

تأثير تمارين متنوعة في تطوير اليقظة العقلية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة

م.د. ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية الاساسية

Mayadaalqaisi11@gmail.com

الملخص

ان استخدام تمارين متنوعة لتطوير اليقظة العقلية مع الأداء المهاري والذي سيولد لدى اللاعبين حالة من التفكير الايجابي والذي يعني ايجاد افكار والفاظ وصور تساعد على تحسين الانجاز والنجاح من خلال النتائج الايجابية والطيبة والتي يمكن أن يكتسبها في أثناء الأداء وبالتالي ستزداد القدرة على الاداء الجيد. وان اليقظة العقلية هي احدى العمليات الحيوية, كونها احدى المتطلبات الاساسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والادراك والتفكير. وهدفت الدراسة الى:

- ١- التعرف على مدى تأثير التمارين المتنوعة في تطوير اليقظة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة .
- ٢- التعرف على مدى تأثير التمارين المتنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمتها ومتطلبات البحث, وتكونت عينة البحث من لاعبي منتخب الكرة الطائرة لكلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (١٢) لاعبا للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ , وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات توصلت الباحثة الى:

- ١- تطبيق عينة البحث للتمارين المعدة من قبل الباحثة أظهرت تأثيراً واضحاً في اليقظة العقلية.
- ٢- تطبيق عينة البحث للتمارين المعدة من قبل الباحثة أظهرت تأثيراً واضحاً في بعض القدرات البدنية (الرشاقة, القوة الانفجارية)

الكلمات المفتاحية: تمارين متنوعة ، اليقظة العقلية ، الكرة الطائرة

The effect of various exercises on developing mental alertness and some physical abilities among volleyball players

Lect.Dr. Mayada Tahseen Abdul Karim Al-Qaisi

Iraq. Mustansiriya University. Faculty of Basic Education

Mayadaalqaisi11@gmail.com

Abstract

The use of various exercises to develop mental alertness with skillful performance, which will generate in the players a state of positive thinking, which means finding ideas, words and images that help to improve achievement and success through positive and good results that can be acquired during the performance and thus the ability to perform well will raise .

Mental alertness is one of the vital processes, being one of the basic requirements for many mental processes such as remembering, perception and thinking. The research aimed to:

1. Identify the impact of various exercises on developing mental alertness among volleyball players

2. Identify the extent of the impact of various exercises on developing some physical abilities among volleyball players.

The researcher used the experimental approach of the experimental group with two pre and post tests due to its suitability for research requirements. The research sample consisted of the (١٢) players of the volleyball team of the College of Basic Education of Al-Mustansiriya University, which amounted to (١٢) players for the academic year ٢٠١٨/٢٠١٩. After using the appropriate statistical means to process the data, the researcher concluded that

1. Application of the research sample to exercises prepared by the researcher showed a clear effect on mental alertness.

2. The application of the research sample to exercises prepared by the researcher showed a clear (effect on some physical abilities agility, explosive strength)

Key words: various exercise, mental alertness, volleyball

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية الشعبية والمحبة والتي تتميز بكثرة فعاليتها ومهاراتها الحركية الأساسية والمتنوعة منها الدفاعية والهجومية، إذ تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطئية ونفسية لتحقيق المستوى العالي، إذ تعد اليقظة العقلية من بين العوامل المهمة والتي من شأنها أداء المهارات الرياضية بدقة واسلوب عالي.

وترى الباحثة في استخدام تمارين متنوعة لتطوير اليقظة العقلية مع الأداء المهاري والذي سيولد لدى اللاعبين حالة من التفكير الايجابي والذي يعني ايجاد افكار والفاظ وصور تساعد على تحسين الانجاز والنجاح من خلال النتائج الايجابية والطيبة والتي يمكن أن يكتسبها في أثناء الأداء وبالتالي ستزداد القدرة على الاداء الجيد.

وان اليقظة العقلية هي احدى العمليات الحيوية، كونها احدى المتطلبات الاساسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والادراك والتفكير، إذ تشير اليقظة العقلية الى التفحص الدقيق للتوقعات والافكار الايجابية وتحديد المثيرات الجديدة لغرض الاستبصار بها في الاداء الوظيفي للاعب الكرة الطائرة لكون لها الأثر الكبير في إحراز النقاط التي تتطلب الأداء الجيد.

