

اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة 25م لطالبات المرحلة الثالثة

سهير رعد يحيى ، أ.م.د اسيل جليل كاطع

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

Suhair\_82@yahoo.com

---

#### الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثالثة، ولتحقيق هذا الهدف عمد الباحثان مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل لانجر. وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس اذ طبق على عينة مكونه من (146) طالبة وبعد معالجة البيانات احصائيا استنتج الباحثان عدة استنتاجات أهمها:

- وجود علاقة معنوية ايجابية بين اليقظة العقلية ومهارة السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة

وكانت اهم التوصيات:

- استخدام مقياس اليقظة العقلية من قبل المدربين والمدرسين لمعرفة درجات ومستويات اللاعبين والطلبة.

الكلمات المفتاحية : اليقظة العقلية ، السباحة الحرة ، لطالبات

Mental alertness and its relationship to freestyle swimming

Suhair Raad Yahya, Prof. Dr. Aseel Jalil Katie

Iraq. Baghdad University. College of Physical Education and Sport Sciences for Girls  
Suhair\_82@yahoo.com

---

Abstract

The current research aims to identify the mental alertness of female students in the third stage, and to achieve this objective , the researchers deliberately measure mental alertness prepared by Langer. After verifying the validity and reliability of the scale as it was applied to a sample of (146) female students and after processing the data statistically, the researchers concluded several conclusions, the most important of which is that there is a positive moral relationship between mental alertness and free swimming skill among third stage students. The researchers recommended Use of mental alertness scale by coaches and teachers to identify the scores and levels of players and students

Keywords: mental alertness, freestyle swimming , female students

1- المقدمة:

يشمل مفهوم اليقظة العقلية على الوعي في اللحظة الحالية , مع التصرف بعقل منفتح , وحب الاستطلاع . كما تعد شكلاً من أشكال التأمل تمارس مختلف النشاطات الإنسانية , وأصبح لليقظة العقلية صدى واسع في أوساط علم النفس وذلك لدورها الفعال في العلاج المعرفي لحالات الانطواء والتوتر والسلوك الغير سوي وما حققته من النتائج الايجابية دفع الكثير إلى الاهتمام بها وتعني اليقظة العقلية وعي الفرد باللحظة الحالية سواء داخلية فيما يتعلق باستجابات جسده او خارجية يتعلق بما يدور حوله مع التصرف بعقل منفتح .

ومن هذا يتبين أهمية البحث اذ ارتأت الباحثة القيام بدراسة علاقة اليقظة العقلية للسباحة الحرة والوقوف على اهم المؤثرات للحد منها وعلاجها بالمستقبل.

وان الضعف في الانتباه للمثيرات الصورية غالباً ما يجعل الافراد بصورة عامة والطلبة بصورة خاصة تغيب عنهم المعلومات الضرورية التي توسع الافاق العقلية لمعالجة المواقف التي يواجهونها مما يؤدي الى غياب المعالجة المعرفية المرنة، وبذلك تقل لديهم المعلومات المكتسبة والخبرات الجديدة ، اذ ان الحواس تستقبل الكثير من المثيرات الخارجية ومن الضروري الانتباه الى كل المثيرات التي يستقبلها الدماغ والتي تخدم تفاصيل الأداء الحركي، ومن المهم أيضاً تجنب تشتت الانتباه والوقوع بالأشياء الثانوية والدخيلة. وهنا يظهر دور اليقظة العقلية التي تجعل الفرد يقظاً وواعياً بأفكاره ومشاعره. خاصة كون تعلم رياضة السباحة جديداً على العينة. ويهدف البحث الى :

١- التعرف على اليقظة العقلية لدى عينة البحث

٢- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وأداء مهارة السباحة الحرة 25م

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية

لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث

2-2 مجتمع البحث والعينة:

تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة البالغ عددهن (146) بصورة عشوائية، وكما في

الجدول (1):

جدول (1) يبين عدد الشعب وعدد الطالبات

ت	اسم الشعبة	العدد الكلي	التجربة الاساسية	التجربة الاستطلاعية
1	ا	25	25	0
2	ب	30	25	5
3	ج	27	25	2
4	د	26	25	1
5	هـ	22	22	0
6	و	16	16	0
	المجموع	146	138	8

2-2-1 تجانس العينة

جدول (2) يبين تجانس عينة البحث في العمرين الزمني والتدريبي

المتغير	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	146	159.2	155	4.626	0.823
(الكتلة)	كغم	146	68.4	71.5	3.477	0.543
العمر الزمني	سنة	146	19.7	19.5	1.2	0.307

يلاحظ من الجدول (1) أنَّ قيم معامل الالتواء للمتغيرات المشار إليها في الجدول كانت محصورة بين (3+) مما يدل على تجانس عينة البحث فيها، وإنَّها ضمن المنحنى الطبيعي للتوزيع.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

2-3-1 الوسائل المستخدمة بالبحث:

- المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية

- الاختبارات والمقاييس

- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين

- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت).

