اليقظة الذهنية كدالة للتنبؤ بدقة الأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة

م.م ستيفان ججو مارزينا كرش
كلية التربية – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الحمدانية
Stevan.garash89@gmail.com

م.د عدنان هادي موسى
كلية التربية – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الحمدانية
adnanhadi1966@gmail.com

هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة اليقظة الذهنية بدقة الأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة، التعرف على إسهام اليقظة الذهنية بدقة الأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة ، فضلاً على التعرف على مدى كفاءة اليقظة الذهنية في التنبؤ بدقة الأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة، بينما تمثلت عينة البحث بلاعبات الكرة الطائرة المتقدمات في نادي قره قوش الرياضي كان اختيارهم بالطريقة العمدية، كما سيمثل كل من الوسط الحسابي، و الانحراف المعياري، و معامل الارتباط البسيط، و معامل الانحدار المتعدد بطريقة كل الانحدارات، و معامل الانحدار بطريقة الانحدار المتدرج، الوسائل الإحصائية للتوصل الى النتائج والمتمثلة بامتلاك لاعبات نادي قره قوش الرياضي للكرة الطائرة لليقظة الذهنية، لليقظة الذهنية علاقة ارتباط معنوية في أداء بعض المهارات الأساسية المختارة في البحث وهي كل من (الارسال المتموج، وحائط الصد، والضرب الساحق)، تساهم اليقظة الذهنية بدرجة كبيرة في أداء بعض المهارات الأساسية المختارة في البحث وهي كل من (الارسال المتموج، وحائط الصد، والضرب الساحق)، تم التوصل الى معادلات تنبؤية وخاصة من خلال إسهام اليقظة الذهنية في أداء بعض المهارات الأساسية المختارة وهي كالاتي:

- معادلة التنبؤ في أداء مهارة الارسال المتموج.
- معادلة التنبؤ في أداء مهارة حائط الصد.
- معادلة التنبؤ في أداء مهارة الضرب الساحق.

وأوصى الباحثان بضرورة تركيز المدربين على الاهتمام بالبرامج العقلية التي تنمي اليقظة الذهنية لدى اللاعبات لما لها دور فعال في الأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، الأداء المهاري، الكرة الطائرة.

Mindfulness as a Guider of Accurately Predicting the Skill Performance of Female Volleyball Players

Lect. Stephan Jgo Marzina Karsh
M.D. Adnan Hadi Musa

Abstract:
The study aimed to identify the relationship of mindfulness to the accuracy of skill performance among volleyball players, to identify the contribution of mindfulness to the accuracy of skill performance for volleyball players, as well as to identify the extent to which mindfulness is effective in predicting the accuracy of skill performance for volleyball players, while a sample of the search for advanced volleyball players in Qaraqosh Sports Club was chosen by the intentional method, and the arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient, multiple regression coefficient by all regression, and regression coefficient by gradient regression method will represent the statistical means to reach the results are represented by the possession of the players of the Qaraqosh Sports Club for volleyball for mindfulness, mindfulness has a significant correlation relationship in the performance of some of the basic skills selected in the research, which are each of (wavy serve, blocking wall, and crushing hitting), mindfulness contributes

significantly to the performance of some of the selected basic skills. In the research (wavy transmission, blocking wall, and crushing beating), predictive equations were reached, especially through the contribution of mental alertness to the erformance of some selected basic skills, which are as follows:
• The prediction equation in the performance of the wavy transmitter skill.
• Forecasting equation in the performance of the wall skill.
• Prediction equation in the performance of the skill of crushing beating.
The researchers recommended the need for coaches to focus on paying attention to psychological programs that develop mindfulness among players because they have an effective role in the skill performance of volleyball players.

