



Mindfulness and its relationship to the performance of the forehand and backhand stroke skill for tennis players under 19 years old

Asst. Lect. Khaled Taha Dayea *

University of Babylon. Student activities, Iraq

Khaled@gmail.com

Research submission date: 24/08/2024

Publication date: 15/11/2024

Abstract

Mindfulness increases the opportunities for the player to apply and keep awake and thus stop the paths in a better way and is characterized by flexibility and the ability to deal with everything new in the environment, and alerts to what is in it of potential to show the information imposed by narrow vision, as mindfulness eliminates such a type of behavior that revolves in a vicious circle, obscuring the vitality of the transformations that occur in the world, and practicing mental habits that tend to monotony and repetition.

Through the researcher's experience of the weakness of the tennis training center in Babylon in knowing the variables under study (the skill of the forehand and backhand stroke in tennis from stability and mental alertness), among tennis players under 19 years old, as they are players who practice performance to reach the level, so the researcher decided to address this problem and study it by using the measures specific to each of these variables on what we carry as a research sample. The aim of the research is to identify mental alertness and its relationship to the performance of the forehand and backhand stroke among the players of the tennis training center in Babylon. As for the research hypothesis, there are statistically significant differences between mental alertness and its relationship to the performance of the skill of the forehand stroke in tennis among the players of the training center for the training center in Babylon in tennis after determining the research community represented by the players of the tennis training center, whose number is (12 players) the research sample, where when the researcher seeks to achieve a specific goal or purpose of the study, he chooses the sample members in a way that serves and achieves this purpose or goal, and in a random manner and by the method of drawing lots, the sample was determined, which is "the part that represents the original community or the model in which the researcher conducts his entire work And its axis is on it "(4), so that it became and its number is (12) players and in the intentional way players were chosen from the research sample to implement the exploratory experiment and its number is (4 players) and the researcher concluded that it was reached to use the mental alertness scale for tennis players under 19 years old that the mental alertness scale for tennis players consists of 25 paragraphs There is a correlation between mental alertness and the skill of the forehand ball for tennis players under 19 years old.

Keywords:

mental alertness, forehand and backhand, tennis



اليقظة الذهنية وعلاقتها بأداء مهارة الضربة الامامية والخلفية للاعب التنس تحت 19 سنة

م.م خالد طه ضايح*

الأنشطة الطلابية، جامعة بابل، العراق

Khaled@gmail.com

تاريخ النشر/2024/11/15

تاريخ تسليم البحث/2024/08/24

الملخص

تعمل اليقظة الذهنية على زيادة الفرص لن تطبيق اللاعب وابقاء مستيقظاً وبالتالي إيقاف المسارات افضل بصورة وتتسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة، وتنبه إلى ما فيه من الإمكانيات على إظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة، فاليقظة الذهنية تقضي على مثل هذا النوع من السلوك الذي يدور في حلقة مفرغة حاجبا حيوية التحولات التي تحصل في العالم، وممارسة العادات الذهنية التي تميل إلى الرتابة والتكرار .

ومن خلال خبرة الباحث بوجود ضعف لدى المركز التدريبي للتنس في بابل في معرفة المتغيرات قيد البحث (مهارة الضربة الامامية والخلفية في التنس من الثبات و اليقظة الذهنية)، لدى لاعبي كرة التنس تحت 19 سنة كونهم الاعبين ممارسات بالأداء للذهاب الى المستوى لذا ارتأى الباحث تناول هذه المشكلة ودراستها من خلال استخدام المقاييس الخاصة بكل من هذه المتغيرات على ما نحمله عينة البحث هدف البحث الى التعرف اليقظة الذهنية وعلاقتها بالأداء الضربة الامامية والخلفية لدى لاعبي المركز التدريبي للتنس في بابل على اما فرض البحث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وعلاقتها بالأداء مهارة الضربة الامامية بالتنس لدى لاعبي المركز التدريبي للمركز التدريبي في بابل بالتنس بعد تحديد مجتمع البحث المتمثل بلاعبي المركز التدريبي بالتنس والبالغ عددهم (12 لاعباً) عينة البحث حيث حين يسعى الباحث لتحقيق هدف أو غرض معين من دراسة يقوم باختيار أفراد العينة بما يخدم ويحقق هذا الغرض أو الهدف وبالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة تم تحديد العينة والتي هي " الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله ومحوره عليه " (4) , بحيث اصبحت والبالغ عددها (12) لاعبا وبالطريقة العمدية تم اختيار لاعبين من عينة البحث لتنفيذ التجربة الاستطلاعية والبالغ عددها (4 لاعبين) واستنتج الباحث تم التوصل الى استخدام مقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي التنس تحت 19 سنة ان المقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي التنس تكونه من 25 فقرة توجد علاقة ارتباط بين اليقظة الذهنية ومهارة كرة الضربة الامامية لدى لاعبي التنس تحت 19 سنة.

