

## "اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي والأداء المهارى لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد"

د. منوية خليفة الحداد

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - التنظيم الانفعالي - الأداء المهارى.

### ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية لدى عينة من لاعبي أندية مدينة بني وليد، وقد بلغت عينة البحث (50) لاعب، من المشتركين بأندية مدينة بني وليد، ولتحقيق أهداف البحث، يتم الاستعانة بالأدوات الآتية: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس الأداء المهارى، وسيتم معالجة البيانات الاحصائية للحصول على النتائج.

### Research Summary:

The current research aimed to reveal the relationship between mental alertness and emotional regulation and mental alertness among a sample of players in Bani Waleed city clubs. The research sample reached (50) players from the participants in Bani Waleed city clubs. Mental alertness, the emotional regulation scale, the skillful performance scale, and the statistical data will be processed to obtain the results.

**مقدمة:**

تعد لعبة كرة واحدة من الألعاب الفرقية التي تتطلب من ممارسيها مواصفات خاصة تمكنهم من أداء الحركات والمهارات المختلفة لحاجة من قدرة بدنية و ذهنية ونواحي خطية و مهارية، وتتميز بكونها ذات طابع تنافسي بدرجة كبيرة لما لها من خصائص تميزها فهي تحقق مستوى عالياً من الإثارة، والتشويق، والمتعة، وجمالها الأهداف، كما التطور الحاصل في كرة القدم والوصول إلى المستوى الجيد ومن ثم تحقيق الفوز في المحافل الدولية والعالمية أمر مهم للفرق الرياضية، وأن هذا التقدم ليس وليد الصدفة، وإنما ناتج عن استخدام الوسائل والأساليب التدريبية والجهود العلمية والفنية والبحثية التي تبذل ولأوقات طويلة للبحث والتقصي عن الأفضل، أما على المستوى المهارى، فإن لعبة كرة القدم تتميز بتنوع مهاراتها الأساسية، و إن إهمال واحدة من الجوانب يؤدي إلى حدوث نقطة ضعف في العملية التدريبية، والذي قد ينعكس على مستوى الأداء المهارى بكرة القدم.

إن التقدم الرياضي دليل علي ما تتمتع به الأمم من تقدم علمي ، فجميع دول العالم تنباري وتتنافس في النواحي العلمية والتكنولوجية للنهوض بمختلف المجالات ، والمجال الرياضي من الركائز الأساسية لتقدم و رقي الشعوب وثقافتها الإنسانية ، ويتضح ذلك أثناء المنافسات الرياضية المختلفة حيث كان التقدم ثمار البحوث والدراسات العلمية المختلفة وظهور مستوى أداء مميز وزيادة فاعلية الأداء ، وبالتالي تحقيق إنجازات لتلك الدول

فاللاعب الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الناحية المهارية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج جيدة إذا لم يمتلك مستوى مماثل من الناحية البدنية وعلى العكس فاللاعب المعد بدنياً ومستواه أقل مهارياً يصعب استغلال قدراته البدنية دون الحاجة إلى الجانب المهارى.

ومما سبق تكمن أهمية البحث الحالي بالكشف عن طبيعة العلاقة ما بين اليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي والأداء المهارى لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد.

ومن هذا المنطلق سعى البحث الحالي للاهتمام بموضوع اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي، بوصفه موضوعات حديثة نسبياً في مجال الدراسات العربية، والبيئة الليبية بصفة خاصة على فئة

محتاجة للدعم النفسي، ألا وهم اللاعبون، وذلك لمعرفة ما يحتاجونه؛ حتى يتم دعمهم للمشاركة الفعالة في المواقف المختلفة.

### مشكلة البحث:

تعد اليقظة العقلية من المقومات الأساسية التي يجب أن يمتلكها اللاعبون إلى جانب الأداء المهارات الأساسية في كرة القدم، ومما لا شك فيه اختلاف تلك المهارات، وتنوعها بأشكالها تعتمد في الأساس على الكثير من تلك الصفات وبصورة متفاوتة، فلعبة كرة القدم تتميز بتنوع الحركات التي يحتاجها اللاعب سواء بالكرة أم بدونها، وعلى اعتبار أن الانفعالات إحدى العوامل النفسية التي لها تأثير على درجة الاستثارة نحو الأداء الرياضي للاعبين، فإن الوصول إلى مستويات عالية للاعبين في مجال كرة القدم، يتطلب استخدام مهارات فائقة من اليقظة العقلية، لاستحضار انفعالاتهم وأحاسيسهم أثناء التركيز في الأنشطة التي يقومون بها، ومن ثم إعادة تنظيمها؛ ليتمكن اللاعبون من إظهار كل ما لديهم من كفاءات متميزة تسهم في رفع الأداء المهارى لهم ( أكرم حموي، 2021، 148). لذلك فإن من الضروري الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي والأداء المهارى لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد، الأمر الذي دفع الباحثة لطرح تساؤلات البحث كالاتي:

### ما العلاقة بين اليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي والأداء المهارى لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد؟

والذي يتفرع منه التساؤلات الآتية:

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد ؟
- ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد ؟
- ما مستوى الأداء المهارى لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد ؟

### أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في النقاط الآتية:

### الأهمية النظرية:

- يركز البحث الحالي على الاهتمام بعلم النفس الإيجابي لمفهوم اليقظة العقلية، والتنظيم الانفعالي والذي يسهم بدوره كثيراً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع المصاعب والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، وهو يعد من أبرز عوامل الوقاية، والمقاومة

- النفسية للآثار السلبية للأزمات، وهذا كله بدوره يدفع الباحثين إلى إجراء مزيد من الدراسات في هذا الجانب.
- تأتي أهمية البحث في كونه يهتم بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي و الأداء المهاري لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد، وهذا ينعكس إيجابياً على تطوير لعبة كرة القدم في ليبيا.
  - تتبع أهمية البحث الحالي من محاولته للتعرف على الأساليب التي يتبعها اللاعبون بأندية مدينة بني وليد في مواجهة الضغوط النفسية لديهم؛ وبالتالي فهم مشكلاتهم ومعرفة تعاملهم معها، لتدريبهم على طرق إدارة الضغوط النفسية.
  - إلقاء المزيد من الاهتمام بفئة اللاعبين بأندية مدينة بني وليد، حيث يتعرض اللاعبون للعديد من المواقف الضاغطة، وبالتالي يتيح البحث فرصة اقتراح الحلول لمواجهة على المشكلات التي قد تعترض اللاعبون.
  - ترجع أهمية البحث الحالي إلى ندرة الدراسات العربية في حدود علم الباحثة التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والأداء المهاري.

#### الأهمية التطبيقية:

- قد يفتح هذا المجال للقيام بمحاضرات ودورات وورش عمل للاعبين، وتأهيلهم نفسياً ورفع معنوياتهم بين حين وآخر.
- يمكن الاستفادة من نتائج البحث في إعداد البرامج الإرشادية والعلاجية المناسبة مع مرضى السرطان، وتنظيم جلسات برامج إرشادية، بحيث يساعد اللاعبون من تحسين أدائهم المهاري بشكل جيد. وكذلك تحقيق مستوى عالٍ من الصحة النفسية لهم.
- توجيه أنظار العاملين في المجال الرياضي بضرورة الاهتمام بالضغوط التي يتعرض لها اللاعبون بالأندية المحلية عند التخطيط و إعداد برامج العمل.

#### أهداف البحث:

- سعى البحث الحالي إلى تحقيق ما يلي:
- معرفة فيما إذا كانت هناك علاقة بين اليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي والأداء المهاري لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد.
  - التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد.
  - التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد.
  - معرفة مستوى الأداء المهاري لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد.

**حدود البحث:**

حدُ البحث الحالي بالمحددات الآتية :-

1. **الحد الزمني :** تم تطبيق البحث الحالي للعام 2023م.
2. **الحد المكاني :** استهدف البحث الراهن بعض الأندية الرياضية بمدينة بني وليد.
3. **الحد البشري:** اقتصر البحث الحالي على اللاعبين بعض الأندية الرياضية بمدينة بني وليد.
4. **الحد الموضوعي:** اهتم البحث الراهن بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي والأداء المهارى لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد.

**مفاهيم ومصطلحات البحث:**

استخدم حرص البحث الحالي المفاهيم والمصطلحات المفاهيم و التي لها علاقة بالبحث، وهي كالتالي:

**اليقظة العقلية:** هي حالة من الوعي الحسي والتي تكون فيها نشطة في الوقت الحاضر، والتي قد تترك الفرد متفتحاً، وحساساً للسياق الذي تحدث به، وكما تتصف بالتميز لرسم الأحداث التي تترك الفرد متفتحاً كل ما هو جديد.

**اليقظة العقلية Mindfulness:**

يمكن تعريف اليقظة العقلية كمفهوم نفسي بأنها: "المراقبة المستمرة للخبرات، وتركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع ودون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه بحيث تجعله يتخلص من مركزية الأفكار، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة، وليست تمثيلاً للواقع، وهذا يؤدي استبصاره بالموقف (Cardaciotto at al, 2008. 205) ( )".

وهي حالة من وعي الفرد بما حوله مع القدرة على التواصل مع الآخرين أو مع فهم ما تم تعبير الآخرين عنه ( جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي، 1996، 418 ).