Keywords: Mindfulness, skill performance, volleyball.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

كما هو معروف بأنه لكل لعبة رياضية خصائص تميزها عن الألعاب الأخرى بما تتطلبه من واجبات حركية ومهارية تقوم بتنفيذها اللاعبات في الوحدات التدريبية او اثناء المنافسات وهذا يتطلب بأن تتناسب السمات الشخصية للاعبة مع سماتها الجسمية وطبيعة الأداء الحركي المطلوب منها والخاص باللعبة الممارسة، ولعبة الكرة الطائرة واحدة من هذه الألعاب التي لها خصوصية في طبيعة الأداء المهاري والذي يتطلب من اللاعبة امتلاكها خصائص وسمات جسمية ونفسية خاصة تؤهلها للقيام بالواجب الحركي الخاص في هذه اللعبة.

"وتعد اليقظة الذهنية من الجوانب الضرورية والأساسية لدى الرياضيين بصورة عامة ولاعبات الكرة الطائرة بصورة خاصة ويتعين على اللاعبة الرياضية أن تتفهم وتستوعب قدراً ملائماً من الجوانب العقلية بصورة خاصة اليقظة الذهنية، فهناك أمور وموضوعات من الضروري أن تمتلكها اللاعبة الرياضية وهي جزء مهم ومكمل للجوانب التدريبية الأخرى كالياقة البدنية والمهارية والخططية والتغذية.. الخ والتي يجب ألا تهملها اللاعبة". (3: 256)

حيث ذكرت (أحلام مهدي) نقلاً عن (Kasamatu & Hiral , 1966 : 711) "إذ يمتاز اللاعبون الذين يمتلكون يقظة ذهنية Mindfulness بأنهم يكونون واعين بشكل كامل ببيئتهم وأنهم يعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة وبدون شرود ذهني". (11: 343)

"وهذا ما اشارت اليه الدراسات بان الافراد اليقظين ذهنياً يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة، وانهم يكونون أكثر إبداعاً واقل إتلافاً لصحتهم". (15: 30)

"وتساعد اليقظة الذهنية الافراد على إدراك الأنشطة المبذولة لحظة بلحظة والمشاركة فيها وللخبرات المكتسبة دورا فعالاً في اتخاذ القرار في اللحظة المناسبة فضلا عن أن اليقظة الذهنية تدفع الافراد إلى تعزيز وتنمية وتطوير الذات وتحسن الثقة بالنفس وزيادة الارادة، وتسهم اليقظة الذهنية في توقع ردود الفعل، فالفرد حينما يكون يقظاً ذهنياً فأنه بحالة متزايدة من التأمل المعرفي ويكون موجوداً بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة فيفسر العالم بابتكار المواقف أو الحالات الجديدة واستخدامها بصورة متواصلة دون انقطاع لفهم الظاهرة المفسرة". (2: 426)

ومن هنا تتجلى أهمية البحث باعتبار الجانب العقلي في لعبة الكرة الطائرة من الجوانب الضرورية والرئيسية والتي لا يمكن الاستغناء عنها او اهمالها والذي يعد العامل الحاسم في الكثير من مواقف اللعب والذي يعمل على الربط بين الأداء المهاري والفني لدى اللاعبات، إذ أن تطور لاعبة الكرة الطائرة يعتمد على مدى ما تمتلكه من جوانب عقلية وفكرية عن طريق اكتساب الأفكار والمعارف من خلال التجارب الحياتية والتمارين والمنافسات وانعكاس ذلك على الأداء المهاري لدى اللاعبة، وهذا ما يهدف إليه الباحثان فيما لو كان هناك

علاقة بين اليقظة الذهنية والأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة وما مدى إسهام اليقظة الذهنية في الجانب المهاري لدى اللاعبات.

1- 2 مشكلة البحث:

من منطلق مفهوم اليقظة الذهنية الذي وضعه (Brown & Ryan) بأنها "حالة يكون فيها الفرد منتبهاً وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي". (16: 822)، أرتئ الباحثان البحث فيما لو كان لليقظة الذهنية دور مساهم في أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

1- 3 اهداف البحث:

1- التعرف على علاقة اليقظة الذهنية بدقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة للاعبات نادي قره قوش الرياضي.
2- التعرف على نسبة إسهام اليقظة الذهنية بدقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة للاعبات نادي قره قوش الرياضي.
3- التعرف على مدى كفاءة اليقظة الذهنية في التنبؤ بأداء بعض مهارات الكرة الطائرة للاعبات نادي قره قوش الرياضي.

