الوعي (%٨٤.٨٤)، الوعي بوجهات النظر المختلفة (%٤٩.٨٥)، التوجه نحو الحاضر (%٤٠.٨٦)، التميز اليقظ (%٤٥.٤١)، الافتتاح على الجديد (%٦٠.١٠)، الدرجة الكلية (%٥٤.٤٨)، قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية.

وترجع الباحثة هذه الفروق في مستوى اليقظة العقلية قيد البحث لكل من (المرونة العقلية، تركيز الانتباه، وضوح الوعي، الوعي بوجهات النظر المختلفة، التوجه نحو الحاضر، التميز اليقظ، الافتتاح على الجديد، الدرجة الكلية) قيد البحث إلى فاعلية البرنامج المقترح لتحسين اليقظة العقلية والاداء المهارى لمهارة الوثب العالي قيد البحث والتي كان لها تأثير إيجابي على اليقظة العقلية للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث.

كما يتضح من نتائج الجدول (٢١)، وشكل (٤)، وجود معدل تغيير بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لطالبات المرحلة الثانوية في مستوى مهارة الوثب العالي قيد البحث.

حيث انحصرت قيمة معدل التغيير للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية في مستوى مهارة الوثب العالي قيد البحث لكل من مرحلة الاقتراب (%٣٣٧.٦٤)، مرحلة الارتقاء (%٣١٣.٦٩)، مرحلة الطيران وتعديّة العارضة (%٢٥٥.٦٩)، مرحلة الهبوط (%٢٢٣.٨٠)، الدرجة الكلية (%٢٦٥.١٠)، قيد البحث

بينما انحصرت قيمة معدل التغيير للمجموعة الضابطة لطالبات المرحلة الثانوية في مستوى مهارة الوثب العالي قيد البحث لكل من مرحلة الاقتراب (%٢٣٢.٩٩)، مرحلة الارتقاء (%١٧٨.١٤)، مرحلة الطيران وتعديّة العارضة (%١٤٧.٧٤)، مرحلة الهبوط (%١٣٩.٧٧)، الدرجة الكلية (%١٧١.٢٣)، قيد البحث.

وانحصرت قيمة معدل التغيير بين المجموعة التجريبية والضابطة الضابطة لطالبات المرحلة الثانوية في مستوى مهارة الوثب العالي قيد البحث لكل من مرحلة الاقتراب (%١٠٤.٦٥)، مرحلة الارتقاء (%١٣٥.٥٤)، مرحلة الطيران وتعديّة العارضة (%١٠٧.٩٥)،

مرحلة الهبوط (٨٤.٠٣٪)، الدرجة الكلية (٩٣.٨٦٪)، قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية لطلبات المرحلة الثانوية.

وترجع الباحثة هذه الفروق في مستوى مهارة الوثب العالي قيد البحث لكل من (مرحلة الاقتراب، مرحلة الارتقاء، مرحلة الطيران وتعدية العارضة، مرحلة الهبوط، الدرجة الكلية)، قيد البحث إلى فاعلية البرنامج المقترح لتحسين اليقظة الذهنية والأداء المهارى مهارة الوثب العالي قيد البحث والتي كان لها تأثير إيجابي على مستوى مهاري الوثب العالي للمجموعة التجريبية لطلبات المرحلة الثانوية قيد البحث.

ويشير "عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) إلى أن البرامج التدريبية اتخذت شكلا وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية والتي أصبحت ضرورة من ضروريات الأعداد البدني والمهارى والوظيفي والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن أستخدم الوسائل العلمية في التدريب يؤدي إلى الوصول الأمثل الى الفورمة الرياضية. (٩٨ : ٧) فالعقل والجسم مترابطان ببعضهما البعض بشكل وثيق لذلك فإنه بإمكاننا العمل على تحسين تلك العلاقة والتي بدورها تنعكس على صحة الفرد بشكل عام، لذلك ظهرت مهارة اليقظة العقلية في الآونة الأخيرة وخاصة بعد أن وضع "جون Jhon" أسس استخدام تلك المهارة من خلال برامج لليقظة العقلية التي تظهر العديد من الفوائد التي يحصل عليها الفرد من خلال المواظبة على استخدام تدريبات اليقظة العقلية ومنها التصور العقلي الوعي العاطفي، تنظيم المشاعر، والمساعدة على توازن الجهاز العصبي.