وإن وصول مستوى الأداء المهاري للاعبين للمستوى العالي كان نتيجة التطور الكبير الذي وصلت إليه اللعبة والذي جاء نتيجة لإتباع الأساليب العلمية الحديثة في عملية التدريب وإعداد اللاعبين بشكل متكامل للوصول باللاعب للاداء العالي ، وان الاعداد البدني من العناصر المهمة في لعبة الكرة الطائرة وقد اخذ التطور نصيباً كبيراً لهذا العنصر في مستويات الأداء الكلي للاعب وهذا نابع من تأثيره الحاصل في المباريات وان تدريب اليقظة العقلية يعد ذا فعالية كبيرة إذا ما استخدم مع الأداء البدني، ويعطي نتائج جيدة في اداء المهارة بشكل مميز.

وجدت الباحثة اثناء التجربة الميدانية كونها تدريسية لغالية الكرة الطائرة ، ان اغلب المدربين لا يولون الاهتمام في تطوير المهارات العقلية ومنها اليقظة العقلية المصاحبة للاداء كونها تثير التفكير الايجابي لدى اللاعب كونه بداية للنجاح والشعور بالسعادة والذي بدوره يؤدي التركيز وازالة العوامل التي تشتت الانتباه وزيادة التدفق للافكار والذي يؤدي الى الاعمال الايجابية في اعمالنا، مما دعا الباحثة الى استخدام تمارين متنوعة في تطوير اليقظة العقلية والتعرف على تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على مدى تأثير التمرينات المتنوعة في تطوير اليقظة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة .
٢- التعرف على مدى تأثير التمرينات المتنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تضمنت عينة البحث لاعبي منتخب الكرة الطائرة لكلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (١٢) لاعبا للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ وتم إجراء التجانس بينهم في المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في النتائج .

جدول (١) يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والعمر والكتلة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني للاعب	سنة / شهر	٢٥,٢٥٥	٥,١٠٦	٢٥,٠٠٠	٠,٧٣٢
طول اللاعب	سم	١٨٢,٨٨١	٦,٣٦٦	١٨٤,٠٠٠	-٠,٠٥٥
كتلة اللاعب	كغم	٧٦,٦٢٢	٨,٠٥٠	٧٥,٠٠٠	٠,١٩٠

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:

استخدمت الباحثة العديد من وسائل جمع المعلومات منها:

- المصادر العربية والأجنبية .
- استمارات خاصة بتدوين بيانات ومعلومات العينة والاختبارات .
- شبكة المعلومات (الانترنت) .
- الاختبار والقياس .
- كما استخدمت الأجهزة والأدوات التالية:
- ساعة توقيت عدد ٢ .
- حاسبة عدد ١ .
- ميزان الكتروني .
- شريط قياس الطول جلدي .
- أشرطة ملونة .
- صافرة عدد ١ .
- كرات طائرة قانونية عدد ١٠ وملعب الكرة الطائرة القانوني .
- مقعد .

٢-٤ الاختبارات الخاصة بالبحث:

٢-٤-١ اختبار اليقظة العقلية:

مقياس تورنتو لليقظة العقلية

الاسم: العمر: الجنس:

تعليمات المقياس:

عزيزي اللاعب توجد مجموعة من العبارات التي تصف نفسك في مواقف الحياة المختلفة أرجو منك أن تجيب عن كل عبارة بصدق وأمانة وان نضع الإجابة في الخانة التي تنطبق عليك ولا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة .

ت	العبارات	لا تحدث دائما	لا تحدث غالبا	تحدث أحيانا	تحدث غالبا	تحدث دائما
١	اكتشفت بان ذاتي تبدو كشيء منفصل عن أفكاري ومشاعري المتغيرة .					
٢	أنا مهتم بان أكون متقبلا للأحداث المهمة في حياتي أكثر من التحكم فيها .					
٣	لدي حب استطلاع عما يمكن أن اعرفه عن نفسي وذلك من خلال كتابة ملاحظات عن تعاملي مع أفكار ومشاعر وأحاسيس محددة .					
٤	اكتشفت أن أفكاري تبدو واضحة في ذهني مما هي في الحقيقة والتي تعكس الواقع كما هو .					
٥	لدي حب استطلاع للتعرف على كل ما يجول في خاطري بين الفينة والأخرى .					
٦	لدي حب استطلاع عن كل الأفكار والمشاعر التي كنت اشعر وأفكر بها .					
٧	كنت في الماضي أتقبل أفكاري ومشاعري من دون تقييمها أو التدخل فيها					
٨	كنت مركزا اهتمامي لملاحظة أحداث حياتي عند حدوثها أكثر من البحث عما تعني .					
٩	أتعامل مع كل حدث بمحاولة تقبله بغض النظر عن كونه مرغوبا أو غير مرغوب .					
١٠	لا زلت تواقا لمعرفة طبيعة كل حدث في حياتي عند حدوثه .					
١١	كنت واعيا بأفكاري ومشاعري بدون التدقيق فيها .					
١٢	لدي حب استطلاع عن تفاعلاتي مع الأشياء من حولي					
١٣	لدي حب استطلاع عما يمكن تعلمه عن نفسي من خلال كتابة ملاحظات عن ما يتجه إليه انتباهي .					