1- 4: فروضا البحث:

1- لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين اليقظة الذهنية وبعض مهارات الكرة الطائرة للاعبات نادي قره قوش الرياضي.
2- لا تساهم اليقظة الذهنية بدقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة للاعبات نادي قره قوش الرياضي.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة في قضاء الحمدانية/ محافظة نينوى.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب نادي قره قوش الرياضي.

1-5-3 المجال الزماني: 2021/4/20 ولغاية 2021/12/1

2- إجراءات البحث

2- 1 منهج البحث

أستخدم الباحثان ألمنهج ألوصفي لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بلاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة (المتقدمات) للموسم الرياضي (2019-2020) والبالغ عددهم (19) لاعبة، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية، وتم استبعاد (5) لاعبات لمشاركتهن ضمن التجربة ألاستطلاعية لغرض التحقق من ثبات الاختبارات المهارية واستبعاد لاعبة للإصابة، وبلغ العدد النهائي للعينة (13) لاعبة ويمثلون نسبة (72.222%). ولغرض تحقيق التجانس بين اللاعبات تم ضبط المتغيرات الآتية والجدول (1) يبين ذلك.

ألجدول (1)
يبين الأوساط الحسابية وألانحرافات المعيارية ومعاملات ألالتواء لعينة البحث

المعالم الإحصائية / المتغيرات	ألوسط الحسابي	ألانحراف ألمعياري	معامل ألالتواء
العمر ألزمني (سنة)	23.076	2.431	0.023 -
الطول (سم)	165.384	4.482	0.168 -
الكتلة (كغم)	58.615	2.873	0.183
العمر التدريبي (سنة)	5.461	1.613	0.785

3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:
(جهاز كومبيوتر، استمارات مقياس، ملعب الكرة الطائرة، كرات طائرة، شريط لاصق ملون، شواخص).

4-2 وسائل جمع البيانات:
اعتمد الباحثان مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل (10: 151) والذي يتكون من (36) فقرة إيجابية وسلبية، يتم من خلالها الكشف على مدى تمتع اللاعبة باليقظة الذهنية، كما تم أستخدام الاختبارات والمقابلة الشخصية والاستبيانات كوسائل لجمع المعلومات.

5-2 تصحيح المقياس:
تضمن المقياس خمسة بدائل (ينطبق عليَ دائماً، ينطبق عليَ غالباً، ينطبق عليَ أحياناً، ينطبق عليَ نادراً، لا ينطبق عليَ أبداً) تتوزع عليها الدرجات على النحو التالي:

الجدول (2)
بدائل الاجابة واوزان الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس اليقظة الذهنية

البدائل	درجات الفقرات الإيجابية	درجات الفقرات السلبية
ينطبق عليَ دائماً	5	1
ينطبق عليَ غالباً	4	2
ينطبق عليَ أحياناً	3	3
ينطبق عليَ نادراً	2	4
لا ينطبق عليَ أبداً	1	5

يتم الحصول على درجة اللاعبة المستجيبة عن طريق جمع درجات المقياس وبذلك تكون اعلى درجة تحصل عليها اللاعبة هي (180) واقل درجة تكون (36) وبذلك يكون الوسط الفرضي يساوي (108).
لحساب الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات المقياس فقد وضعت الدرجات المناسبة لكل الفقرات موزعة على بدائل المقياس الثلاثة التي تم تحديدها في ضوء الاطلاع على المصادر كما موضحة في الشكل.

