



اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع الحركي لدى لاعبي  
الكرة الطائرة وكرة القدم لمنتخبات جامعة ديالى

*Mindfulness and Its relation to The Dynamic  
Creativity of Volleyball and Soccer Players for  
the Teams of Diyala University*

فدوى محمد محسن

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

*Fadwa Mohammed Mohsin  
University of Diyala  
College of Physical Education  
and Sports Sciences*

م. د. عبد الرزاق وهيب ياسين

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

*Dr. Abdulrazzak Waheeb Yassin  
University of Diyala  
College of Physical Education  
and Sports Sciences*

انتصار محمد محسن

رئاسة جامعة ديالى

*Intisar Mohammed Mohsin  
University of Diyala*

[sportyabbadi@gmail.com](mailto:sportyabbadi@gmail.com)

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، الابداع الحركي.

**Keywords: mindfulness, kinetic creativity.**

الملخص باللغة العربية

يهدف البحث إلى: تعرف اليقظة الذهنية والإبداع الحركي لدى عينة البحث، ثم التعرف علاقة اليقظة الذهنية بالإبداع الحركي لدى عينة البحث، أما مشكلة البحث فقد تمثلت في إن ظروف لعبة كرة القدم والكرة الطائرة المختلفة تتطلب من اللاعب أن يبذل أقصى ما يمكنه من قدرات إبداعية حركية وبدنية ومهارية ومعرفة خطوية، الأمر الذي يتطلب منه تقسيما وتنظيما لأفكاره وأعماله وانفعالاته تنظيما ذاتيا يؤثر في قدرته على الابداع الحركي، وبعد البحث عن دراسات تناولت (اليقظة الذهنية والابداع الحركي لدى منتخبات جامعة ديالى بكرة القدم والكرة الطائرة)، لم يجد الباحث أي دراسة تناولت المتغيرين مع بعض ولنفس العينة.



وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة. وتمثلت النتائج بوجود اليقظة الذهنية والابداع الحركي لدى المنتخبات عينة البحث، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والابداع الحركي لدى عينة البحث. واوصت الدراسة بإقامة أنشطة رياضية مختلفة لرفع حدة اليقظة الذهنية والإبداع الحركي لدى اللاعبين.

### **Abstract:**

*The research aims to: Identify mental alertness and kinetic creativity of the research sample, then identify the relationship of mental alertness to kinetic creativity of the research sample, while the research problem was represented in the conditions of football and volleyball game that require the player to exert the maximum of his creative capabilities Kinetics, physical, skill, and tactical knowledge, which requires him to divide and organize his ideas, actions, and emotions self-organizing, which affects his ability to motor creativity, and after searching for studies that dealt with (mental alertness and motor creativity in the teams of Diyala University in football and volleyball), the researcher did not find any study With some variables and dealt with the same sample.*

*The descriptive approach was used in a correlative method, as it was appropriate to the nature of the problem.*

*The results were the presence of mental alertness and kinetic creativity among the teams in the research sample, and the absence of a correlation between mental alertness and kinetic creativity in the research sample.*

*The study recommended the establishment of various sporting activities to raise the mental alertness and motor creativity of the players.*

### **1 - المقدمة:**

إن لكل لعبة خصائص تتميز بها من الأخرى من خلال الواجبات التي يقوم بتنفيذها الرياضي في اثناء التدريب أو المنافسة مما يحتاج إلى أن تتناسب سماته الشخصية مع سماته الجسمية وطبيعة العمل الذي يقوم به في اثناء تأدية الواجب الخاص ورياضته.

ومن المعروف إن هنالك خصائص لكل لعبة تتميز بها من الأخرى من خلال الواجبات التي يقوم بتنفيذها الرياضي في اثناء التدريب أو المنافسة مما يحتاج إلى أن تتناسب سماته الشخصية مع الجسمية وطبيعة العمل الذي يقوم به في اثناء تأدية الواجب الخاص ورياضته.