الكلمات المفتاحية:

البقظية الذهنية , الضربة الامامية والخلفية , التنس

- التعريف بالبحث:-**- المقدمة وأهمية البحث:**

تعمل اليقظة الذهنية على زيادة الفرص لن تطبق اللاعب وابقاء مستيقظاً وبالتالي ايقاف المسارات افضل بصورة وتتسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة، وتنبه إلى ما فيه من الإمكانيات على إظهار المعلومات التي تفرسها الرؤية الضيقة ، فاليقظة الذهنية تقضي على مثل هذا النوع من السلوك الذي يدور في حلقة مفرغة حاجبا حيوية التحولات التي تحصل في العالم، وممارسة العادات الذهنية التي تميل إلى الرتابة والتكرار , باليقظة الذهنية هو وضوح الوعي الداخلي والخارجي للفرد ، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والإجراءات او المناطق المحيطة بها كما أنها موجودة في أي لحظة معينة. والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع ، ويعمل مع الانتباه الذي هو ظاهرة لكل المزايا الأساسية للوعي. تعد لعبة كرة التنس من الألعاب الاولمبية وهي في تجدد مستمر لما يطرأ عليها من العالم حيث ان الحكم يحتاج اثناء المباريات إلى النواحي النفسية والعقلية وإلى جوانب عديدة بما ينسجم ومتطلبات الأداء التنافسي، كتحسين قوة القرارات المتخذة وسرعتها ودقتها بإتباع تدريبات تزيد من المعرفة وتساهم في تحسين وتنشيط اليقظة الذهنية التي لها تأثيرها المباشر على خبرة الحكم لكونه قائدا رياضيا يمتلك صلاحيات تخوله تطبيق القانون بكل حزم من اجل ضبط مجريات المباراة ،وليحقق مبدأ العدالة لكلا الفريقين لأنه يعد الركن الأساسي بإدارة

وفي المهارات المهمة بكرة التنس على لها دور مهم في عملية الاداء المهاري ودقته اثناء تنفيذ الواجبات الحركية ينبغي العمل من اجل تطويرها وتعليمها بشكل جيد وصحيح باستخدام لأجل زيادة الاداء الفني الصحيح.

ومما تقدم تكمن أهمية البحث بوصف اليقظة الذهنية متغير يؤثر على مستوى اداء الاعبين وإعداد مقياس اليقظة الذهنية بالتنس على أساس ما ذكر تركزت أهمية دراسة الباحث في ذلك من أجل النهوض بالاعبين إلى أفضل وأحسن مستوى أداء ممكن وبالتالي سوف تؤثر إيجابياً من خلال ادائهم وتحقيق افضل نتيجة في المباراة .

2-1 مشكلة البحث

تعد اليقظة الذهنية باعتبار هذه المتغيرات إحدى المتغيرات المهمة في مجال علم النفس التي تؤثر بشكل او بأخر في تعامل الأفراد وكل حسب اختصاصه مع بعضهم البعض والعلاقة العملية التي ترتبط بأداء كل منهم بالأخر واطلاع الباحث لاحظ وجود ضعف في اليقظة الذهنية في اداء الضربة الامامية والخلفية بالتنس على وفق المؤشرات السابقة عند إعداد الرياضي للعبة وهذه مشكلة تحتاج إلى من يتصدى لها بالدراسة والتحليل ، ومن خلال خبرة الباحث ترى بوجود ضعف لدى لاعبي اكااديمية بابل بالتنس في

قيد (الضربة الامامية والخلفية بالتنس من الثبات و اليقظة الذهنية)، لدى لاعبي كونهم الاعبين ممارسات بالأداء للذهاب الى المستوى لذا ارتأى الباحث تناول هذه المشكلة ودراستها من خلال استخدام المقاييس الخاصة بكل من هذه المتغيرات على ما نحمله عينة البحث

1-3 هدف البحث

التعرف اليقظة الذهنية وعلاقتها بالأداء الضربة الامامية والخلفية بالتنس لدى اكااديمية بابل بالتنس تحت 19 سنة

1-4 فرض البحث

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية وعلاقتها بالأداء مهارة الضربة الامامية والخلفية

بالتنس لدى لاعبي اكااديمية بابل بالتنس تحت 19 سنة

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي اكااديمية بابل بالتنس تحت 19 سنة (

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 1/6/2023 ولغاية 1/9/2023 .