6-2 تحديد المتغيرات:
بعد الاطلاع على بعض المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة والمقابلة الشخصية مع بعض الخبراء في اختصاص القياس والتقويم والكرة الطائرة وعلم النفس الرياضي تم اقتراح بعض من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، و بعد ان تم عرضها على عدد من الخبراء ملحق (1) من اختصاص القياس والتقويم وعلم النفس الرياضي والكرة الطائرة تم تحديد المتغيرات التي ستمثل البحث، إذ تم قبول المتغيرات التي حصلت على نسبة أتفاق (٧٥%) فأكثر من أراء الخبراء، اذ يشير (بلوم و اخرون، ١٩٨٣) الى "أن على الباحث الحصول على نسبة اتفاق ٧٥% فاكثر من اراء الخبراء".(5: ١٢٦)

7-2 الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث:

من اجل تحديد الاختبارات التي يمكن من خلالها قياس المهارات الأساسية المختارة استخلص الباحثان عدداً من الاختبارات من المصادر والمراجع والدراسات السابقة بعد ذلك تم عرض هذه القياسات والاختبارات على الخبراء لبيان مدى صلاحية القياسات والاختبارات لقياس ما وضعت من اجله وكذلك لبيان مدى وملاءمتها لعينة البحث وهي كالتالي:

1- اختبار مهارة الارسال المتموج:

-الغرض من الاختبار: قياس مهارة الارسال المتموج لدى لاعبة الكرة الطائرة في موقف مشابه للمباراة. (7: 163-165)

2- **اختبار دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم (القطري):**

3- الغرض من ألاختبار: قياس دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم لدى الاعبة في المثلث الداخلي من ملعب المنافس. (18: 49-56)

4- اختبار مهارة حائط الصد:

- **الغرض من الاختبار:** قياس قدرة اللاعبة على الاداء المتكرر بالمعدل نفسه لمهارة جدار الصد من أكثر من موقع على الشبكة. (18: 247)

2-8 الخصائص السايكومترية:

2-8-1 صدق المقياس

تم عرض المقياس على عدد من الخبراء ملحق (1) في مجال القياس والتقويم وعلم النفس الرياضي والكرة الطائرة لبيان مدى مصداقية الفقرات في قياس اليقظة الذهنية، وتم الحصول على نسبة اتفاق (85%) من نسبة اتفاق الخبراء على صلاحية الفقرات في قياس الظاهرة وبهذا الاجراء تم الحصول على الصدق الظاهري للمقياس، كما تم الاعتماد على الصدق الظاهري للتحقق من صدق الاختبارات المهارية وذلك عن طريق عرضها على الخبراء اللذين ابدوا أراءهم فيها، فضلاً على انه تم التحقق من الصدق الذاتي باستخراج الجذر التربيعي للثبات حيث يذكر (باهي، 1999) أنه "في حالة تعيين معامل الثبات بدقة يمكن الاعتماد على الصدق الذاتي في حساب صدق الاختبار". (4: 58)

والجدول (3) يبين ذلك.

2-8-2 ثبات المقياس

لتحقق من ثبات المقياس في قياس الظاهرة تم اعتماد معادلة ألفا كرونباخ "وهي من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة" (14: 1993) حيث بلغ ثبات المقياس (0.79) وتعتبر درجة مقبولة لاعتماد ثبات المقياس، هذا واعتمد الباحثان طريقة **الاختبار وإعادته** للتحقق من مدى ثبات الاختبارات المختارة في قياس الصفة التي تقيسها، " **إذ** يشير الثبات بهذه الطريقة إلى اتساق الدرجات المستخرجة من استجابات الأفراد أنفسهم عندما يعاد اختبارهم بالاختبار ذاته في أوقات مختلفة وتحت الظروف نفسها ".(9: 173)

إذ تم تطبيق الاختبارات المهارية على عينة مكونه من (5) لاعبات اختيروا بطريقة عشوائية، وقد أعيد التطبيق بعد فاصل زمني قدره (3) أيام على العينة نفسها مراعياً بذلك توحيد كافة الظروف قدر الامكان بين التطبيقين، بعدها تم معالجة البيانات باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون للحصول على معامل الثبات، واعتمد الباحثان قيمة (0,70) لقبول معامل الثبات، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للأختبارات المهارية الخاصة بالبحث