كما توصف اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي باللحظة الحالية، والتجارب في الحياة اليومية - يسهم في إرساء القيم الجوهرية والموجهة للمجتمع، ويحد من القيم المادية والمتعة (Gentina Daniel and Tang, 2020,1:23).

**التعريف الاجرائي:**

هي الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في هذا البحث.

### التنظيم الانفعالي: Regulation Emotion

عرفها كارنشيكي وآخرون (2001)، كل العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة الاستجابة الانفعالية، وتقويمها وتعديلها، وبصفة خاصة الانفعالات الشديدة والعارضة، بغية تحقيق الفرد لأهدافه.

كما عُرِفَ التنظيم الانفعالي بأنه مجموعة متكاملة من الانفعالات الإيجابية السارة مع الانفعالات السلبية مع القدرة على الاستجابة بطريقة مقبولة للتجارب العاطفية، وفي نفس الوقت تكون الاستجابات مرنة بحيث تسمح بتأخير ردود العنيفة للتجارب السيئة التي قد يمر بها الفرد، والقدرة على تحمل الحالات الوجدانية العنيفة والمتطرفة، وتنظيمها بشكل مقبول (Costa, et al., 2017, 1).

### التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي يتحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على مقياس التنظيم الانفعالي.

### الأداء المهاري:

وعرفه خويلة، (1999) بأنه ظاهرة تتسم بالبراعة والدقة في تنفيذ الاداء الحركي للفعالية الرياضية (خويلة، 1999، 14) .

كما عرفه هيل توماس بأنه "سلوك معين للفرد يحدده عامل السرعة والدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح والفرض الموجود ، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت في الجهد".

### اللاعب:

هو الذي يتخذ من اللعبة مهنة أساسية لا تسمح بمزاولة أي مهنة بجانبها ويتقاضى عن اشتراكه في المباريات والتدريبات مرتبات شهرية تبعا لبنود العقد المبرم بينه وبين النادي (الشافعي وسيار، 2009).

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

### أولاً: دراسات سابقة تناولت اليقظة العقلية

هدفت دراسة اشيور وسايما (2011)، إلى فعالية كل من اليقظة الذهنية وفنيات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرها في الأداء الامتحاني عند طلاب الجامعة". أجريت الدراسة على عينة قوامها (56) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية من طلاب كل من الكيمياء و البيولوجيا و

الإحصاء وتم استخدام مقياس قلق الامتحان، ومن ثم تم تطبيق التقنيات المراد مقارنة فعاليتها على الأداء الامتحاني، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فعالية لكل من اليقظة الذهنية وفنيات الاسترخاء ومهارات التعلم على أداء الطالب في الامتحان.

و هدفت دراسة إسماعيل (2017)، الى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طالب كلية التربية، وكذلك ايجاد العالقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية واستخدمت الباحثة مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب، اعداد محمد سعد حامد عثمان ( 2010 ) ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية اعداد Bear et al, ( 2006 ) عبد الرقيب البحيري وآخرون كأدوات للبحث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها (880) طالب وطالبة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالي: وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية، ووجود مستويات اعلي من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى ( 17.1 ) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما ان اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طالب كلية التربية (إسماعيل، 2017).

#### ثانياً: دراسات سابقة تناولت التنظيم الانفعالي:

أجرى بورتوليتو و بورشوفيتش (2013) Bortoletto & Boruchovitch ، دراسة في البرازيل هدفت الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التعلم والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة المشاركين في دورات تشكيل المعلمين في الجامعات الحكومية والخاصة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس استراتيجيات التعلم، ومقياس التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (298) طالباً وطالبة من طلبة جامعتين في ولاية ميناس جيرائس. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية متوسطة بين استراتيجيات التعلم واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة.

قام هاجي وباياني وميرزاينا (2014) Haji, Bayani & Mirzaian) دراسة في إيران هدفت الكشف عن العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والضغط النفسي المدرك لدى طلبة الجامعات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الضغط النفسي، ومقياس الصعوبات في التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (327) طالباً وطالبة من طلبة جامعة آزاد الإسلامية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية قوية بين صعوبات التنظيم الانفعالي والضغط النفسي المدرك لدى الطلبة، حيث يعتبر وجود صعوبات في التنظيم الانفعالي مؤشراً كبيراً على وجود الضغط النفسي المدرك، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في مستويات صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس.