- الملاحظة والتجريب.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة:

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية، فقد تم الاستعانة بالأدوات والاجهزة الاتية:

- حوض سباحة بطول (50) م.

- حبال تحديد المجالات عدد (2) بطول (50) م لتحديد مجال السباحة.

- علامات فسفورية لتحديد المسافات عدد (3) لتحديد مراحل السباق.

- شريط قياس.

- حامل ثلاثي للكاميرا عدد (1)

- كاميرا من نوع (Sony HX 200) بدقة 18.2 ميغا بكسل عدد (1).

- ساعات توقيت يدوية نوع (smart time) عدد (8).

- صافره نوع FOX عدد (2).

- حاسبة الكترونية من نوع (hp pavilion g6) عدد (1).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس اليقظة العقلية

وصف مقياس اليقظة العقلية: اعتمدت الباحثة مقياس اليقظة العقلية الذي قام بأعداده (لانجر)

(Langer, E, J. 1992. p.1)

والذي قام بتعريبه (سلام محمد علي) (سلام محمد علي ، 2018)

يتألف المقياس من (21) فقرة، تحتوي كل فقرة على ثلاث بدائل (تنطبق علي- تنطبق علي أحيانا- لا تنطبق علي)، أعطيت لهذه البدائل الدرجات (3-2-1) على التوالي في حال الفقرات الإيجابية، وتكون الدرجات معكوسة (1-2-3) في حالة الفقرات السلبية. اعلى درجة للمقياس هي (63) واقل درجة (21) بمتوسط فرضي (42).

2-4-2 اختبار الأداء الفني السباحة الحرة (سلام محمد كريم ، 1999، ص91)

الاختبار: السباحة الحرة 25م

الهدف من الاختبار: قياس مستوى الأداء الفني للمتعلم في السباحة الحرة والقدرة على أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس

أدوات الاختبار:

- حوض سباحة. - شريط قياس.

- صافرة. - ساعة إيقاف.

- اعلام تحديد المسافة. - أوراق واقلام لتسجيل الاختبار.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض، ممسكا الحافة بإحدى اليدين بينما تبقى القدمين على الأرض، وعند الإشارة يبدأ السباحة دون توقف حتى قطع مسافة الاختبار.

تسجيل الاختبار: يكون التقييم عن طريق المحكمين وذلك اعتمادا على البطاقة (ملحق 2) المقدمة لهم بحسب التفاصيل المثبتة فيها.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمقياس اليقظة العقلية:

قامت الباحثتان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على (8) طالبات يوم الخميس المصادف 2019/2/28 للكشف عما يأتي:

- 1- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس للطالبات.
  - 2- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس.
  - 3- التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافقه من صعوبات.
  - 4- تكون للباحث تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبار الرئيسي.
- وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على (8) طالبات من خارج عينة البحث وقد كشفت التجربة عن الآتي:

- 1- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.
- 2- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.
- 3- أن الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (11-13) دقيقة.
- 4- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة

2-4-4 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة باختبار مهارة السباحة الحرة 25م:

قامت الباحثتان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت المصادف 2019/3/2 على عينة من مجتمع البحث من لاعبي من خارج عينة البحث والبالغ عددهن (8) طالبات حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية لغرض:

- 1- التأكد من ملائمة الاختبارات لطبيعة عينة البحث.
- 2- الوقوف على الوقت المستغرق في أداء الاختبار.
- 3- تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.
- 4- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد وتدريبه على كيفية إجراء الاختبار وتقويمها.
- 5- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

2-4-5 الأسس العلمية لمتغيرات البحث:

2-4-5-1 صدق الاختبار: قامت الباحثتان باستعمال الصدق الظاهري لمقياس اليقظة العقلية واختبار مهارة السباحة الحرة 25م إذ يعد صدق الظاهري من أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستعمال خاصة ما يتعلق منها بحالات قياس المهارات الفردية.