أسم الاختبار	الثبات	الصدق الذاتي
الارسال المتموج	0.85	0.92
حائط الصد	0.82	0.90
الضرب الساحق	0.81	0.90

2-8-3 الموضوعية

"ان موضوعية الاختبار ترجع في الأصل الى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات او النتائج الخاصة به". (12: 379)

وعليه أتسمت الاختبارات المهارية المختارة بوضوح الشروط والتعليمات الخاصة بالأداء، كما أن طريقة حساب الدرجة الخاصة بكل اختبار هي موضوعية ولا تعتمد على التقييم الذاتي للمحكم في حساب الدرجة كما تم الأعتماد على أكثر من حكم واحد في احتساب درجة الأختبار وحساب متوسط درجة الحكام وأعتمادها كدرجة الاختبار النهائية.

2-9 التجربة الرئيسية

قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق التجربة الرئيسة بتاريخ 2021/9/3 حيث قسم العمل الى يومين وذلك بتوزيع المقياس على العينة في اليوم الأول وإعطائهم التعليمات الخاصة بالإجابة على المقياس، وفي اليوم الثاني تم تطبيق الاختبارات المهارية على اللاعبات بعد توضيح الشروط الخاصة بتطبيق الاختبارات، والهدف منها، وطريقة التسجيل الدرجة، كما تم مراعاة التسلسل المنطقي عند تطبيق الاختبارات، وحسب الجهد الذي يتطلبه الاختبار، هذا وتم إعطاء فترة زمنية للاحماء قبل تنفيذ الاختبارات، واعطاء فترة زمنية كافية للراحة بين تكرار واخر وبين اختبار واخر بما يضمن استعادة الشفاء عند اللاعبة.

2-10 الوسائل الإحصائية

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، المنوال _ أعلى قيمة_ أوطئ قيمة، معامل الارتباط المتعدد، معامل الانحدار بطريقة كل الانحدارات (Enter)، معامل الانحدار بطريقة الانحدار المتدرج (Stepwise).

3- عرض ومناقشة نتائج البحث:

3-1 الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث

الجدول (4)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة نسبة الخطأ (Sig.) لاختبار (Kolmogorov-Smirnov[a]) واختبار (Shapiro-Wilk) لبيان التوزيع الطبيعي لمتغيرات البحث

المتغيرات	اعلى قيمة	اقل قيمة	العينة		الالتواء	Tests of Normality		دلالة التوزيع
			سَ	± ع		Sig. Kolmogorov-Smirnova	Sig. Shapiro-Wilk	
اليقظة الذهنية	157	120	135.076	11.870	0.383	0.200	0.489	طبيعي
الارسال المتموج	33	24	28.384	3.176	-0.158	0.200	0.231	طبيعي
حائط الصد	9	6	7.384	1.192	0.148	0.200	0.039	طبيعي
الضرب الساحق	17	11	14.230	2.087	-0.101	0.200	0.200	طبيعي

من الجدول أعلاه يتبين بأن توزيع العينة في اختبارات المختارة في البحث كان توزيعا طبيعياً وغير عشوائي بالاعتماد على قيم معامل الالتواء والتي تراوحت قيمتها بين (1 _ -1) وكذلك قيم كل من اختبار (Kolmogorov-Smirnov[a]) واختبار (Shapiro-Wilk) كانت أكبر من قيمة 0.05 وهذا يدل على أن العينة تتوزع توزيعاً طبيعياً.

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبار (T) بين المتوسط الفرضي للمقياس ومتوسط إجابات أفراد العينة على المقياس:

الجدول (5)

يبين قيمةSig لاختبار (T) بين المتوسط الفرضي للمقياس ومتوسط إجابات أفراد العينة على المقياس

المتغير	سَ	± ع	المتوسط الفرضي	قيمة T المحتسبة	Sigلاختبار T	الدلالة
اليقظة الذهنية	135.076	11.870	108	8.224	0.000*	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة ≤ (0,05)

من الجدول (5) يتبين انه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسط الفرضي للمقياس ومتوسط إجابات أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية لدى افراد العينة المتمثلة بلاعبات نادي قره قوش للكرة الطائرة وذلك لان قيم نسبة الخطأ لاختبار (T) لعينة واحدة هي اقل من قيمة نسبة الخطأ ≤ (0,05) وبهذه النتيجة نستدل الى امتلاك العينة لليقظة الذهنية.