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الشهيد حمزة نوري للالعاب الرياضية ملاعب التنس الخارجية

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 اليقظة الذهنية: استمرار الحضور الذهني بشكل مقصود، وتشمل الوعي والانتباه , ويرى البعض

أنها القدرة على تجاهل مشتتات الحوافز.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المناسب الذي يعتمد عليه الباحث ليحقق أهدافه وذلك عن طريق دراسة ما يتعلق من ظواهر وأدلة لمشكلة البحث إذ ان(تقدم البحث العلمي رهين بالمنهج يدور معه وجوداً وعمداً) .

لقد عمد الباحث إلى استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية والتي يعني(المعرفة بارتباط المتغيرات أو معرفة إلى أي حد تتفق المتغيرات في احد العوامل مع المتغيرات في عامل آخر).

2-3 مجتمع وعينة البحث :

بعد تحديد مجتمع البحث المتمثل بلاعبي اكااديمية بابل بالتنس تحت 19 سنة والبالغ عددهم (12 لاعبا) عينة البحث حيث حين تسعى الباحث لتحقيق هدف أو غرض معين من دراسة يقوم باختيار أفراد العينة بما يخدم ويحقق هذا الغرض أو الهدف .

وبالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة تم تحديد العينة والتي هي " الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله ومحوره عليه " (4) , بحيث اصبحت والبالغ عددها (12) لاعبا

وبالطريقة العمدية تم اختيار لاعبين من عينة البحث لتنفيذ التجربة الاستطلاعية والبالغ عددها (4 لاعبين)

3-3 ووسائل جمع المعلومات وأدوات والأجهزة البحث المستخدمة:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات :

استخدم الباحث الوسائل العلمية الآتية لجمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية .
- المقابلات الشخصية.
- أعداد مقياس اليقظة الذهنية : (ملحق 1)
- الاختبار مهارات كرة السلة على الكراسي المتحركة

2-3-3 الأجهزة المستخدمة :

- جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) بانتيوم (4).
- طابعة ليزيرية نوع Canon 2900.
- ساعة توقيت عدد (2) بنوع (Sony)

3-3-3 أدوات البحث المستخدمة

- ملعب تنس على وفق القانون .
- شريط قياس .
- مضارب تنس نوع ويلسون
- كرات تنس عدد(10) نوع دانلوب .
- فريق العمل المساعد .

4-3 خطوات إجراء تحديد متغيرات البحث :

1-4-3 مقياس اليقظة الذهنية :

اختار الباحث مقياس اليقظة الذهنية المعد من قبل أحلام مهدي عبد الله , وهذا المقياس يتكون من 25 فقرة موزعة على مجالات المقياس الأربعة وكانت بواقع (7) فقرة للمجال الأول التميز اليقظ, (6) فقرة للمجال الثاني الانفتاح على الحياة, (6) فقرة للمجال الثالث التوجه نحو الحاضر, (6) فقرة للمجال الرابع الوعي بالمنظورات المتعددة,

منها الايجابية بلغت (20) ومنها السلبية بلغت(5) أما مفتاح تصحيح المقياس اعتمده مفتاح ليكرت الخماسي على خمسة بدائل للإجابة أمام كل فقرة (ينطبق علي دائما, ينطبق علي غالبا, ينطبق علي أحيانا, ينطبق علي نادرا, لا ينطبق علي أبدا) وأعطت لهذه البدائل الدرجات (1,2,3,4,5) للفرات السلبية, و(1,2,3,4,5) للفرات الايجابية , وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل

عليها كل فقرة من فقرات المقياس وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (125) درجة وأقل درجة (25) والوسط الفرضي (75 درجة).

، ويشير (بلوم) "إن على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق" ، وقد حصل الباحث على نسبة الاتفاق وقد استخدمنا (مربع كاي) إذ اظهر أن نسبة (75%) فأكثر مقبولة عند حصول الفقرة عليها علما ان قيمة مربع كاي المحسوبة عند مستوى احتمالي (0.05) ودرجة حرية (1) هي اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (3.84) مما يدل على معنوية هذه النسبة.

