



## علاقة اليقظة الذهنية بأداء السلسلة الارضية الاختيارية في الجمناستك الفني لدى طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات رغده حسن ابراهيم

### الملخص

على مدى السنوات العشرين الماضية اصبح للدراسات المستندة الى الذهن أهمية كبيرة ومنتزادة في المجتمع النفسي كوسيلة لفهم واستغلال كافة الامكانيات البشرية للوصول الى افضل المستويات ولاسيما المستوى الرياضي .  
 ودراسة اليقظة الذهنية هي احدى الدراسات التي نالت اهتماما كبيرا في الونة الاخيرة في المجتمع الغربي وصولا الى مجتمعنا العربي.  
 تتلخص مشكلة البحث في ان اداء وتصميم السلسلة الارضية الاختيارية الخاصة بكل طالبة والتي من المفترض ان تكون مبتكرة وتحوي على لمسة الطالبة الخاصة بها دون قيود المهارات والحركات وطريقة الربط المفروضة من قبل المدرس تكاد ان تكون تقليدية او نسخة طبق الاصل من سلاسل حركية سابقة اضافة الى عدم وجود الوعي والانتباه الكافي خلال الاداء الامر الذي يجعل من الاداء النهائي ضعيفا وليس بالمستوى المطلوب.  
 وقد هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية واداء السلسلة الارضية الاختيارية في الجمناستك الفني.  
 وللتحقق من هدف البحث افترضت الباحثة انه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اليقظة الذهنية واداء السلسلة الارضية الاختيارية.  
 وبعد توزيع استمارة المقياس على عينة البحث وجد ان هناك علاقة ارتباط معنوية طردية بين اليقظة الذهنية واداء السلسلة الارضية .  
 ولقد اوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالناحية النفسية والعقلية للطالبات لما لها من تأثير ايجابي في الاداء وباجراء بحوث مشابهه ترتبط باليقظة الذهنية.  
 الكلمات المفتاحية:

### **Mental alertness relationship performance series optional ground in artistic gymnastics at the third phase students at the Faculty of Physical Education for Girls**

#### **Abstract**

Over the past twenty years it has become based studies to mind large and growing importance in the psychological community as a means to understand and exploit all human potential to reach the best levels, especially sports level. And the study of mental alertness is one of the studies that have gained considerable attention recently in Western society down to our Arab society.



Summed up the research problem in that the performance and design of the series optional for each student ground and which is supposed to be innovative and contain a touch of the requesting their own without the skills and movements restrictions and the method of linking imposed by the teacher hardly be traditional or a replica of the previous kinetic chains in addition to the lack of the existence of sufficient awareness and attention during the performance, which makes the final performance of the weak and not at the required level.

The study aimed to identify the relationship between mental alertness and performance series optional ground in artistic gymnastics.

To investigate the aim of the research researcher assumed that there was no statistically significant differences between mental alertness and performance series optional ground relationship.

After the distribution of the scale form the research sample found that there was a significant positive correlation between mental alertness and performance of ground chain relationship.

The researcher recommended the need to address the psychological and mental aspect for the students as they have a positive impact on performance and conduct similar research related to mental alertness.

### 1- مقدمة وأهمية البحث

على مدى السنوات العشرين الماضية اصبح للدراسات المستندة الى الذهن أهمية كبيرة و متزايدة في المجتمع النفسي كوسيلة لفهم واستغلال كافة الامكانيات البشرية للوصول الى افضل المستويات ولاسيما المستوى الرياضي .

ودراسة اليقظة الذهنية هي احدى الدراسات التي نالت اهتماما كبيرا في الالونة الاخيرة في المجتمع الغربي وصولا الى مجتمعنا العربي والتي تشير الى " حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر ، هو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي". (3:822) فمعنى ان يكون الفرد يقظا ذهنيا هو ان يكون موجودا بجسمه وعقله في اللحظة الراهنة دون شروء الامر الذي يجعل منه اكثر تركيزا وانتباها وبالتالي افضل اداء ، وهذا ما ينطبق على اداء السلسلة الارضية وكافة المهارات الداخلة فيها إذ ان ادائها بدرجة عالية من الوعي والحضور يساعد في اخراجها بالشكل المطلوب.