أشار محمد العربي شمعون (٢٠٠١ م) انه تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احراز افضل مستوى ممكن، ومن هذه الرياضات العاب القوى وهى تعرف ام الألعاب وهى من أهم الألعاب والأنشطة التي يمارسها الطلبة والتي تجعلهم يشعرون بالسعادة اثناء ممارستها ، ويلعب الجانب النفسي دوراً كبيراً في الارتقاء بمستوى الأداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات المهارية والخططية حيث أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي . (١١ : ٣٠٣)

واتقان الطالبات لسباق الوثب العالي يعد من اهم الاهداف التي تسعى اليها الطالبات حيث ان مهارة الوثب العالي هي رياضة القفز إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع دون استعمال

أي وسيلة للمساعدة، والقفز يكون من فوق عارضة أفقية مثبتة فوق قائمين، وفي المنافسات، لكل مُتنافس الحق في ٣ محاولات للقفز على علو معين، يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة بـ ٥ سم ثم يُصبح الرفع بـ ٣ سم، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء مُتتالية يُستبعد من المنافسة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من، "، دراسة بيرناديت كارلوكس (٢٠٢٠) (١٦) كانت اهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام اليقظة العقلية له تأثير فعال على تنمية مهارات الانتباه لدى الرياضيين. ودراسة سابثيانج، وجوردون وشونين Saphthiang, (Gordon & Shonin) (٢٠١٩) (23) وجاءت اهم النتائج أشارت الدراسة إلى أن اليقظة الذهنية يمكن أن تؤدي إلى تحسينات في أداء تعلم الطلاب وسلوكهم العام داخل الفصول

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذي ينص على " يوجد معدل تغيير دالة احصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الوثب العالي لطالبات المرحلة الثانوية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية. "

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات والاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم وعينه البحث والأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات: التالية:

١- أدى فاعلية استخدام البرنامج المقترح لتحسين اليقظة العقلية ومهاره الوثب العالي الى وجود فروق بين متوسط درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية.

٢- أدى فاعلية استخدام البرنامج المقترح لتحسين اليقظة العقلية ومهاره الوثب العالي الى وجود معدل تغيير إيجابي بين متوسط درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة، ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات المرحلة الثانوية

التوصيات:

انطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من إستخلاصات يوصي الباحثة بما يلي:

١- الاستعانة بالبرنامج المقترح لتحسين اليقظة العقلية ومهارة الوثب العالي في المنهج والتدريس لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

- ٢- أهمية توجيه اهتمام معلمين ومدرّبين ألعاب القوى إلى مدى أهمية البرامج التدريبية والتعليمية لتحسين اليقظة العقلية جنباً إلى جنب مع الاداءات المهارية في رياضة ألعاب القوى.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة لمعرفة مدى تأثير مقترح تحسين اليقظة العقلية والاداء المهارى لمهارة الوثب العالي على المتغيرات الوظيفية والنفسية لطالبات المرحلة الثانوية.
- ٥- تطبيق البرنامج لتحسين اليقظة العقلية ومهارة الوثب العالي المستخدمة قيد البحث في المراحل العمرية المختلفة.
- ٦- توفير الامكانيات اللازمة لتطبيق برنامج باستخدام اليقظة العقلية والاداء المهارى للوثب العالي في الأكاديميات والأندية للتدريب في رياضة ألعاب القوى.
- ٧- استخدام اختبارات ومقاييس البحث البدنية والمهارية والنفسية في الدراسات المشابهة لموضوع البحث
- ٨- تدريب المدرّبين والمعلمين على كيفية تصميم البرامج العلمية البدنية والمهارية والنفسية وكيفية تطبيقها.