2-4-5-2 ثبات الاختبار: قامت الباحثتان بإيجاد معامل الثبات لكل من مقياس اليقظة العقلية والبالغ (0.94) عن طريق التجزئة النصفية، وكذلك معامل الثبات لاختبار مهارة السباحة الحرة 25م والبالغ

2-4-5-3 موضوعية الاختبار: قامت الباحثتان بإيجاد درجة الموضوعية من معامل ارتباط درجة المحكمين والتي بلغت (0.92)



2-5 التجربة الرئيسية: بعد استكمال المستلزمات المطلوبة لإعداد المقياس تم تطبيق التجربة النهائية على عينة البحث البالغ عددها (146) طالبات وتم توزيع المقياس على الطالبات في اماكن تواجدهم بحيث يجلسون بعيدين عن بعضهن لتحاكي تأثير إجابتهم ببعضهم البعض، وقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياسي (11-13) دقيقة ثم بعد ذلك جمع استجابات المختبرين وتم المباشرة بالتجربة بتاريخ 2019/3/16 من قبل الباحثتان وفريق العمل المساعد. وتم تطبيق اختبار مهارة السباحة الحرة 25م بعد الانتهاء من الإجابة على المقياس.

2-6 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثتان القوانين الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- معامل الاتواء
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- النسبة المئوية

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمة ر المحسوبة والجدولية لليقظة العقلية واختبار الأداء الفني للسباحة الحرة

ت	المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الجدولية	الدلالة
-1	اليقظة العقلية	146	52.8	42	10.92759	0.082	0.073	معنوي
-2	السباحة الحرة	146	19.8		9.46612			

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0,05)$  وبدرجة حرية (9)

من خلال ملاحظة الجدول (3) ان الوسط الحسابي لليقظة العقلية قد بلغ (52.8)، بانحراف معياري قدره (10.92759)، والوسط الحسابي لاختبار مهارة السباحة الحرة قد بلغ (19.8) وبانحراف معياري قدره (9.46612)، واستخدم معامل الارتباط البسيط لمعرفة العلاقة بين كلا المتغيرين، اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.082)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.073)، وبما ان القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية.

مما سبق يتضح وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين كل من اليقظة العقلية مع اختبار الأداء لمهارة السباحة الحرة 25م، وتعزو الباحثة سبب ذلك ان رياضة السباحة تعد جديدة على العينة، اذ لم تسبق لهم ممارستها والتعرف عليها ميدانيا وتعلمها يتطلب مستوى عالي من التركيز واليقظة، لتمكنه من تعلم المهارات الجديدة، اذ تشير الادبيات والأبحاث السابقة التي تشير الى ان اليقظة العقلية هي من السمات الكامنة للإنسان الا انهم يتفاوتون في مستوى تمتعهم بها اذ يتميز البعض بمستوى عالي ويتميز البعض الاخر بمستوى اقل وهذا طبيعي نتيجة الفروق الفردية بين الافراد، وهذا ما أكده (Flook 2010) "بأن الانسان يمتلك القدرة على تركيز الانتباه الخارجي والداخلي (اليقظة) وهذه صفة متأصلة بالإنسان"

(Flook, L. 2010.p1)

كما يذكر (Hassed 2016) بأن اليقظة العقلية "هي مجموعة واسعة من التطبيقات التي ذات الصلة بالتعليم اذ تشمل التعزيز بالصحة العقلية وتحسين التواصل الاجتماعي وتعزيز تعلم المهارات الجديدة والأداء الأكاديمي وتحديد الهدف والقدرة على الاختيار، وان اليقظة العقلية تؤدي الى اختيار الأسلوب الذي يناسب مستوى تعلمه" (Hassed. 2016. p52-60)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- أظهرت النتائج لدى عينة البحث انه كلما كان مستوى اليقظة العقلية عال كانت مهارة السباحة لدى الطالبات بمستوى عالي ايضا.

2- وجود علاقة معنوية ايجابية بين اليقظة العقلية ومهارة السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة.

4-2 التوصيات:

1- استخدام مقياس اليقظة العقلية من قبل المدربين والمدرسين لمعرفة درجات ومستويات اللاعبين والطلبة.

2- تأكيد المدربين على أهمية مستوى اليقظة العقلية عند اختيارهم للاعبين ولأعبات مع تطويرها خلال الوحدات التدريبية.