إضافة الى ان اليقظة الذهنية وجد لها تأثيرا في التفكير الابداعي .(8:43) الامر الذي يجعل من الطالبة مبتكرة في حركاتها في تصميم سلسلتها الحركية الخاصة و ايجاد الحركات المناسبة في كيفية ربط المهارات مع بعضها لتتأغم الموسيقى و اظهار الاداء باحسن حالاته. من هنا تكمن أهمية البحث في ايجاد العلاقة بين اليقظة الذهنية و اداء السلسلة الارضية الاختيارية في الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية.

من خلال ملاحظة الباحثة للطالبات خلال دروس الجمناستك الفني وخصوصا كيفية اداء وتصميم السلسلة الحركية الخاصة بكل طالبة والتي من المفترض ان تكون مبتكرة وتحوي على لمسة الطالبة الخاصة بها



دون قيود المهارات والحركات وطريقة الربط المفروضة من قبل المدرس وجدت ان السلسلة تكاد ان تكون تقليدية او نسخة طبق الاصل من تشكيلات حركية سابقة اضافة الى عدم وجود الوعي والانتباه الكافي خلال الاداء الامر الذي يجعل من الاداء النهائي ضعيفا وليس بالمستوى المطلوب. وبالتأكيد يعود سبب هذا الضعف في الاداء الى عدة امور قد تكون تدريبية او نفسية او شخصية تتعلق بالطالبة نفسها، ومن هنا نتلخص مشكلة البحث في معرفة فيما اذا كانت هنالك علاقة بين اليقظة الذهنية واداء السلسلة الارضية الاختيارية وهل ان مستوى تمتع الطالبة بدرجة من اليقظة الذهنية يساعد في الاداء بشكل افضل؟

ويهدف البحث الى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة البحث و التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية واداء السلسلة الارضية الاختيارية في الجمناستك الفني.

## 2- اجراءات البحث

### 1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه، فالاسلوب المسحي "يسعى إلى جمع البيانات من الأفراد والمجموعات لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة". (2:139)

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

من الأمور التي ينبغي على الباحث مراعاتها الحصول على عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً، وبناء على ذلك كان المجتمع الأصلي للبحث طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وتمثلت بالشعبه (أ) والبالغ عددهم (20) طالبة ، وتم قياس الوزن والطول والعمر لغرض تأكيد التجانس داخل المجموعة الواحدة وكما موضح في الجدول (1).

### جدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث في متغيرات (الطول-الوزن-العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التوزيع
الطول	سم	160,7	161	3,501	0,183	اعتدالي
الوزن	كغم	57,2	58	7,644	0,184	اعتدالي
العمر	شهر	258	252	9,164	0,451	اعتدالي

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة

### 1-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- استمارات الخبراء والمختصين .
- استمارة لتفريغ البيانات.
- المقابلات الشخصية.

## 2-4 اجراءات البحث الميدانية

### 1-4-2 مقياس اليقظة الذهنية \*

بعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات ومراجعتها للمقاييس ذات الصلة بموضوع البحث اعتمدت مقياس اليقظة الذهنية للدكتورة احلام عبد المهدي والتي اعتمدت في بنائه نظرية الين لانجر والتي تعرف



اليقظة الذهنية بأنها "حالة مرنة من العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط التمييزي لا ابتكار الجديد". (10:125) ويتكون المقياس من (36) فقرة ، وتبلغ اعلى درجة للمقياس (180) وادنى درجة (36) بينما يبلغ الوسط الفرضي (108).

تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء لبيان صلاحية فقراته وملائمته لعينة البحث، وبعد جمع الاستمارات اسفرت النتائج على موافقة الخبراء على (24) فقرة بدون تعديل وبنسبة تتراوح (85- 100%) ، اما (12) فقرة المتبقية فقد تم الاتفاق عليها بنسبة تتراوح (80-90%). وللتأكد من بقاء الفقرات المعدلة لاتزال تقيس البعد الذي تمثله وكذلك الاحتفاظ بقدرتها على التمييز بين الدرجات العليا والدنيا قامت الباحثة بتطبيق المقياس بالصورة المعدلة على مجموعة من الطالبات والبالغ عددهم (30) طالبة من خارج مجاميع البحث بتاريخ 2015/1/5 يوم الاثنين. وبعد جمع الاستمارات وتحليلها اسفرت النتائج ان جميع الفقرات التي تم تعديلها حققت الاتساق الداخلي مع درجة البعد ومع الدرجة الكلية للمقياس ، كما بينت النتائج ان جميع الفقرات المعدلة مميزة .

#### 2-4-2 المعاملات العلمية لمقياس اليقظة الذهنية

**1- الصدق:** تم التأكد من صدق المقياس من خلال ثلاثة طرق، تمثلت في الصدق الظاهري وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء ، وبعدها تم التحقق من الصدق بواسطة الاتساق الداخلي والطريقة الثالثة صدق البناء وذلك عن طريق التعرف على الفروق بين متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات الدنيا بعد ان تم ترتيبها تصاعديا ، واسفرت النتائج ان جميع الفقرات المعدلة صادقة في تمثيلها لقياس الظاهرة.

**2- الثبات :** قامت الباحثة باستخراج معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية، وبعدها تطبيق معادلة تصحيح الدرجة باستخدام سبيرمان- براون، وبعد استخراج النتائج اسفرت عن ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات . كما مبين بالجدول (2).

#### جدول (2)

يبين قيم الثبات بطريقة التجزئة النصفية للأبعاد الفرعية الاربعة

ت	الابعاد الفرعية	قيمة معامل الارتباط بين جزئي المقياس	الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان- براون
1	التمييز اليقظ	0,821	0,901
2	الانفتاح على الجديد	0,762	0,864
3	التوجه نحو الخاضر	0,858	0,923
4	الوعي بوجهات النظر المحددة	0,844	0,915

\* قيمة معامل الارتباط الجدولية (0,361) تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 28.

#### 3-4-2 التجربة الاستطلاعية

ان الهدف من القيام بالتجربة الاستطلاعية هو التأكد من مدى وضوح فقرات المقياس والتعرف على السلبيات والمعوقات التي قد ترافق تطبيق تجربة البحث.



في صباح يوم الاحد المصادف 26\4 اجريت التجربة الاستطلاعية على طالبات من خارج عينة البحث والبالغ عددهم (12) طالبة وكان الهدف من التجربة هو:  
التحقق من مدى وضوح التعليمات بعد تعديلها وفهم العبارات والصعوبات التي قد تواجه الباحثة في توزيع استمارة المقياس وتبين ان تعليمات العبارات مفهومة للجميع, كفاءة المقياس المستخدم من خلال قياس ثبات الاختبارات وصدقها وموضوعيتها, كفاءة فريق العمل المساعد, الوقت اللازم للاجابة على المقياس تراوح (25-30 د).

#### 4-4-2 التجربة الرئيسية

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية قامت الباحثة في الساعة 10:30 صباحا بتاريخ 3\5\2015 بتطبيق المقياس من خلال توزيع استمارة مقياس اليقظة الذهنية على عينة البحث والبالغ عددهم (20) طالبة وذلك عن طريق اتصال فريق العمل المساعد مع افراد العينة في شرح كيفية الاجابة على عبارات المقياس وضرورة الاجابة على جميع العبارات وعدم ترك اي عبارة بدون جواب.  
وبعد جمع اجابات العينة قامت الباحثة بتفريغ البيانات اعتمادا على اوزان فقرات المقياس وبعد ذلك تم الحصول على الدرجات الخام لنتائج الاختبار من خلال معالجتها وتحويلها الى درجات نهائية.  
بعد ذلك تم اختبار العينة في اداء السلسلة الارضية في الجمناستك الفني من (20) درجة والذي تم تحت اشراف مدرسة المادة .  
وبعد الحصول على درجات المقياس ودرجات الاداء جرت المعالجة الاحصائية للمتغيرات لايجاد العلاقة بين اليقظة الذهنية واداء السلسلة الارضية.