3-3 مصفوفة الارتباطات البينية بين اليقظة الذهنية وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

الجدول (6)

مصفوفة الارتباطات البينية بين بين اليقظة الذهنية وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

المتغيرات	الارسال المتموج		حائط الصد		الضرب الساحق	
	قيمة الارتباط	Sig.	قيمة الارتباط	Sig.	قيمة الارتباط	Sig.
اليقظة الذهنية	0.832	0.000**	0.792	0.001**	0.833	0.000**

*معنوي عند مستوى الخطأ ≤0.05

**معنوي عند مستوى الخطأ ≤ 0.001

أظهرت نتائج التحليل في الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباط معنوية بين اليقظة الذهنية وكل من مهارة (الارسال المتموج، وحائط الصد، والضرب الساحق) وذلك لان قيمة نسبة الخطأ (Sig) هي اقل من قيمة ≤0.05.

4-3 عرض نتائج نسب الإسهام والتنبؤ ومناقشتها

1-4-3 عرض نتائج نسب الإسهام وتنبؤ اليقظة الذهنية في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

الجدول (7)

نسب الإسهام اليقظة الذهنية في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة بطريقة

المتغيرات		الثابت	المعامل	درجة الحرية	ف المحتسبة	الاحتمال	معامل الارتباط المتعدد	نسب الإسهام
اليقظة الذهنية	الارسال المتموج	1.701-	0.223	11-1	24.808	0.000	0.832	0.693
	حائط الصد	3.369-	0.080		18.535	0.001	0.792	0.628
	الضرب الساحق	5.562-	0.147		24.956	0.000	0.833	0.694

من الجدول (10) الذي يمثل نسب إسهام اليقظة الذهنية في كل من مهارة (الارسال المتموج، وحائط الصد، والضرب الساحق) بطريقة كل الانحدارات Enter نلاحظ أن:

- قيمة معامل الارتباط المتعدد بين اليقظة الذهنية ومهارة الارسال المتموج، قد بلغ (0.832)، فيما بلغت نسب إسهام اليقظة الذهنية في مهارة الارسال المتموج (0.693)، وهي قيمة معنوية وذلك لان قيمة الاحتمال (Sig) والبالغة (0.000) هي اقل من قيمة ≤0.05.

- وقيمة معامل الارتباط المتعدد بين اليقظة الذهنية ومهارة حائط الصد، قد بلغ (0.792)، فيما بلغت نسب إسهام اليقظة الذهنية في مهارة الارسال المتموج (0.628)، وهي قيمة معنوية وذلك لان قيمة الاحتمال (Sig) والبالغة (0.000) هي اقل من قيمة ≤0.05.
- وقيمة معامل الارتباط المتعدد بين اليقظة الذهنية والضرب الساحق، قد بلغ (0.833)، فيما بلغت نسب إسهام اليقظة الذهنية في مهارة الارسال المتموج (0.694)، وهي قيمة معنوية وذلك لان قيمة الاحتمال (Sig) والبالغة (0.000) هي اقل من قيمة ≤0.05.
- وبذلك نحصل على ثلاث معادلات للتنبؤ ببعض المهارات الأساسية بدلالة اليقظة الذهنية وهي كما يلي:

الجدول (8)

معادلات التنبؤ الناتجة عن إسهام اليقظة الذهنية في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

المعادلة	المعادلة	نسب الإسهام
الخاصة	**الارسال المتموج = -1.701+(0.223) × اليقظة الذهنية**	0.693
الخاصة	**حائط الصد = -3.369+(0.080) × اليقظة الذهنية**	0.628
الخاصة	**الضرب الساحق = -5.562+(0.147) × اليقظة الذهنية**	0.694