المصادر

- سلام محمد علي؛ اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: بحث منشور (مجلة العلوم الإنسانية-كلية التربية للعلوم الإنسانية ، مجلد 25، العدد الثالث، 2018).

- سلام محمد كريم: تأثير استخدام التمرين المتداخل في تعلم نوعين من أنواع السباحة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999.

- Langer, E. J. (1992): matters of mind: mindfulness / mindlessness in perspective. Consciousness and no.1

-Flook, L.: effect of mindful awareness practices on executive function in elementary school children, journal of applied school psychology, (2010), p1.

-Hassed, C. mindful learning: why attention matters in education. International journal of school & educational psychology, vol4, 2016, p52-60

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

عزيزتي الطالبة

اضع بين ايديكم مجموعة من الفقرات تستخدم في الحياة اليومية تتعلق بأهداف علمية بحثية، لذا يرجى قراءة كل فقرة بدقة وموضوعية ووضع (✓) في البديل المناسب من البدائل الموجودة امام كل فقرة من الفقرات.

وتقبلوا منا فائق الشكر والتقدير لتعاونكم معنا

ت	الفقرات	تتطبق علي	تتطبق علي احيانا	لا تتطبق علي
1	أفضل التحقق من الأشياء حولي			
2	أقوم بتوليد بعض الأفكار الجديدة			
3	انا متفتح دوما للأساليب الحديثة في عمل الأشياء			
4	لا ابذل جهدا لتعلم أشياء جديدة			
5	أحاول ان أساهم بتقديم كل ما هو جديد			
6	ابقي على الأساليب القديمة المجربة والصحيحة لعمل الاشياء			
7	نادرا ما الحظ ما يتطلع اليه الناس الآخرون			
8	اتجنب التفكير الذي يثير الحوارات			
9	يتسم تفكيري بالأبداع			
10	يمكنني ان اتصرف بأساليب مختلفة وعديدة في مواقف لم امر بها سابقا			
11	انا واع لما يدور حولي			
12	انا محب للاستطلاع جدا			
13	أحاول التفكير بأساليب جديدة لعمل الأشياء			
14	نادرا ما أكون واعيا للتغيرات التي تحصل حولي			
15	لدي عقل تفتح حول كل شيء، حتى تلك الأشياء التي تتحدى جوهر معتقداتي			
16	أفضل الأشياء او المواقف التي تتطلب تحديا فكريا			
17	أجد من السهولة ابتداع أفكار جديدة وفعالة			
18	قلة ما أكون منتبها للتطورات الجديدة			
19	اود اكتشاف كيف تعمل الأشياء			
20	انا لست مفكرا مبتكرا			
21	انشغل في كل شيء أقوم به تقريبا			

ملحق (2) بطاقة تقويم الأداء الفني

الدرجة النهائية من	الدرجة									خطوات الاداء	عناصر الأداء الرئيسية	ت
	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
6										<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجسم ممتد بشكل انسيابي واقفي</li> <li>- القدمان مغمورتين في الماء قليلا</li> <li>والماء في مستوى الراس</li> </ul>	وضع الجسم	1
6										<ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء ضربات الرجلين بطريقة</li> <li>تبادلية</li> <li>- انثناء خفيف في الركبة مع عدم</li> <li>تصلب الكعب</li> </ul>	ضربات الرجلين	2
9										<ul style="list-style-type: none"> <li>- الدخول بأصابع اليد أولا في</li> <li>نقطة امام الكتف مع انثناء المرفق</li> <li>عاليا</li> <li>- توجيه راحة اليد للخلف والاصابع</li> <li>مضمومة مع انثناء المرفق وقريبا</li> <li>من الجسم</li> <li>- أداء الحركة الرجوعية ببطء مع</li> <li>انثناء المرفق ورفعها عاليا</li> </ul>	ضربات الذراعين	3
6										<ul style="list-style-type: none"> <li>- اخذ شهيق في لحظة ارتفاع</li> <li>الذراع من الجانب ويدار الراس</li> <li>للأسفل لطرح الزفير</li> <li>- اخذ شهيق سريع وعميق وطرح</li> <li>الزفير في الماء بإيقاع طبيعي</li> </ul>	التنفس	4
3										<ul style="list-style-type: none"> <li>المحافظة على استمرارية حركة</li> <li>الذراعين مع الرجلين والتنفس</li> </ul>	التوافق الحركي	5
30											الدرجة النهائية	