**ثالثاً: دراسات سابقة تناولت الأداء المهاري:**

هدفت دراسة (حنونا، 2004) الى التعرف على العلاقة بين بعض القدرات العقلية وفن الأداء المهاري من جهة والقدرات العضلية ومستوى الانجاز من جهة اخرى لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات اندية القطر للدرجة الاولى ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث، وقد تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتكونت عينة البحث من (82) لاعبة من لاعبات اندية القطر للدرجة الاولى بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2003-2004، واستخدم الباحث استمارات الاستبيان والاختبارات والمقاييس والملاحظة العلمية كأدوات للوصول الى تحقيق الاهداف، و توصلت اليها الدراسة: ان تحقيق لاعبات اندية القطر للدرجة الاولى بالكرة الطائرة للمستوى الجيد للقدرات العقلية (الانتباه ، التصور العقلي ، والادراك الحسي-حركي) فضلا عن فن الاداء المهاري الجيد لهن في مهارات (الارسال المتموج الامامي (الامريكي)، التمير من امام الراس الى الامام ، الاستقبال من الاسفل ، الضرب الساحق الموجه ) ادى الى وجود العلاقة المعنوية بينها. كما ان تحقيق لاعبات اندية القطر للدرجة الاولى بالكرة الطائرة للمستوى الجيد للقدرات العقلية (الانتباه ، التصور العقلي ، والادراك الحسي-حركي) فضلا عن مستوى الانجاز الجيد لهن في مهارات (الارسال المتموج الامامي (الامريكي) ، التمير من امام الراس الى الامام ، الاستقبال من الاسفل ، الضرب الساحق الموجه ) أدى إلى وجود العلاقة المعنوية بينها. (ساسى عبدالعزيز، مزارى فاتح، 2004، 21-83).

و هدفت دراسة قصير عبد الرزاق(2014)، إلى تصميم برنامج تدريبي وفق اللعب بمساحات مختلفة والمشاوكة للأداء التنافسي ومعرفة مدى تأثيرها على القدرات البدنية و المهارية، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي لمجموعة واحدة قبل وبعد تطبيق المتغير، وتمثلت عينة البحث في (23) لاعب، واستخدمت الدراسة: اختبارات بدنية، اختبارات مهارية، وبعد تحليل نتائج الاختبارات أظهرت نتائج الدراسة البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة له الأثر الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية في كرة القدم، و أن استخدام الأدوات والوسائل الحديثة له الأثر الكبير في تطوير هذه القدرات.

وأما دراسة ساسى عبدالعزيز(2018)، مزارى فاتح، فهذهت إلى التعرف على العلاقة بين القدرات العقلية والأداء المهاري لأصاغر كرة اليد ( أقل من 17 سنة)، حيث اختيرت (3) فرق من أصل (10)

فرق بطريقة قصدية، وشملت الدراسة ثلاثة قدرات عقلية هي تركيز الانتباه، التصور العقلي والإدراك الحس-حركي، كما تم التعرف أيضا على الأداء المهاري للاعبين من خلال اختبارات الأداء المهاري، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، واستعانت الدراسة بالأدوات الآتية: اختبار "بورردون-انفيموف" لقياس مظاهر الانتباه، مقياس "رينر مارتينز" للتصور العقلي الرياضي واختبارات الإدراك الحس-حركي بالمسافة، اختبار الإحساس بتقدير الزمن، واختبارات الأداء المهاري في كرة اليد، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية موجبة بين بعض القدرات العقلية (كل من تركيز الانتباه، التصور العقلي، والإدراك الحس-حركي) بالأداء المهاري لأصغر كرة اليد.

#### رابعاً: دراسات سابقة تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي:

هدفت دراسة أحمد أبو زيد (2017) إلى التعرف على فعالية التدريب على اليقظة الفعلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على خفض أعراض هذا الاضطراب، تكونت العينة من (15) طالبة وتم توزيعهن على مجموعة تجريبية قوامها (8) طالبات ومجموعة ضابطة قوامها (7) طالبات وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية لـ (Beer et al., 2006) ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (Gratz & Roemer, 2004)، ومقياس اضطراب الشخصية الحدية لـ (Bohus et al., 2009)، أما البرنامج كان من إعداد الباحث، وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي في تحسين مهارات اليقظة العقلية، وخفض صعوبات التنظيم الانفعالي وكذلك انخفاض أعراض اضطراب الشخصية الحدية.

كما هدفت دراسة محمد علي (2022) إلى معرفة اليقظة الذهنية وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للطلاب، وكذلك معرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وكذلك الكشف عن دلالة الفروق تبعا لمتغيري الدقة وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان أما فرضية البحث يفترض الباحث أن اليقظة الذهنية لها علاق بدقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد في جميع متغيرات البحث ولعينة البحث. أما المجال البشري طلبة المرحلة الثالثة (فرع العلوم التطبيقية) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان، وتكونت عينة البحث من (14) طالب، وقد كانت تم استخدام مقياس اليقظة

الذهنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ان المقياس اليقظة الذهنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط بين اليقظة الذهنية والمهارات كرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة نلاحظ ما يلي:

- معظم الدراسات السابقة ركزت على العلاقة بين متغيرات مهمة في علم النفس الإيجابي، وقد تناولها البحث الحالي لما لها من أهمية كبرى في حياة اللاعبين؛ لمواجهة الضغوط في ظل الإمكانيات المتوفرة.
- اختلفت مناهج البحث المستخدمة في الدراسات السابقة، منهم اتبع المنهج التجريبي والوصفي والارتباطي.
- أجمعت معظم الدراسات السابقة المهتمة بعلم النفس الإيجابي على أهمية اليقظة العقلية في حياتنا اليومية، وفي مختلف الأدوار التي يتوقعها المجتمع من الأفراد.
- أظهرت معظم نتائج الدراسات السابقة وجود العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والأداء المهاري بشكل عام.
- هناك ندرة في الدراسات ذات العلاقة على الصعيد العربي والمحلي التي تناولت موضوع اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والأداء المهاري للاعبين في الأندية الرياضية- على حدود علم الباحثة، الأمر الذي دفع الباحثة للاستشهاد بدراسات سابقة غير مباشرة.
- ولقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في صياغة فروض البحث الحالي، ومناقشة نتائجه.

### فروض البحث:

- وفي ضوء الإطار النظري للبحث الحالي والدراسات والبحوث السابقة، تقترض الباحثة الفروض الآتية:
- توجد هناك علاقة بين اليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي والأداء المهاري لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد.
- يُقدر مستوى اليقظة العقلية لدى لاعبي أندية مدينة بني وليد بدرجات متوسطة.
- يُقدر مستوى التنظيم الانفعالي لدى لاعبي أندية مدينة بني وليد بدرجات متوسطة.
- يُقدر مستوى الأداء المهاري لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد بدرجات متوسطة.

## تعقيب على الدراسات السابقة:

## من خلال عرض الدراسات السابقة نلاحظ أن:

- كثير من الدراسات السابقة ركزت على العلاقة بين متغيرين فقط، وهي متغيرات تناولها البحث الحالي لما لها من أهمية كبرى في حياة الأفراد؛ لمواجهة تحديات الحياة الضاغطة في ظل الإمكانيات المتوافرة، في حين البحث الراهن تناول ثلاثة متغيرات مهمة في علم النفس الإيجابي.
- هناك ندرة في الدراسات ذات العلاقة على الصعيد العربي والمحلي التي تناولت موضوع اليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي والأداء المهاري - على حدود علم الباحثة.

ولقد استفادت الباحثة من النتائج عند صياغة فروض البحث الحالي ومناقشة نتائجه.

## إجراءات البحث:

تناولت اجراءات البحث الراهن في المنهج، وكذلك وصف العينة المختارة، والأدوات التي تم استخدامها، والاجراءات المتبعة في البحث والمعالجة الاحصائية التي قامت بها الباحثة لتحليل البيانات، واستخلاص النتائج لمناقشتها، وتفسيرها.

## أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي؛ وهذا ما اقتضته طبيعة المتغيرات في هذا البحث، وهو معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي والأداء المهاري لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد.

## ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (80) لاعباً أندية بني وليد من مجتمع البحث الأصلي من (184) لاعباً أندية بني وليد، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي للدراسة.

## جدول (1) عينة البحث

| ت | اسم النادي  | العدد |
|---|-------------|-------|
| 1 | نادي الظهرة | 20    |
| 2 | نادي النجوم | 20    |
| 3 | نادي الأهلي | 20    |

|    |               |   |
|----|---------------|---|
| 20 | نادي القادسية | 4 |
| 80 | المجموع الكلي |   |

### ثالثاً : أدوات البحث:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، استعانت الباحثة بالأدوات الآتية:

#### - مقياس اليقظة العقلية:

استخدم البحث الحالي مقياس اليقظة العقلية، والذي أعدته أماني محمد (2022) م، ، ويتكون المقياس من (35) فقرة، ، وأما بدائل الإجابة على فقرات المقياس بأربعة بدائل (تتطبق تماماً=5 ، غالباً=4 ، أحياناً=3 ، تنطبق=2 ، لا تنطبق=1).

ويتمتع المقياس بخصائص قياسية جيدة؛ إذ قامت الباحثة بالكشف عن دلالات الصدق والثبات للمقياس؛ إذ بلغ معامل الثبات معامل ألفا كرونباخ 90، وهو معامل ثبات مرتفع، وكما تم استخراج صدق الاتساق الداخلي وتحصل على درجة 60. وهي درجة مقبولة، والأداة صالحة للقياس.

#### - مقياس التنظيم الانفعالي:

استخدم البحث مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد جارنيفسكي وكرايج (Garnefski & Kraaij, 2007)، والذي تم ترجمته من قبل الباحثة، ويتكون المقياس من (36) فقرة، موزعة على تسعة مجالات، وهي: (لوم الذات، التقبل، الاجترار، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز على الخطط، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها، التهويل، لوم الآخرين)، حيث تكون كل مجال من (4) فقرات.