5-3 مناقشة النتائج

أظهرت نتائج التحليل الاحصائي في الجداول أعلاه وجود علاقة ارتباط معنوية بين اليقظة الذهنية وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة المختارة في البحث وهذا ما يدل على أن لليقظة الذهنية دور في دقة أداء اللاعبة للمهارات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة هذا من جهة ومن جهة أخرى في مدى الاحتفاظ بهذا الأداء الدقيق والمثالي طوال فترة المباراة عند تعرضها للضغوط من جانب المنافس او الجمهور اثناء المباراة وخاصة المباريات الحساسة والحماسية وهذا ما شاهدناه في البطولة الأخيرة التي شارك بها فريق نادي قره قوش لكرة الطائرة للسيدات واظهرن فيه أداء مثالي وحماسي رغم الضغوط التي تعرضن لها من جانب المنافسين والجمهور ومكان إقامة البطولة، وهذا ما أكده كل من هند امين وايمن الجبوري الى " أن اللاعبة التي تمتلك قدر كافي من القدرات العقلية وخاصة اليقظة العقلية يمكن أن تغير من مستوى عادي او مقبول إلى مستوى أعلى يساعدها فيما تقوم به بالمباريات من جهد بدني عالي، والتي تؤثر على تركيزها وخاصة في المباريات الحاسمة". (3: 2000)

"هذا وتؤكد العديد من الدراسات بان مستوى اليقظة يختلف بالنسبة الى مستوى المهارة عند اللاعبات لذا فان اليقظة الجيدة سوف تحاول ان تؤثر وتطور الانجاز الحركي عند اللاعبات، لذا فان اللاعبة المتقدمة ذي الخبرة الجيدة يكون اداؤها واستجاباتها ونتائجها جيدة".(13: 160-161)

"كما أن التمتع بجوانب عقلية لدى الفرد يؤدي إلى أن يكون متوافقا نفسيا وشخصيا واجتماعيا مع نفسه والآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وامكانياته إلى أقصى حد ممكن". (8: 9)

لذا على المدربين التأكيد في برامجهم التدريبية على إثارة اليقظة الذهنية لدى اللاعبات لما لها دور في مدى ادراك اللاعبة لما تتعلمه من مهارات خاصة باللعبة التي تمارسها بالإضافة الى إتقان تطبيق الجانب الخططي لدى اللاعبات وهذا ما أشار إليه وليام وارن في كتابه (التدريب والدافعية) "إلى أن إثارة يقظة الرياضي يمثل (70-90 %) من اكتسابه للجوانب المهارية والخططية ، ثم يأتي أثر دافعية الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمتين لتعلم المهارات الرياضية والتدريب عليها لغرض صقلها واتقانها والإبداع فيها. (1: 9)

وهذا ما توصل اليه الباحثان إذ كانت نسبة إسهام اليقظة الذهنية في مهارة الارسال المتموج (0.693)، فيما بلغت نسب إسهام اليقظة الذهنية في مهارة حائط الصد (0.628)، فيما بلغت نسب إسهام اليقظة الذهنية في مهارة الضرب الساحق (0.694) وهذه النتائج متقاربة لما ذكر في المصدر اعلاه.

1-4 الاستنتاجات

أظهرت نتائج التحليل الاحصائي ما يلي:

- امتلاك لاعبات نادي قره قوش الرياضي للكرة الطائرة لليقظة الذهنية.
- لليقظة الذهنية علاقة ارتباط معنوية في أداء بعض المهارات الأساسية المختارة في البحث وهي كل من (الارسال المتموج، وحائط الصد، والضرب الساحق).
- تساهم اليقظة الذهنية بدرجة كبيرة في أداء بعض المهارات الأساسية المختارة في البحث وهي كل من (الارسال المتموج، وحائط الصد، والضرب الساحق).
- تم التوصل الى معادلات تنبؤية وخاصة من خلال إسهام اليقظة الذهنية في أداء بعض المهارات الأساسية المختارة وهي كالاتي:
  - معادلة التنبؤ في أداء مهارة الارسال المتموج.
  - معادلة التنبؤ في أداء مهارة حائط الصد.
  - معادلة التنبؤ في أداء مهارة الضرب الساحق.