وقد بدأ التنافس بين المهتمين في ابتكار الأسس العلمية الحديثة لإجراء البحوث والدراسات التي يمكن أن تطور مستوى الأداء الفني والبدني والحركي بشكل عام، والمهارات النفسية بشكل خاص، ومن هذه المهارات اليقظة الذهنية التي أصبحت عاملا مهما داخل المؤسسات التعليمية والفرق الرياضية، وعليه فإن الاستجابة لمطالب اللاعبين وتلبية رغباتهم واشباع حاجاتهم أصبحت محورا أساسيا لفهم سلوكهم ولحثهم على الوصول إلى مستويات عالية لهذا النوع من اليقظة وصولا إلى ما يسمى باليقظة الذهنية (يونس:2012:177).

وتعد الانشطة الرياضية الجامعية احدى الوسائل التربوية المهمة في عملية البناء النفسي داخل الجامعة من خلال دورها الكبير في التربية المتكاملة والمتوازنة التي تعد في مقدمة اهداف الجامعة التربوية.

وقد أخذت العديد من الدراسات على عاتقها دراسة اليقظة الذهنية التي تؤكد أهمية توافرها لدى اللاعبين، من منطلق إن اليقظة الذهنية هي التي تقرر القدر الذي يستطيع اللاعب أن يبقى فعالاً في المشاركة في النشاط الرياضي، وتستند اليقظة الذهنية على افتراض أساسي مفاده إن جميع الأفراد لديهم قدرة على التفكير الإبداعي والقابلية لاستثارة العقلية، وهو أمر لا بد أن يحفز القدرات العقلية لدى اللاعب لكي يستخدمها في النشاط الرياضي الممارس.

ويعد الإبداع الحركي من الظواهر النفسية المؤثرة بشخصية اللاعب في التدريب والمنافسة والمقترنة باستجابات انفعالية متعددة، ولقد اهتم الباحثون بالإبداع الحركي في المجال الرياضي كونه يهدف الى اظهار تنوع استثنائي وفريد في الاستجابات الحركية للحوافز وأنه يمكن أن يتطور من خلال العمل على تطوير الاستعدادات الخاصة التي تمكن اللاعب من الوصول إلى الإبداع في الأداء، والتي بدورها يمكن ان تتطور من خلال توافر العوامل المناسبة والفرص الجيدة، والمثابرة على التدريب، والممارسة، والدعم العائلي، وبخاصة إذا علمنا إن الاختيار المناسب للأسلوب يتيح للاعب أن يرى الأداء، ونتائج هذا الأداء إذ يمكن أن يكون قادرا على إيجاد ما هو نافع وأصيل كي يطور قدراته الإبداعية، وعليه توجه الباحث إلى استكشاف اللاعبين المبدعين رياضيا من الطلبة، والذين لديهم الاستعداد والقدرات على الإبداع في الأداء الحركي كي يقدموا اداءً حركيا مبتكرا بهدف الارتقاء بالرياضة والرياضيين.

وكرة القدم والكرة الطائرة من الألعاب الفريقية التي يحاول الرياضي إدراك قدراته، وتحقيق الإبداع فيها مهاريا، وخطبيا، للسيطرة على متطلبات التدريب والمنافسة، وهذا يتطلب منه أن يتمتع بشعور عال من اليقظة الذهنية، لأن انخفاض

مستوى اليقظة الذهنية يؤثر بشكل كبير في تحقيق أي أداء ويؤثر مدى قدرة الرياضي على الإبداع ومواجهة المهمات والمواقف الصعبة في المنافسة.

وتأتي أهمية البحث من كون مفهوم اليقظة الذهنية له دور مهم في الإبداع الحركي لدى الرياضي؛ إذ إنه يتعرض لمواقف ضاغطة خلال التدريب والمنافسة تتطلب منه أن يكون مبدعا في أدائه الحركي من خلال خبرته المتراكمة من أجل السيطرة أو تجاوز هذه المواقف، من هنا جاءت أهمية البحث بدراسة اليقظة الذهنية والإبداع الحركي لدى منتخبات جامعة ديالى بكرة القدم والكرة الطائرة لأهمية في تطوير الأهداف التعليمية والتدريبية.