#### 5-2 الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسن).

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 3-1 عرض وتحليل نتائج مقياس اليقظة الذهنية واداء السلسلة الارضية لدى عينة البحث

##### جدول ( 2 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية واداء السلسلة الارضية بجمناستك الاجهزة

المتغيرات	س	ع	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية *	الدلالة الاحصائية
اليقظة الذهنية	136,1	22,736	0,685	0,444	معنوي
درجات السلسلة	11,89	3,572			طردي



\* تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 18.

يتبين من الجدول ان الوسط الحسابي لعينة البحث في مقياس اليقظة الذهنية بلغ (136,1) وانحراف معياري قدره (22,736) بينما بلغ الوسط الحسابي للعينة نفسها في درجة اداء السلسلة الارضية (11,89) وانحراف معياري قدره (3,572) وللوقوف على معنوية العلاقة بين المتغيرين استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط (بيرسن) حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0,685) وهي اكبر من القيمة (ر) الجدولية البالغة (0,444) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) وهذا يعني ان العلاقة معنوية وبالالاتجاه الطردي .

وتشير هذه النتيجة إلى ان عينة البحث يتمتعون بيقظة ذهنية وان لدرجة تمتعهم هذه علاقة بالاداء وبالالاتجاه الموجب اي انه كلما ارتفعت درجة اليقظة الذهنية لدى الطالبه ارتفعت معها درجة الاداء,ويمكن تفسير ذلك وفق نظرية (الن لانجر) في ان اليقظة الذهنية تعني تركيز الانتباه في اللحظة الراهنة بقبول حسن وحب للاستطلاع ، فاليقظة الذهنية تعلم الطلبة كيفية التركيز والانتباه وهذه الطريقة تعزز من التعلم والاداء، وتجعل الفرد اكثر وعيا بالعالم الخارجي والداخلي والتفاعل السليم بينهما.(4:70)

كما تتفق هذه النتيجة مع كل من لانجر وبايبر في ان اليقظة الذهنية لها الاثر الايجابي في التعلم والتفكير الإبداعي.(8:43)، مما ادى الى حصول الطالبات على درجات عالية في الاداء الذي يعتمد بدرجة كبيرة على ابداع الطالبة في ابتكار وتصميم التشكيلة الحركية الخاصة بها.

#### 4-الخاتمة

1. هناك علاقة ارتباط ايجابية بين اليقظة الذهنية ومستوى اداء السلسلة الارضية بجمناستك الاجهزة .
1. ضرورة الاهتمام بالناحية العقلية والنفسية للطالبات لأنها تؤثر ايجابا على الاداء.
2. اجراء بحوث مستقبلية مشابهه لمتغيرات اخرى ترتبط باليقظة الذهنية.
3. اجراء بحوث تجريبية علاجية تستند على اليقظة الذهنية.

#### المصادر

- 1- اسماعيل ابراهيم؛ اثرمنهج تدريبي مقترح للقوة العضلية في تطوير حركات الربط المباشر للصعوبات على بساط الحركات الارضية .رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية جامعة بغداد،2000،ص 15
- 2- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999،ص139.

3-Brown , K and Ryan, R (2003): **the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being.** journal personality and social psychology .

4- Flook, L. (2010): Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary school Children, **Journal of Applied School Psychology (2010) 26: 1**

5kabat-zinn (1990):**Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.** New York: Dilacerate.



- 6- ----- (1996): Full Catastrophe Living: **How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation**, Bantam Doubleday Dell Publishing Group.
- 7-Langer & Abelson, R. F.(1972): A patient by any other name. Clinician group difference in labeling bias. **Journal of Consulting and Clinical Psychology** .
- 8----- & piper, A(1987): **The prevention of mindfulness** . Journal Personality and social Psychology. vol :53 .
- 9- ----- (1989): **Mindfulness**. New-York: Addison-Wesley.
- 10----- (2000) : **Mindful learning**. Current directions in psychological science 9 (6).
- 11 -Sternberg, R. J. (2000): Images of mindfulness. **Journal of Social Issues**, **56**.
- 12-Swanson, E. B., (2004 ) : **Innovating Mindfully with IT**, MIS Quarterly ,vol:28.