2-4 التوصيات

- تركيز المدربين على الاهتمام بالبرامج النفسية التي تنمي اليقظة الذهنية لدى اللاعبات لما لها دور فعال في الأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- تناول مهارات أخرى والبحث عن مدى إسهام اليقظة الذهنية في ادائها.

المصادر

1. إبراهيم، إيلي (2014):" **أهمية اليقظة في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد**"، رسالة ماجستير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة أكلي مصند أولحاج، البويرة.
2. إبراهيم، هويدة إسماعيل وحكمت، طيبة زيد (2016):"**دراسة مقارنة لمستوى اليقظة الذهنية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لطلبة بعض الكليات العلمية والانسانية في جامعة بغداد**"، المجلد الثامن والعشرون، العدد الرابع، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
3. امين، هند محمد والجبوري، ايمن هاني عبد عاني (2020):" **تقييم مستوى اليقظة العقلية للاعبي كرة السلة في العراق**"، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة -281 Y.7 - No.2 - 2020 254، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة.
4. باهي، مصطفى حسين (1999):" **المعاملات العلمية و العملية بين النظرية و التطبيق الثبات-الصدق-الموضوعية-المعايير**"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
5. بلوم، بنيامين واخرون (١٩٨٣):"**تقيم تعلم الطالب التجميعي والتكويني**"، ترجمة محمد، امين مفتي واخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
6. حسانين، محمد صبحي و عبد المنعم، حمدي احمد (1988):"**الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس**" ، ط1 ، القاهرة .
7. حسانين، محمد صبحي وعبد المنعم، حمدي (1997):"**الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم**"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
8. زهران، حامد عبد السلام (1988):" **الصحة النفسية والعلاج النفسي**"، ط 3، عالم الكتب، القاهرة.
9. عبد الخالق، احمد محمد (1993):" **اختبارات الشخصية** "، دار المعرفة الجامعية، ط2، الإسكندرية.

10. عبد الله، أحلام مهدي (2010):"**الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة**"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، ابن الرشد جامعة بغداد.
11. عبد الله، أحلام مهدي والشمسي، عبد الامير عبود (2013):"**اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة بغداد**"، أطروحة دكتوراة، جامعة ديالى.
12. علاوي، محمد حسن و رضوان، محمد نصر الدين (1988): **"القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي**"،ط2،دار الفكر العربي، القاهرة.
13. محجوب، وجيه (2014):" **التعلم الحركي (الذاكرة-الدوافع-النقل-التحفيز-اليقظة)**"، دار الكتب المصرية.
14. مقدم، عبد الحفيظ (1993):**"الإحصاء والقياس النفسي والتربوي"**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

المصادر الاجنبية

15- Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). "**The construct of mindfulness"**. Journal of Social Issues, (56).
16- Baer, R. A. (2003)." **Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review".** Clinical Psychology: Science and Practice, 10.
17- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). "**The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being**". Journal of personality and social psychology, 84(4), 822.
18- Ralpha H. & Bob B. (1982): "**Spiking Champion Ship Volleyball**" by The Experts 2nd ed., Leisuure Pre, West point, Network.

ملحق (1)

أسماء الخبراء الذين تم الاستعانة بهم في البحث

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	التخصص	الجامعة
1	هاشم احمد سليمان	أستاذ دكتور	القياس والتقويم	جامعة الموصل
2	ثيلام يونس علاوي	أستاذ دكتور	القياس والتقويم	جامعة الموصل
3	مؤيد عبد الرزاق	أستاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
4	احمد حامد السويدي	أستاذ دكتور	تعلم حركي	جامعة الموصل
5	نغم محمود محمد	أستاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
7	ربيع حازم سلمان	مدرس دكتور	طرائق تدريس	جامعة الحمدانية
8	علي حسين طبيل	أستاذ مساعد	القياس والتقويم	جامعة الموصل