وتبرز مشكلة البحث، بأن ظروف لعبتي كرة القدم، والكرة الطائرة المختلفة، تتطلب من اللاعب أن يبذل أقصى ما يمكنه من قدرات إبداعية حركية، وبدنية، ومهارية، ومعرفة خطية، الأمر الذي يتطلب منه تقسيما وتنظيما لأفكاره وانفعالاته تنظيما ذاتيا، لأن اليقظة الذهنية تؤثر في إنتاج أكبر عدد من الاستجابات الحركية الجديدة والمتكونة من الطلاقة الفكرية، والمرونة التلقائية، والاصالة، بزمن محدد، والنتيجة من التفاعل بين اللاعب وما يكسبه من خبرات، وابتعاده عن الانماط التقليدية في التفكير، وقد لاحظ الباحث هناك ضعفا في اليقظة الذهنية والاستجابة السريعة لمتطلبات الأداء في فعاليتي كرة القدم والكرة الطائرة، الأمر الذي يتطلب الإجابة عن السؤال التالي: هل توجد علاقة لليقظة الذهنية أو دوراً في الإبداع الحركي لدى منتخبات جامعة ديالى بكرة القدم والكرة الطائرة للعام الدراسي 2018 - 2019.

وتمثلت أهداف البحث بـ :

- تعرف اليقظة الذهنية لدى لاعبي منتخبات جامعة ديالى بكرة القدم والكرة الطائرة.
- تعرف الإبداع الحركي لدى لاعبي منتخبات جامعة ديالى بكرة القدم والكرة الطائرة.
- تعرف علاقة اليقظة الذهنية بالإبداع الحركي لدى منتخبات جامعة ديالى بكرة القدم والكرة الطائرة.

وقد افترض البحث: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اليقظة الذهنية والإبداع الحركي لدى منتخبات جامعة ديالى بكرة القدم والكرة الطائرة.

وتعرف اليقظة الذهنية (Mindfulness): "هي حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار كل ما هو جديد". (Logsdon:2002: )

(9)

ويعرف الإبداع الحركي (Motor creativity): بأنه "مقدرة اللاعب على التخلص من السياق العادي للتفكير، وظهور إنتاج جديد يتخلص فيه من القوالب الموضوعية وينقل العلاقات



القديمة إلى علاقات جديدة، أو توليد علاقات جديدة، تظهر على شكل مرونة حركية، وطلاقة حركية، وأصالة حركية" أو "هو قدرة الفرد على أداء أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية للمثير في فترة زمنية محددة" (www.acofps.com).

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: 1-2 منهج البحث:.

استُخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع وعينة البحث:.

تمثل مجتمع البحث بـ (33) لاعبا، يمثلون منتخبات جامعة ديالى للعام 2018 / 2019، يمثلون منتخب كرة القدم وعددهم (18) لاعبا، ومنتخب الكرة الطائرة وعددهم (15) لاعبا. وتمثلت عينة البحث بجميع اللاعبين وبنسبة (100%)، منهم (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية تم اختيارهم عشوائيا وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، (16) لاعبا لكرة القدم و(13) لاعبا بالكرة الطائرة للتجربة الرئيسية.

## 2-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:.

- 1- استمارة لجمع المعلومات والبيانات.
- 2- استمارة لتفريغ البيانات
- 3- الحاسبة الإلكترونية Sharp- El- 531.
- 4- الحاسبة الإلكترونية نوع (4 PENTIOM).
- 5- مقياس اليقظة الذهنية قام ببنائه أحلام مهدي عبدالله (عبدالله:2010: 151)، المعدل من قبل رعد حسن إبراهيم (إبراهيم:2015: 13) (الملحق 1):  
يتكون المقياس من (36) فقرة موزعة على (4) مكونات وكما يلي:

### الجدول (1)

يبين مكونات مقياس اليقظة الذهنية وعدد فقرات كل مكون

ت	المكون	عدد الفقرات
1	التمييز اليقظ	11
2	الانفتاح على الجديد	9
3	التوجه نحو الحاضر	6
4	الوعي بوجهات النظر المحددة	10

**تصحيح المقياس:** يتم تصحيح المقياس على وفق مدرج خماسي للفقرات الايجابية والفقرات السلبية وتكون أعلى درجة ممكن يحصل عليها المجيب (180) وأقل درجة (36)، والوسط الفرضي (108)، وتشير الدرجة العالية إلى زيادة حدة اليقظة العقلية لدى اللاعبين والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة حدة اليقظة الذهنية، وكما في الجدول (2) الآتي:

### الجدول (2)

يبين اوزان الاجابات عن الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس اليقظة الذهنية

ت	البدائل	درجة الفقرات الايجابية	درجة الفقرات السلبية
1	ينطبق علي دائما	5	1
2	ينطبق علي غالبا	4	2
3	ينطبق علي أحيانا	3	3
4	ينطبق علي نادرا	2	4
5	لا ينطبق علي أبدا	1	5

6- مقياس الإبداع الحركي قام بتصميمه صادق الحايك وسمر الشمائلة (الشمائلة:2016: 20): (الملحق 2):

يتكون المقياس من (40) فقرة موزعة على (4) مكونات وكما يأتي:

### الجدول (3)

يبين مكونات مقياس الإبداع الحركي وعدد فقرات كل مكون

ت	المكون	عدد الفقرات
1	مقياس المرونة	10
2	الحساسية للمشكلات	10
3	الأصالة	10
4	الطلاقة	10

**تصحيح المقياس:** يتم تصحيح المقياس على وفق مدرج خماسي للفقرات الايجابية والفقرات السلبية وتكون أعلى درجة ممكن يحصل عليها المجيب (200) وأقل درجة (40)، يعطى المفحوص على درجة استجابته لكل فقرة من فقرات المقياس تمتد للفقرات الايجابية من (10-50)، بحيث كلما زادت الدرجة على المقياس دل ذلك على ازدياد مستوى الابداع لدى عينة البحث، وتكون الدرجة العليا للمكونات الثلاثة الأولى

(50) والدنيا (10)، بينما تكون الدرجة العليا (75) والدنيا (17) للمكون الرابع. وتشير وكما في الجدول (4) الآتي:

#### الجدول (4)

يبين اوزان الاجابات عن الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس الإبداع الحركي

ت	البدائل	درجة الفقرات الايجابية	درجة الفقرات السلبية
1	أوافق بدرجة كبيرة جدا	5	1
2	أوافق بدرجة كبيرة	4	2
3	أوافق بدرجة متوسطة	3	3
4	أوافق بدرجة ضعيفة	2	4
5	أوافق بدرجة ضعيفة جدا	1	5

#### 2-4 اجراءات البحث الميدانية:

##### 2-4-1 التجربة الاستطلاعية للمقياسين:

تم إجراء التطبيق الأول للمقياسين على عينة من لاعبي منتخب كرة القدم والكرة الطائرة / جامعة ديالى، بواقع لاعبين من كل فريق بتاريخ 2018/11/21 وعددهم (4) لاعبين.

##### 3-4-2 التجربة الأساسية للمقياسين :

تم إجراء التجربة الأساسية على عينة البحث وبالغية (29) لاعبا يمثلون منتخبات جامعة ديالى بكرة القدم، والكرة الطائرة، وذلك بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية.

وتم تطبيق مقياس اليقظة الذهنية على عينة البحث البالغة (29) لاعبا بتاريخ 2019/1/13 وتم تطبيق مقياس الإبداع الحركي بتاريخ 2019/1/20، وبعد إنهاء التطبيق فحصت الاستمارات وكانت جميعها مكتملة الإجابة.

##### 2-5 الخصائص السيكومترية للمقياس:

##### 2-5-1 صدق الاختبار:

تم عرض استمارة المقياسين على اللاعبين وتمت الإجابة على فقرات المقياسين وتم ايجاد معامل الصدق الذاتي من خلال جذر معامل الثبات البالغ (0.85) لمقياس اليقظة الذهنية، و(0.89) لمقياس الإبداع الحركي.