3-4-2 الاختبارات دقة عمق الضربة الامامية والخلفية بالتنس :

- **اختيار الاختبارات المهارية :** اختار الباحث الاختبارات للضربتين الامامية والخلفية المعتمد من

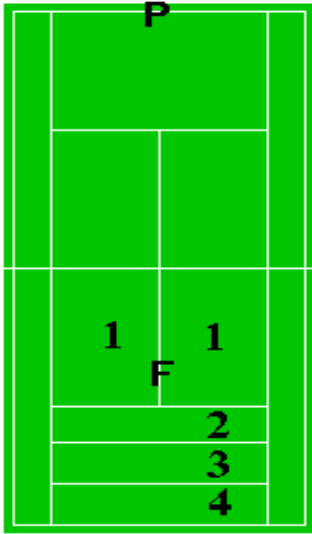
قبل الاتحاد الدولي للتنس (2004)

اسم الاختبار: دقة عمق الضربات الامامية والخلفية بالتنس.

هدف الاختبار: تقييم دقة عمق الضربات الامامية والخلفية في العمق.

*أعلى نتيجة محتملة = 40 نقطة.

الإجراءات:



1. يجب التأكد في بداية الاختبار من أن المشتركين قد أكملوا

الإحماء وهم جاهزون للاختبار.

2. ان تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في السيطرة

وعمق الضربات وقوتها.

3. اللاعب يحصل على ضعف النقاط اذا كان الارتداد الثاني

للكرة خلف خط قياس القوة وكما مؤشر في الرسم.

4. يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.

5. اللاعب يضرب (10) كرات متناوبة, احدها ضربة

أمامية والأخرى خلفية وهكذا لحين تكملة (10) كرات.

6. تحتسب نقاط التقييم في ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول لعمق الضربة والارتداد الثاني

لقوة الضربة.

7. على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في

الرسم, ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط

خارج المنطقة الصحيحة.

احتساب نقاط دقة عمق الضربات:

1. نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في إي مكان في منطقة الإرسال.
2. نقطتان عندما تسقط الكرة في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال.
3. ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال.
4. أربع نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الرابع بعد منطقة الإرسال وكما في الرسم ادناه .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

وهي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الرئيسية , حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 8 / 11 / 2023 في قاعة نادي الشهيد حمزة نوري بالتنس على, وقد شملت على (4) لاعبا من خارج عينة البحث وكان الغرض منها:

- ◀ معرفة المعوقات والسلبيات التي قد تواجه الباحث أثناء العمل .
- ◀ معرفة الوقت المستغرق لأجراء للمقياس المستخدمة في البحث .
- ◀ التعرف على سلامة وصلاحية الاختبارات والمواد المستخدمة .
- ◀ التأكد من قدرة وكفاءة فريق العمل المساعد وقدرتهم على كيفية استعمال الأجهزة أثناء تطبيق التجربة الرئيسية.

3-6 الأسس العلمية للاختبارات :**3-6-1 صدق الاختبار .**

يعد هذا الأجراء صدق الاختبار أذ يعد الاختبار صادقا اذا تم عرضه على عدد من المختصين للتأكيد من أن الاختبار يقيس ما وضع لأجله ،ويعد الصدق من الخصائص الأساسية للاختبار ،ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار فعلاً ما يقصد أن يقيسه . ويعد الصدق الظاهري احد مؤشرات صدق المحتوى.

3-6-2 الثبات الاختبار:

يقصد به" مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها يمثل ثبات الاختبار صفة من صفات الاختبار الجيد ،وهو يشير إلى درجة تماسك الاختبار ،أي أن الاختبار يعطي النتائج نفسها باستمرار إذا ما كرر تطبيق هو على العينة نفسها ومن أي وضع من أوضاع الاختبار .وعليه قام الباحث بأعاده تطبيق الاختبار مهارة الضربة الامامية والخلفية بالتنس بعد مرور (7 ايام) من تطبيق الاختبار الأول وعلى عينة التجربة الاستطلاعية المتكونة من (5 لاعبا) كما وقام الباحث بإعادة تطبيق مقياس اليقظة الذهنية على العينة ذاتها بعد مرور (14 يوم) من تطبيق الاختبار الأول ،وقد استخدمت الباحث معامل الارتباط البسيط ليجاد العلاقة بين نتائج التطبيقين وعلى ضوء النتائج تبين أن الاختبار والقياس ذات درجة ثبات عالية.