ولغرض التحقق من صدق مقياس التنظيم الانفعالي من خلال استخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال، وبالمقياس ككل، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجالات التي أدرجت فيها بين (0.48-0.65)، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل بين (0.42-0.24)، وتم التحقق من ثبات مقياس التنظيم الانفعالي من خلال استخراج قيم معاملات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث تراوحت قيم ألفا بين المجالات بين (0.75-0.87).

وبالتالي ولأن الأداة تتمتع بصدق وثبات جيد، فإن الأداة صالحة للقياس.

#### مقياس الأداء المهاري:

استعان البحث بمقياس الأداء المهاري، والذي أعده كل من ستيفان بل Bull ، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك Shambrook عام (1996)، وقام بتعديله الى العربية ( علاوي 1998 )، ويشمل المقياس (6) ابعاد هي (القدرة على التصور - القدرة على تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - دافعية الانجاز الرياضي) ويتضمن (24) عبارة ، اذ ان كل بعد من الابعاد الستة تمثله (4) عبارات، وقد تم الاتفاق من قبلهم على الإجابة على فقرات المقياس باختيار احد البديلين ( نعم - لا ) ، ويتم تصحيح المقياس عند منح الدرجات لإجابات اللاعبين وهي (2) للإجابة بكلمة نعم و(1) درجة للإجابة ب لا ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة العظمى وقدرها (12) درجة في كل بعد دل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات الرياضي دل ذلك على حاجته الى اكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد، وبذلك تكون درجة اللاعب على مقياس الأداء المهاري ما بين ( 24 - 48 ) درجة.

#### رابعاً: الأساليب الإحصائية:

اعتمد البحث الحالي على الأساليب الإحصائية من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS)؛ للتحقق من صحة الفروض التي تم صياغتها، ومن ثم معالجتها بالطرق الإحصائية المناسبة، فقد استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكما استخدم معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرات.

#### نتائج البحث ومناقشتها

##### أولاً : اختبار صحة الفرض الأول :

لاختبار صحة الفرض الأول و الذي ينص على " يقدر مستوى مقياس اليقظة العقلية لدى لاعبي أندية مدينة بني وليد بدرجات متوسطة"، تم استخراج التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية (مقياس اليقظة العقلية)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية حول (مقياس اليقظة العقلية)

| عدد العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة الاختبار | الدلالة الاحصائية | الوزن النسبي |
|------------|-----------------|-------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 50         | 3.10            | .182              | 120.434       | 0.00**            | 0.78         |

وتظهر النتائج اعلاه في الجدول السابق يتضح أن مستوى اليقظة العقلية لدى اللاعبين بأندية مدينة بني وليد جيدة، وهذه النتيجة ، وهذه النتيجة قد تتفق مع نتيجة دراسة اشيور وسايمان (2011)، و دراسة إسماعيل (2017)، على دور اليقظة العقلية، و تمتع عينة البحث باليقظة العقلية بدرجة جيدة وبالتالي نقبل الفرضية التي نصت على أن "يقدر مستوى مقياس اليقظة العقلية لدى لاعبي أندية مدينة بني وليد بدرجات متوسطة"، وتفسر الباحثة السبب نتيجة لخبرة اللاعبين التي تم اكتسابها، وخاصة عند مشاهدتهم أو قيامهم بالمباريات المحلية أو العربية أو الدولية، والتي تجعلهم أكثر يقظة والعمليات العقلية في حالة مستمرة من النشاط، وحالة توهب عقلي دائمة وقد ترجع إلى التدريبات التي يتلقاها المتدربين في أنديةهم الرياضية.

لذلك فان تطوير اليقظة الذهنية يساعد كثيرًا على التحويل من أن يعيش اللاعب في حالة مستمرة من رد الفعل الى الحالة الواعية للفعل، بحيث يشعره أنه هو المسؤول عن نفسه، ومزاجه، وأفعاله، كما تساعد اليقظة الذهنية على التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتساعد اللاعب على رؤية العالم والآخرين كما هم في كل لحظة دون أعباء الأحكام المسبقة والتوقعات المستقبلية.