					اشعر بان لدي القدرة على ضبط نفسي فورا في المواقف الصعبة من دون ردود فعل سلبية .	١٤
					أمر بلحظات من السلام والطمأنينة النفسية وذلك عندما أواجه مواقف صعبة ومجهدة .	١٥
					لدي القدرة على الابتسام عندما تبدو حياتي صعبة في بعض الأحيان .	١٦
					أنا دائما منفتح على خبراتي الخاصة ومن دون حرج .	١٧
					احترم نفسي واقدرها في معظم الأوقات .	١٨
					اعرف أخطائي والصعوبات التي تواجهني دون الحكم عليها .	١٩
					اشعر بان ثمة علاقة بين خبرتي التي أعيشها في اللحظة الحاضرة .	٢٠
					غالبا ما أتقبل الخبرات غير السارة .	٢١
					أنا صديق حميم لنفسي عندما تسوء أموري .	٢٢
					أجد صعوبة في التركيز عندما تواجهني مشكلات في الوقت الحاضر .	٢٣
					أسير بسرعة لكي أصل إلى حيث أنا ذاهب بغض النظر عما يواجهني من مشكلات في الطريق	٢٤
					لا اشعر بالتوتر النفسي والجسدي عندما لا أكون متيقظا ومنتبها لما أقوم به .	٢٥
					يبدو أنني اعمل بشكل تلقائي وبدون وعي لكثير مما افعله .	٢٦
					يبدو أنني مندفعاً دائما للقيام بنشاطات مختلفة من دون التركيز فيها .	٢٧
					إذا ركزت انتباهي للحصول على أهداف ارغب بتحقيقه فأنتني اترك كل ما افعله الآن للوصول إليه .	٢٨
					أجد نفسي أحيانا مصغيا لشخص ما بإحدى إذني والإذن الأخرى متجهة إلى شخص آخر .	٢٩
					أجد نفسي منشغلا كثيرا بمستقبلي أو خبراتي الماضية	٣٠

١- اختبار الوثب العمودي لسارجنت

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ١٩٩٤ ، ص ٨٤)

- غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى .
- الجنس والسن: مراحل السن من (٩) سنوات وأكثر للبنين والبنات .
- الأدوات اللازمة:
- لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود عرض $\frac{1}{2}$ م وطولها $1\frac{1}{2}$ م ، ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر (٢) سم
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض من ٣,٦٠ م .
- قطعة طباشير أو مسحوق جبس ، قطعة من القماش لمسح علامات الجبس بعد قراءة كل محاولات يقوم بها المختبر .
- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط .
- الإجراءات :
- تثبيت السبورة أو قطعة خشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن تؤدي الاختبار ويراعى أن تثبت اللوحة بعيداً عن الحائط بمسافة لا تقل عن (١٥) سم ، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى .
- وصف الأداء :
- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن $2\frac{1}{2}$ سم ، ثم يقف مواجهاً للوحة ، ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة مع ملاحظة ملاصقة القدمين الأرض .
- يقف المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام والأسفل وتهي الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .
- يقوم المختبر بمد الركبتين والرفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط .

تعليمات الاختبار:

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات .
- قبل القيام بالوثب لأعلى ، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة ، وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .
- يعطى المختبر من ثلاث إلى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة احسن محاولة .
- تؤخذ القياسات لأقرب (١) سم .
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتقاء .
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج .
- يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح .

إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .
 - مراقب: يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء .
- حساب الدرجات:

درجة المختبر هي عدد السنتمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب (١) سم .