3-6-3 الموضوعية:

تشير الى ان الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكّمين القائمين على ذلك الاختبار وتعد احد عوامل الأسس العلمية في مجال البحوث العلمية ، ويتضمن عدم تدخل العوامل الشخصية والتحيز في وضع الاختبارات او الفقرات المعنية في البحث .

جدول (2)

يبين ثبات والموضوعية للاختبارات اليقظة الذهنية اختبار مهارات الضربة الامامية والخلفية بالتنس

المتغيرات	الثبات	الموضوعية
اليقظة الذهنية	0,883	0,998
الضربة الامامية والخلفية بالتنس	0,802	0,910

3 - 7

التجربة الرئيسية :

بعد أن تم تحديد الاختبارات من قبل الخبراء وذلك من خلال توزيع استمارة الاستبيان لمتغيرات البحث بالتنس قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية على عينه البحث بعد تطبيق الاختبارات والمقياس عليها تم جمع البيانات ومن ثم قام الباحث بمعالجتها إحصائياً من اجل استخراج النتائج .
تم تطبيق التجربة الرئيسية في يوم 2024/ 1 /22 في الساعة العاشرة صباحاً على ملاعب التنس وقد تأكد الباحث من توفير جميع الشروط المناسبة للبحث وقد توصل الباحث بعد تطبيقه للاختبارات بحثه بمجموع من النتائج والتي عمل على معالجتها من خلال استخدام مجموع من وسائل الإحصائية .

3-8 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحث حقيبة (SPSS) الإحصائية ومنها :

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- النسبة المئوية
- 4- الارتباط البسيط (لبيرسون).

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها**1-4 عرض وتحليل النتائج مقياس اليقظة الذهنية اختبار مهارة و الضربة الامامية والخلفية بالتنس .**

بعد أكملت إجراءات وضع أداتي البحث وهما (مقياس اليقظة الذهنية واختبار مهارة الضربة الامامية والخلفية بالتنس .

(وبعد الانتهاء من التطبيق النهائي لهذا المقياس والمهارات على عينة البحث ، حلت البيانات التي حصل عليها الباحث لدى العينة فضلاً عن معرفة العلاقة بينهم

بعد أن توصلت الباحث إلى النتائج ، قام بعرضها وتحليلها ومناقشتها بعد إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة وعلى النحو الآتي :

1-1-4 عرض نتائج العينة بين اختبار مهارة الضربة الامامية والخلفية بالتنس على شكل (L) ومقياس اليقظة الذهنية وتحليلها**جدول (1)**

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (r) المحتسبة ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث

المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (r) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
اختبار الضربة الامامية والخلفية بالتنس .	25	5.45	1.91	-0,575	0.00	دال
مقياس اليقظة الذهنية	25	39.08	7.47			

درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة (0.05)

لاحظ من الجدول (5) أن الوسط الحسابي اختبار التصويب الرمية الحرة كان (5,45) والانحراف المعياري (1,91)، أما الوسط الحسابي لمقياس اليقظة الذهنية فقد كان (39,08) والانحراف المعياري (7,47) لدى عينة البحث، المتكونه من (12 لاعبا) وبلغت قيمة (r) المحتسبة (0,575 -) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي أصغر من (0.05) مما يعني وجود علاقة ارتباط معنوية بين اختبار الضربة الامامية والخلفية بالتنس ومقياس اليقظة الذهنية لدى عينة البحث وترى الباحث هذه العلاقة الارتباطية المعنوية

2-4 مناقشة نتائج :

يتبين من الجدول (5,4,3) وجود علاقة ارتباط ما بين (مقياس اليقظة الذهنية اختبار مهارة الطبطبة العالية على شكل (L) و اختبار دقة المناولة الصدرية و اختبار التصويب الرمية الحرة

حيث تعد مهارة الضربة الامامية والخلفية بالتنس على امن المهارات التي تتطلب الى تاثير اثناء المباراة وحتى اثناء التمرين من ضغوط نفسيه واهم هذه اليقظة الذهنية هي وهذا يعني كلما زادت نسبة اليقظة الذهنية للاعبين كلما قلت نتائجهم اثناء ممارسة المهارات .