### ثانياً : اختبار صحة الفرض الثاني :

لفرض اختبار صحة الفرض الثاني و الذي ينص على ما يلي : " يقدر مستوى التنظيم الانفعالي لدى لاعبي أندية مدينة بني وليد بدرجات متوسطة"، حيث تم استخراج التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية (مقياس التنظيم الانفعالي)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية حول (مقياس التنظيم

(الانفعالي)

| عدد العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة الاختبار | الدلالة الاحصائية | الوزن النسبي |
|------------|-----------------|-------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 50         | 3.16            | .234              | 95.361        | 0.00**            | 0.63         |

وتظهر النتائج اعلاه في الجدول السابق يتضح أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى اللاعبين بأندية مدينة بني وليد جيدة، وهذه النتيجة قد تتفق مع نتيجة دراسة هاجي وباياني وميرزاينا (Haji, Bayani & Mirzaian, (2014) دراسة وبالتالي نقبل الفرضية التي نصت على أن "يقدر مستوى مقياس اليقظة العقلية لدى لاعبي أندية مدينة بني وليد بدرجات متوسطة"، وفسرت الباحثة السبب أنه من الطبيعي أن يمر اللاعبين بالضغوط النفسية بشكل مستمر، ولكن يمكنهم تحسين التنظيم الانفعالي لديهم من خلال ارتفاع الضبط الانفعالي، والوعي الانفعالي، والقدرة على التعبير الانفعالي بشكل جيد، وكذلك العمل على إعادة التقييم المعرفي للانفعالات، وتغييرها من سلبي لأكثر إيجابية باعتبارها أمر قد يؤثر على أداءهم الرياضي.

### ثالثاً : اختبار صحة الفرض الثالث :

اختبار صحة الفرض الثالث و الذي ينص على ما يلي : " يقدر مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية مدينة بني وليد بدرجات متوسطة". تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية (مقياس الأداء المهاري)، والجدول التالي يوضح ذلك:

### جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية حول (الأداء

(المهاري)

| عدد العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة الاختبار | الدلالة الاحصائية | الوزن النسبي |
|------------|-----------------|-------------------|---------------|-------------------|--------------|
| 50         | 1.73            | .296              | 41.303        | 0.00**            | 0.87         |

وتظهر النتائج اعلاه في الجدول السابق يتضح أن مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين بأندية مدينة بني وليد دراسة (عدنان موسى، 2004) والتي أكدت على وجود علاقة بين بعض القدرات العقلية وفن الاداء المهاري من جهة والقدرات العضلية ومستوى الانجاز من جهة اخرى لبعض

المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات اندية القطر للدرجة الاولى، وبالتالي نرفض الفرضية التي نصت على "يقدر مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي أندية مدينة بني وليد بدرجات متوسطة"، حيث أن الأداء قد تحصل على درجات أعلى، وفسرت الباحثة ذلك إلى تداخل أثر متغيرات أخرى عدا اليقظة العقلية، ومع ذلك قد تكون اليقظة العقلية من أحد المهمة في زيادة الأداء المهاري للاعبين، مثل: تدريبات الإحماء، والتنافس، وأشكال الدعم النفسي أو الدعم المادي.

#### رابعاً : اختبار صحة الفرض الرابع :

لاختبار صحة الفرض الخامس و الذي نص على ما يلي: " توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي والأداء المهاري لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد " تم احتساب معاملات الارتباط بيرسون واختبار معنويتها وكما موضح بالجدول ادناه:

جدول (5) العلاقة بين اليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي والأداء المهاري

| ت | المتغير           | اليقظة العقلية | التنظيم الانفعالي | الأداء المهاري |
|---|-------------------|----------------|-------------------|----------------|
| 1 | اليقظة العقلية    |                | 0.54              | 0.50           |
|   |                   |                | 0.71              | 0.73           |
| 2 | التنظيم الانفعالي | 0.54           |                   | 0.74           |
|   |                   | 0.71           |                   | 0.61           |
| 3 | الأداء المهاري    | 0.50           | 0.74              |                |
|   |                   | 0.73           | 0.61              |                |

نلاحظ من خلال الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين اليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي والأداء المهاري لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد، وهذه النتيجة تأتي متسقة مع نتيجة دراسة أحمد أبو زيد (2017)، و التي أشارت إلى فعالية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جذلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي، ودراسة محمد علي (2022) و التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباط بين اليقظة الذهنية والمهارات كرة اليد لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. وأعزى البحث إلى الدور الذي تؤديه اليقظة العقلية في تنظيم انفعالات اللاعب بشكل خاص، فكلما كان اللاعب في حالة توهب عقلي مستمر ومتجدد أثناء أداء المهارات الحركية التي تزيد من إتقان اللاعب في مختلف المباريات، والقدرة على الوعي الكامل أدى إلى التحكم في انفعالاته، من حيث قلقه، حيث تعد المهارة ركناً أساسياً، فاللاعب المعد بدنياً ومستواه أقل مهارة لا يمكن

استغلال امكانياته سواء من حيث القوة، والتحمل او السرعة بدون السيطرة على الكرة خلال حركته، كما أن اللاعب غير المتمكن مهارياً تعد خطط اللعب بالنسبة له حلاً يصعب تحقيقه، وأما اللاعب اليقظ ذهنياً يمكنه مراقبة ذاته. يستطيع التنفس والإحساس البدني، وإظهار الاتجاه المقبول لأي تشتت يمكن أن يحدث، وعندما يستقر الانتباه، ويمتد ليشمل كل الأحداث العقلية والمادية (كالأفكار والذكريات والصور والأحاسيس البدنية) كما تحدث في اللحظة الحاضرة خاصة في كرة القدم.