## 2-5-2 ثبات الاختبار:

لحساب معامل الثبات أعيد تطبيق المقياسين على عينة بلغة (11) لاعبا بعد أسبوعين وهي مناسبة لإعادة الاختبار إذ تم حساب معامل الارتباط البالغ (0.83) لمقياس اليقظة الذهنية، و(0.84) لمقياس الإبداع الحركي، باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

## 2-6 الوسائل الإحصائية :

تم الاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لنظام (SPSS) لمعالجة البيانات الإحصائية.

## 3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 3-1 عرض نتائج المقياس:

يتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها على وفق أهدافه التي تم عرضها سابقا: الهدف الأول: تعرف اليقظة الذهنية لدى منتخب كرة القدم والكرة الطائرة، والجدول (5) يوضح البيانات بعد المعالجة الإحصائية:

### الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري على مقياس اليقظة الذهنية والقيمة التائية

العينة	وسط العينة	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	ت المحسوبة	ت الجدولية
29	4,944	2,099	108	2,444	2,03

معنوي عند مستوى دلالة 0.05

من الجدول (5) وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهرت القيمة التائية المحسوبة (2.444) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2,05) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (28)، دلالة على إن عينة البحث لديها يقظة ذهنية، ونعزو ذلك إلى ما يتمتع به اللاعبين من حيوية ونشاط في مواجهة الظروف المختلفة وما يتميزون به من قدرات نفسية تساهم في حل المشكلات والتفكير بطريقة ايجابية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (رانيه الطوطو، 2018) ، بأن اللاعبين اليقظين يكونوا أكثر انتباهاً وقدرة على انتقاء المثيرات من البيئة المحيطة، ويكون ذهنهم غير مشتت وقادرين على الاحتفاظ بالأشياء في الذاكرة قصيرة الأمد، والتركيز على النشاط المطلوب في المنافسة والتدريب (الطوطو:2018: 40)



الهدف الثاني: هو تعرف الإبداع الحركي لدى منتخبى كرة القدم والكرة الطائرة، والجدول (6) يوضح البيانات بعد المعالجة الاحصائية:

الجدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري على مقياس الابداع الحركي والقيمة التائية

الجدولية	ت المحسوبة	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	وسط العينة	العينة
2,03	2,261	120	2,455	5,500	29

معنوي عند مستوى دلالة 0.05

من الجدول (6) وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين كانت القيمة التائية المحسوبة (2,261)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (2,05)، عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (28). دلالة على إن عينة البحث لديها إبداع حركي، ويعود ذلك إلى حاجة اللاعبين إلى درجة عالية من الإبداع، إذ أن التعامل مع الكرة في الألعاب الجماعية على سبيل المثال تنطيط الكرة أو الاعداد على الشبكة بالكرة الطائرة، أو عند أداء الحركات الاستعراضية في كرة القدم، أو اللعب بالأطواق أو الحبل أو بالكرات يعد تعبيراً عالياً عن قدرات اللاعبين الابداعية ونشاطهم في مواجهة الظروف المختلفة.

الهدف الثالث: هو تعرف علاقة اليقظة الذهنية بالإبداع الحركي لدى منتخبى كرة القدم والكرة الطائرة، والجدول (7) يوضح البيانات بعد المعالجة الاحصائية:

الجدول (7)

يبين نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

النشاط	العينة	قيمة معامل الارتباط	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
كرة القدم	16	0,710-	0,355	27	0,05
الكرة الطائرة	13				

في الجدول (6)، ولتحقيق الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون، وبعد معالجة البيانات احصائياً أظهرت النتائج؛ إن قيمة معامل الارتباط بلغت (-0,710) وهي أصغر من قيمة معامل الارتباط الجدولية (0,325) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (29)، وهذه النتيجة تبين عدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والإبداع الحركي والجدول (7) يوضح ذلك.