٢- اختبار الركض المكوكي (٤×١٠):

الغرض من الاختبار:

قياس الرشاقة

الادوات: ساعة ايقاف- خطان متوازيان - المسافة بينهما ١٠ م

مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف خط البدء عند سماع اشارة البدء يقوم بالجري باقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوز بكتلا قدميه الخط ثم يستدير ليقوم مرة اخرى بتخطي خط البداية بنفس الاسلوب ثم يتكرر العمل مرة اخرى اي ان المختبر يجري (٤٠) مترا ذهابا وعودة.

الشروط:

يجب ان يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل بكتلا قدميه.

٢-٥ الأسس العلمية للاختبارات:

على الرغم من إن الاختبارات المستخدمة في البحث تتمتع بمعاملات صدق وثبات وموضوعية عالية وهي مقننة فقد عمدت الباحثة أيضا إلى التأكد على ملائمتهم لعينة البحث من خلال توزيع الاختبار على المتخصصين في مجال اللعبة تم الاتفاق من قبل ١٠ من أصل ١٠ خبراء على هذه الاختبارات لتحقيق صدق المحتوى ثم أجريت الباحثة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من اللاعبين إذ اجري الاختبار يوم ٢٠١٩/٤/٩ وتم إعادة الاختبار بعد مرور أسبوع أي يوم ٢٠١٩/٤/١٦ وتحت نفس الظروف المعتمدة للاختبار الأول لتحقيق الثبات ، والجدول التالي يبين ذلك .

جدول (٢) يبين ثبات الاختبارات

اسم الاختبار	معامل الثبات	الموضوعية
اليقظة العقلية	٠,٩٢١	موضوعي
القوة الانفجارية	٠,٩٤٤	٠,٩٨٥
الرشاقة	٠,٩٣٩	٠,٩٧٨

أما الموضوعية فالاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية كون اختبار اليقظة العقلية اجاباته واضحة ولايقبل الخطأ, اما بالنسبة للاختبارين (القوة الانفجارية والرشاقة) استخدمت الباحثة حكمين واستخرجت نتائج علاقة الارتباط بين الحكمين والنتائج مبينة في الجدول اعلاه.

٢-٦ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية في يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٤/٢١ على عينة البحث وذلك في ملعب الكرة الطائرة الساعة ٩,٠٠ صباحا .

٢-٧ التمارين المستخدمة:

- قامت الباحثة بإعداد القسم الرئيس للبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية فقط مع البقاء على القسم التحضيري والقسم الختامي كما هو معتمد من قبل المدرب للمجموعة التجريبية وكما مبين في أدناه .
- ١- تم تطبيق التمارين في يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٤/١٠ لغاية يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٦/١٨ وعلى عينة البحث واستمرت مدة تنفيذ التمارين ٢٤ وحدة أي ١٢ أسبوع .
- ٢- تم اعتماد مبدأ التموج ضمن المفردات داخل القسم الرئيس .
- ٣- تم استخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض والمرتفع الشدة واعتماد النبض في أوقات العمل والراحة والتنوع في إعطاء التمارين داخل القسم الرئيس .

٢-٨ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩ /٦/١٨ وذلك في تمام الساعة صباحا وتحت نفس الظروف التي تمت بها إجراء لاختبارات القبليّة .

٢-٩ الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss لإظهار نتائج البحث .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث:

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وانحرافات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث.

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف ⁻	ف ه	ت المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
	ع ⁻	ع	س ⁻	ع					
اختبار اليقظة العقلية	٩٦,١٢	٤,٦٦٣	١٠٣,٣٣٣	٥,١١٩	٧,٢١٣	١,٣٢١	١٨,٩٣١	٠,٠٠٠	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	٤١,٢٣	٣,١٦	٤٣,٥٤	٢,٠٦	٢,٣١	١,٠٢١	٧,٨٣٠	٠,٠٠٠	معنوي
الرشاقة	١١,٣٢	١,٠٥	١٠,٥٧	١,١٣	٠,٧٥	١,٠٤٤	٢,٤٩١	٠,٠٤١	معنوي