**ملخص النتائج :** كشفت النتائج من خلال التحليل الإحصائي وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية و التنظيم الانفعالي والأداء المهاري لدى عينة من لاعبي أندية بني وليد؛ وكذلك تحسين مستوى أداءهم المهاري لديهم إلى حد أفضل، و خفض الضغوط النفسية لديهم مستقبلاً.

### التوصيات:

**في ضوء نتائج التي توصلت إليها البحث، توصي الباحثة بالآتي:**

- اهتمام المدرب بجانب الإعداد النفسي للاعب من أجل التحكم بمستوى الاستثارة الانفعالية ومستوى الحالة النفسية والأداء المهاري لديه وجعلها بالمستوى الجيد الذي يحقق المستويات العالية للاعبين.
- اعتماد احدى برامج تدريبية، وورش عمل وجميع وسائل التدريب العقلي لخفض درجة الاستثارة الانفعالية للاعبين وجعلها بالمستوى الجيد وذلك بعد نهاية الاحماء وبداية المنافسة.
- تطبيق مقاييس اليقظة الذهنية بشكل مستمر، ذلك لمعرفة نسبة لكل لاعب ومعالجة الأسباب التي تقلل من اليقظة العقلية لهم.
- التأكيد على تدريب اللاعبين في أجواء مشابهة إلى أجواء اليقظة الذهنية في المباراة، إجراء بحوث ودراسات لأشكال اليقظة الذهنية الأخرى أثناء المباراة خاصة.
- ضرورة توفير الرعاية النفسية والاجتماعية للاعبين، وتقديم برامج تثقيفية تتعلق بطرق التنظيم الانفعالي، وتعلم كيفية التعامل مواجهة الضغوط النفسية، والاستفادة من المشاركات السابقة للاعبين في تحسين مستوى الاستثارة الانفعالية لديهم، وعدم التأثر بحالات الفشل التي قد تؤثر في دافعيتهم.

### المقترحات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج تقترح الباحثة ما يلي:

- إجراء بحث مشابه لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية التنظيم الانفعالي للمدربين وفق متغيرات لها علاقة بالخبرة.
- إجراء بحث مشابه لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية التنظيم الانفعالي للمدربين والقادة.
- فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تنظيم الذات لدى عينة من اللاعبين في الأندية الرياضية.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- ازي صالح محمود و هاشم ياسر حسن، (2012)، كرة القدم " التدريب المهاري"، ط1، مكتبة العربي للنشر، عمان.
- أماني محمد فتحي حامد الصواف، (2022)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي و التنظيم الانفعالي لدى طلبة مرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية جامعة بني سويف، 113-171.
- ساسي عبدالعزيز، مزارى فاتح، (2018)، العلاقة بعض القدرات العقلية بالأداء المهاري للاعبين كرة اليد صنف أصاغر(U17)، مجلة العلوم الاجتماعية و الإنسانية، 14 (38)، 339-352، 14.
- سعد انور بطرس، (2010)، اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، جامعة بغداد- كلية الآداب، رسالة ماجستير(منشورة).
- عدنان هادي، (2004)، علاقة بعض القدرات العقلية بفن الأداء المهاري ومستوى الإنجاز لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى"، بجامعة الموصل، العراق، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد:38 جوان 2018. 339-352.
- قصير عبد الرزاق (2014). تأثير تدريبات اللعب بمسلحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية و الأداء المهاري في كرة القدم مجلة علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، 8، 78-80.

- محمد علي نجدي (2022) اليقظة الذهنية وعلاقتها بدقة اداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد للطلاب، جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فرع العلوم التطبيقية
  - هالة اسماعيل (2017)، المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)، مجلة الإرشاد النفسي، 1(05)، 288-335.
- ثانياً: المراجع الإنجليزية:**

- Asheur and sigman (2011) Effectiveness of both Mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influence on the performance of students at the University :( Master thesis, 2011).
- Costa, C., Cordeiro, S., Martins, P. & Campina, A. (2017). Subjective Well-being, emotion regulation and motivation guidance in high Sport Competition. International Conference on Lifelong education and leadership for all ICLEL 2017, September 12-17, Polytechnic Institute of Porto, Porto- Portugal, 1-10.