ويعزى ذلك إلى إن اليقظة العقلية تتطلب الانتباه والوعي بأحداث المنافسة، وضبط السلوك التلقائي، مما يؤكد على إن العلاقة بين عدم توفر مجموعة من السمات الشخصية (اليقظة الذهنية) في شخصية الرياضي لها علاقة مباشرة بقدرات الإبداع الحركي، فإذا ما كانت هذه السمات درجتها منخفضة فهي تنعكس سلبيا على ظهور الإبداع الحركي عنده، ووجود درجة منخفضة من اليقظة الذهنية لدى اللاعب تؤكد على وجود ضغوط نفسية، وحالة من الصراع يؤدي إلى تنمية سمات سلبية مثل البعد عن التجديد، والانعزالية والغموض، لذلك فإن الخصائص العقلية، والسمات الشخصية لدى الفرد، هي التي تتحكم في مستوياته الإبداعية، ونستند في ذلك إلى نظرية السمات التي تفسر الإبداع على إنه ناتج لسمات وخصائص تتعلق بالشخصية، فإذا ما انخفضت درجة السمات فإن الإبداع يصبح مقيدا، ولا يظهر بصورة جلية وواضحة. وعليه فإن ارتفاع حدة الإبداع الحركي تتوقف على نوع النشاط الممارس وحدة الانفعالات التي يعرفها (عبد الله) بأنها "الحالات الوجدانية المركبة التي تكون مصحوبة باضطرابات عضوية بارزة، تشمل جميع اجهزة الجسم العضلي والدموي والتنفسي والغدي والحشوي". (Moyer:1998: 67)

ويتأثر الابداع بجملة من العوامل والمؤثرات هي: (Schaal:2011: 9)

- كمية المعلومات المتوافرة للرياضي المتعلم ونوعها فيما يتعلق بمهارات اللعبة والخصم والمواقف التي يتعرض لها.
- تحليل الاداء واستدعاء المعلومات المناسبة في الوقت المناسب.
- سرعة اتخاذ القرارات والتصرف السليم.
- تنفيذ الواجبات المناطة بالرياضي المتعلم واستيعاب مكونات وعناصر الموقف واختيار البدائل وحسن التصرف.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

أن النتائج التي تم التوصل إليها تتفق مع ما أشار إليه (أسامة راتب) إنه عندما يتمتع الفرد بالثقة فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه من خلال طرق مختلفة أهمها، إن اليقظة الذهنية تثير الدافعية الإيجابية وتساعد على شد تركيز الانتباه، وتؤثر في بناء الأهداف، وبالتالي تقود إلى الإبداع الحركي، بينما اللاعب الذي يفقد إلى اليقظة الذهنية فإنه يميل إلى وضع أهداف سهلة لذلك لا يبذل أقصى جهده ولا يستثير أقصى طاقته ليكون مبدعا في المنافسة أو التدريب، وإن تحقيق اليقظة الذهنية لدى اللاعبين يعتمد بدرجة أساسية على التطوير وتحسين الأداء وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية يتم التدريب الجاد عليها حتى تتحقق (راتب:2007: 33)

وأشار وليام وارن في كتابه (التدريب والدافعية) إلى إن إثارة يقظة الرياضي يمثل (70-90%) من اكتسابه للجوانب المهارية والخططية، ثم يأتي أثر الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم المهارات الرياضية والتدريب عليها لغرض صقلها واتقانها والإبداع فيها. (ابراهيم:2014: 9)

وذكرت (المياء الديوان، 2011) بأن الإبداع في النظريات السيكولوجية الحديثة شكل من أشكال السلوك التي يمكن تعلمها واكتسابها من خلال العديد من العوامل التي تنمي أو تعيق تطور هذه القدرات الإبداعية ومنها: الأسرة، والجامعة، والحياة الاجتماعية وهي تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الإبداع، إذا كانت هناك استعدادات فطرية فإنها تنمو وتنشط بمقدار الحافز الذي يكتسبه اللاعب من المجتمع والأسرة والحياة الجامعية من فرص تشبع احتياجاته المختلفة (الديوان:2011: 25)