المراجع

- ١- اسامه كامل راتب (٢٠٠٨م) : علم نفس الرياضة ط ٢ ، المفاهيم – التطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢- أماني عبد الله عقله (٢٠١٧م): درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط.
- ٣- امر الله احمد البساطي (١٩٩٨م) : اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مطبعة المعارف، الاسكندرية.
- ٤- رياض نايل العاسمي (٢٠٢١م) :اليقظة العقلية والصحة النفسية ، مجله التربيه العربيه لدول الخليج العربي.
- ٥- ريسان خريط مجيد، والدكتور عبد الرحمن مصطفى الأنصاري (٢٠٠٢م): ألعاب القوى الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان.
- ٦- عزة أحمد السعيد، دعاء فاروق محمد (٢٠١٨م): تأثير استخدام التعليم المتمايز على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الأرسال من أعلى في الكرة الطائرة وعلاقتهم بقلق الاختبار، بحث منشور، المجلد ٢، العدد ١، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٧- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي نظريات تطبيقات الطبعة الحادية عشر، منشأة المعارف الأسكندرية
- ٨- على حسين هاشم الزامل (٢٠٢٠م): الاعداد النفسي في التدريب والمنافسة، ط ١، دار الضياء للطباعة، بغداد.
- ٩- غادة عبد الحميد منتصر (٢٠٢١م): فاعلية برنامج تدريبي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في مستوى التفكير ما وراء المعرفي لطلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية.
- ١٠- محمد إسماعيل حميدة (٢٠١٩م): فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية – تجريبية، بحث منشور، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ١١- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) : الحديث الذاتي وتطوير الاداء فى المنافسات ،مركز الكتاب الحديث القاهرة .

١٢- منى مختار المرسى (٢٠٠٧م): بروفيل اساليب التفكير لكل من الرياضيين والمدرّب في بعض الانشطه الفرديه الرياضيه "المجله العلميه لعلوم التربيه البدنيه والرياضيه انتاج علمي جامعه حلوان.

١٣- نبيل محمد خطاب (٢٠٠٤م): تأثير استخدام الاسلوب المتباينه على التحصيل المعرفي والانجاز الرقمي في مسابقه قذف القرص رساله ماجستير غير منشوره كلية التربية الرياضيه جامعه دمياط.

١٤- يحيى إسماعيل الحاوي (٢٠٠٢م): الملائمة أسس نظرية - تطبيقات عملية، المركز العربي للنشر ، القاهرة.

15- Bauer-Wu, S (2010): Mindfulness Meditation. Integrative Oncology.

16- Bernadette Karlu (2020): experiences of children in learning mental alertness to help them develop attention skills, PhD thesis - University of East London - Britain.

17- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011): What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. Psychotherapy.

18- ElAdl, A.M. (2020): The effectiveness of a counseling program based on Mindfulness in increasing concentration of attention and Reduce psychological stress among the general secondary stage. The Egyptian Journal of Psychological Studies.

19- Hassed, C. (2016): Mindful learning: why attention matters in education. International Journal of School Educational Psychology.

20- Jennings, S, & J. (2014): Peer-directed, brief mindfulness training with adolescents; A pilot study.

21- Kabat-Zinn (2000): Mindful learning. Current directions in psychological science.

22- Lutz, A., Slater, H. A. and Dunne, J. D. 2008: Attention regulation and monitoring in meditation. Trends of Cognitive Sciences.

23- Saphiang, S., Gordon, W., & Shonin, E. (2019): Mindfulness in Schools: A Health Promotion Approach to Improving Adolescent Mental Health. International Journal of Mental Health and Addiction.

24- Shapiro, S.L. Carlson, L. Satin, J.A. & Freedman, B (2006): Mechanisms of mind fullness" Journal of Clinical psychology.