ويعزو الباحث التأثير اليقظة الذهنية على تركيز وزيادة تشتت الانتباه خلال التمرين والمباريات التي تكون فيها نسبة عالية وهذا ما اكدت الدراسات حيث بين ان " تزيد من شدة الميول والعوانية لدى الأشخاص تبعاً لارتفاع نسبة شدتها والقرب من مصادر ها وكذلك فحائيتها مما يؤدي الى ردود أفعال عنيفة وسلوك عدواني

وفي كرة التنس فان اللاعبين يحتاجون اللاعبون في أثناء أداء المهارات المختلفة وتدريبات يمكنها من تخفيف أعباء التمرين وتطوير الأداء الفني فضلاً عن ذلك للوقاية من الإصابة وخاصة في الالعب الفردية مثل رياضة التنس لما تحتاجه هذه الفعالية

"وتشير اليقظة الذهنية إلى المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها"

1-5 الاستنتاجات

- 1- تم التوصل الى استخدام مقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي التنس لاعبين
- 2- ان المقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي التنس على 25 فقرة .
- 3- توجد علاقة ارتباط بين اليقظة الذهنية ومهارة الضربة الامامية والخلفية لدى لاعبي التنس في بابل

5 – 2 التوصيات :-

- في ضوء الدراسة توصل الباحث إلى بعض التوصيات وهي كالآتي :
1. استخدام مقياس اليقظة الذهنية للاعبين ومعرفة نسبة اليقظة الذهنية لكل لاعب لمعالجتها والوقوف على أسبابها
 2. ضرورة التأكيد على تدريب اللاعبين في أجواء مشابهة إلى أجواء اليقظة الذهنية في المباراة.
 3. إجراء بحوث لأنواع اليقظة الذهنية الأخرى داخل القاعات وإثناء المباراة.

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية

أولاً: المصادر العربية:

❖ القرآن الكريم (سورة المجادلة).

- 1- أحلام مهدي عبد الله : اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة بغداد, أطروحة دكتوراة , جامعة ديالى , 2013
- 2- احمد عبد الائمة كاظم . تأثير استخدام اساليب تدريس مختلفة في تعلم بعض انواع التهديف بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، 2008م
- 3- بلوم بنيامين (وآخرون) : تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي (وآخرون) : القاهرة ، مطابع المكتب المصري الحديث ، 1983،
- 4- حامد سليمان حمد: علم النفس الرياضي: (بغداد دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، 2012
- 5- صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي ، أساسياته ، تطبيقاته ، توجهاته المعاصرة. ط10 ، القاهرة : دار الفكر العربي، 2000
- 6- عامر سعيد واخرون؛ علم النفس الرياضي، ط2 (دار الضياء للطباعة والتصميم ،النجف الاشرف،العراق،2016)
- 7- علي سلوم: الاختبارات والقياس والإحصاء في مجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004
- 8- علي يوسف البياتي؛ دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي، ط1 (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2015)
- 9- فيصل الربيع : الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك , بحث منشور , المجلة الاردنية في العلوم التربوية , مجلد15 ، 2019م
- 10- فيصل الربيع : الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك , بحث منشور , المجلة الاردنية في العلوم التربوية , مجلد15 ، 2019
- 11- محسن علي السعداوي ، وآخرون: أدوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار المواهب للطباعة والنشر والتوزيع ، (2007)
- 12- محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة , دار الفكر العربي 2008م
- 13- محمد عبد الرحمن الشرنوبى : الإنسان والبيئة , مكتبة الانجلو المصرية , ط3 , القاهرة , 1989

- 14- محمد عبد العال أمين النعيمي ، حسين مردان عمر البياتي(2006): الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات SPSS ، ط1، عمان، مؤسسة الوراق,2006,
- 15- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 200

ثانية: المصادر الاجنبية:

- Bernay, R. (2009), **“Using mindfulness to slow down in order to speed up progress for children with special needs”**, Double Blind Peer Reviewed Proceedings of the Making Inclusive Education, Sept. 28-30, Wellington
- Brown&Ryan,**2007,p,212**
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007) : **Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects.** Psychological Inquiry, 18,p213
- Chanowitz, Blank: **Mindlessness-mindfulness in perspective: A reply to Valerie Folkes.** Journal of Personality and Social Psychology, 1980,p601.
- Creamer W.J. & Fleck S.J, **Strength Training For young Athletes Champion:** Human Kinetics, 1993, P.133
- Fulton, C. (2016). **Mindfulness, self-compassion, and counselor characteristics and sessions variables.** Journal of Mental Health Counseling, 38(4), 360-374.
- Goldberg, S., **Tucker, R., Greene, P., Davidson, R., Wampold, B., Kearney, D. & Simpson, T. (2018).** Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. Clinical psychology review, 59, 52-60.
- Krishnan, **H. (2021). Mindfulness as a Strategy for Sustainable Competitive Advantage.** Business Horizon