وإن ضعف اليقظة الذهنية يحدث عندما يدرك الفرد عدم التوازن بين متطلبات الأداء، ومقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات، وعندما تزيد هذه المتطلبات لمدة طويلة تؤدي إلى أن يصبح الرياضي أكثر عرضة للضغوط النفسية وبالتالي تنعدم فرصة الإبداع الحركي، وإن أدراك اللاعب للموقف الضاغط يعد موضوعاً مهدداً؛ أي مصدراً لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية إنجاز طموحاته، وأهدافه المتوقعة، فإن مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في (انخفاض الكفاءة البدنية، وزيادة القابلية للأثر، وزيادة التعب). (السيد:2001: 21)

#### 4- الخاتمة:

تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية: يتمتع لاعبو منتخبات جامعة ديالى بكرة القدم والكرة الطائرة باليقظة الذهنية، ويوجد لدى لاعبي منتخبات جامعة ديالى بكرة القدم والكرة الطائرة إبداعاً حركياً، ولا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اليقظة الذهنية والإبداع الحركي لدى لاعبي منتخبات جامعة ديالى بكرة القدم والكرة الطائرة.

ويوصي الباحث بما يأتي ، إقامة دورات تدريبية مختلفة تتضمن نشاطات يتم من خلالها تنمية اليقظة الذهنية لدى اللاعبين، وضع نظام للحوافز والمكافآت، لتشجيع لاعبي منتخبات الجامعة في تطوير الإبداع الحركي والابتكار، بما يضمن استثمار هذه الطاقات البشرية الشابة، وبالتالي رفد المنتخبات الوطنية، إمكانية استخدام القياسين (اليقظة الذهنية، والإبداع الحركي) لعينات أخرى غير منتخبات جامعة ديالى.

## المصادر العربية والأجنبية:

### أولاً: المصادر العربية:

- أحلام مهدي عبدالله؛ الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة: (بغداد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، 2010).
- أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات، ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2007).
- إيلي إبراهيم؛ أهمية اليقظة في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد: (رسالة ماجستير منشورة، جامعة أكلي مصند أولحاج، البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2014).
- جمال عبد الناصر محمد السيد؛ الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الرياضي: (القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، 2001).
- رانيه موفق الطوطو؛ اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق: (دمشق، مجلة البعث، المجلد/4، العدد/40، 2018).
- رغده حسن إبراهيم؛ تأثير تمارين اليوغا في بعض القدرات الحركية واليقظة الذهنية وأداء التشكيلة الاختيارية بالجمناستك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثالثة: (بغداد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2015).
- صادق الحايك وسمر الشمايلة؛ مدى تحسين الإبداع الحركي في الجمباز باستخدام استراتيجية حل المشكلات لدى الطالبات في البحرين: (عمان، مؤتمر كلية التربية الرياضية الحادي عشر، الجامعة الأردنية، والثالث لجمعية كليات التربية الرياضية العربية "التكاملية في العلوم الرياضية"، 20 تموز 2016).
- لمياء الديوان؛ أثر استخدام أسلوبين تدريسيين لتنمية القدرات الإبداعية العامة والحركية في درس التربية الرياضية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2011).
- محمد محمود بني يونس؛ سيكولوجية الدافعية والانفعالات: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2012م).





ثانياً: المصادر الاجنبية:

- <http://www.acofps.com/vb/archive/index.php/t1042.html26/02/2018>
- *Logsdon-Conradsen, S. (2002): Using mindfulness meditation to promote holistic health in individuals with HIV/AIDS. Cognitive and Behavioral Practice, 9.*
- *Moyer, K.E. ; Kind of Aggression and their Physiological Basic, Communication in behavioral biology, Vol.2: ( New York , 1998).*
- *Shaal, K. & another's; psychological balance in high level athletes gender based differences and sport-specific patteins: (plo. SONE, vol. 06, 2011).*