معنوية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة ٠,٠٥

يلاحظ من الجدول (٣) إن الوسط الحسابي لمجموعة البحث في مقياس اليقظة العقلية في نتائج الاختبار القبلي بلغ (٩٦,١٢) وبانحراف معياري قدره (٤,٦٦٣) ونتائج الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (١٠٣,٣٣٣) وبانحراف معياري قدره (٥,١١٩) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (٧,٢١٣) بانحراف معياري للفرق (١,٣٢١) وعند حساب قيمة T المحسوبة نجدها (١٨,٩٣١) وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع درجة (Sig) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبالبالغة (٠,٠٠٠) والتي هي أصغر من (٠,٠٥)، وهذا يعني دلالة الفرق العالي بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

أما الوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين في نتائج الاختبار القبلي بلغ (٤١,٢٣) وبانحراف معياري قدره (٣,١٦) ونتائج الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٤٣,٥٤) وبانحراف معياري قدره (٢,٠٦) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (٢,٣١) بانحراف معياري للفرق (١,٠٢١) وعند حساب قيمة T المحسوبة نجدها (٧,٨٣٠) وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع درجة (Sig) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبالبالغة (٠,٠٠٠) والتي هي أصغر من (٠,٠٥)، وهذا يعني دلالة الفرق العالي بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

أما الوسط الحسابي لمجموعة البحث في اختبار الرشاقة في نتائج الاختبار القبلي بلغ (١١,٣٢) وبانحراف معياري قدره (١,٠٥) ونتائج الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (١٠,٥٧) وبانحراف معياري قدره (١,١٣) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (٠,٧٥) بانحراف معياري للفرق (١,٠٤٤) وعند حساب قيمة T المحسوبة نجدها (٢,٤٩١) وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع درجة (Sig) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبالبالغة (٠,٠٤١) والتي هي أصغر من (٠,٠٥)، وهذا يعني دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

٢-٣ مناقشة النتائج:

من ملاحظة الجدول (٣) ونتائج البحث وجود فروق ذات دلالة عالية في نتائج اختبار اليقظة العقلية واختبار القوة الانفجارية للرجلين وهذا متأتي من خلال استخدام عينة البحث للتمارين المتنوعة المعدة من قبل الباحثة مما جعل افراد عينة البحث متفحين لاستقبال وتقبل المعلومات التي تعمل على زيادة تركيز الانتباه مما يؤدي الى زيادة النشاط, لان اي نشاط يمكن ان يصبح نشاطا فاعلا وناجحا لما يتمتع به من تفكير ايجابي وهذا ما افرزته نتائج البحث.

"ان الافراد اللذين اتبعوا التمرينات المعدة من قبل الباحثة تولدت لديهم يقضة عقلية وبالتالي نشات لديهم تغيرات كيميائية في الخلايا الحية التي تومن الطاقة الضرورية للعمليات الايضية والنشاط الحيوي فيصبحون في وعي تام ببيئتهم ويخبرون بهدوء كل لحظة دون تشتت وانتباه"

(Berslin . ٢٠٠٠ . p١٧)

"ان اليقظة العقلية ترتبط بالصحة العقلية والبدنية وتطيل العمر كما انها ترتبط بالإبداع"

(Longer . ٢٠٠٠ . p٢٢٠-٢٢٣)

١-٤ الاستنتاجات:

- ١- تطبيق عينة البحث للتمرينات المعدة من قبل الباحثة أظهرت تأثيراً واضحاً في اليقظة العقلية.
- ٢- تطبيق عينة البحث للتمرينات المعدة من قبل الباحثة أظهرت تأثيراً واضحاً في بعض القدرات البدنية (الرشاقة , القوة الانفجارية)

٢-٤ التوصيات:

- ١- ضرورة إدخال التمرينات الحركية في الوحدات التعليمية لتطوير القدرات الحركية في مناهج اعداد الفرق
- ٢- ضرورة إدخال التمرينات المهارية في الوحدات التعليمية في المناهج التدريبية لانها تزيد من نشاط اللاعبين وتزيد من اليقظة العقلية وبالتالي تزيد من تركيز الانتباه..
- ٣- إجراء دراسات أخرى تشمل قدرات حركية وبدنية ومهارات أساسية أخرى وعلى عينات مختلفة ولكلا الجنسين.

المصادر:

- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .

- Berslin, f.c m zack(٢٠٠٠): An Information – processing Analysis of mind fullness Implication for relapse prevention in the treatment substance abule, clinical pasychology .

- Longer E j & Moldoren (٢٠٠٠):mind full learning, current directions in psychological science vol : ٩