

" تأثير برنامج تدريبي مقترح للحكام على اليقظة العقلية ومستوى ادائهم التحكيمي فى رياضة رفع الاثقال "

أ.م.د/حسين السعيد عبدالمجيد

أستاذ مساعد بقسم علم النفس كلية التربية

الرياضية - جامعة دمياط

أ.م.د/ أحمد عوض أحمد حسن

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى كلية

التربية الرياضية - جامعة دمياط

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة رفع الاثقال من أهم الرياضات الأولمبية بالنسبة لمصر حيث تصدر السجل الاولمبي المصرى بما يعادل ١٤ ميدالية متنوعه من اصل ٥١ ميدالية أى بنسبة ٢٧.٤٥% من اجمالى الميداليات الاولمبية المصرية، وبمقارنة الوزن النسبى للميداليات نجد أن رفع الاثقال حصدت ٥ ميداليات ذهبية من أصل ٧ ميداليات أى بنسبة قدرها ٧١.٤٣%.

يذكر **Ebada, K., Tamam, A., & Radwan, N** (٢٠١٦) أن منافسات رياضة رفع الاثقال تشمل على رفعتين اساسيتين هما رفعة الخطف وفيها يقوم اللاعب بمحاولة رفع الثقل من على مربع الرفع الى اعلى امتداد الذراعين فوق الرأس فى حركة واحدة دون توقف، والرفعة الثانية هى الكلين والنظر والتي تنقسم الى مهارتين اساسيتين الاولى الكلين وفيها يقوم اللاعب بمحاولة رفع الثقل من مربع الرفع الى اعلى الكتفين وجعله مستقرا على عضلات الكتفين مثبتا اياه باليدين، والثانية هى مهارة الكلين وفيها يقوم اللاعب بدفع الثقل باقصى قوى من على الكتفين الى اعلى امتداد الذراعين فوق الرأس، يمنح اللاعب ٣ محاولات فى كل رفعة. (١٦)

يشير **أحمد عوض** (٢٠٢٠) أن رياضة رفع الاثقال مثلها كمثل باقى الرياضات تعتمد بشكل اساسي على رؤس المثلث واولها اللاعب وكيفية تطوير ادائه وقدراته البدنية والفنية والنفسية وثانيها المدرب وكيفية البحث فى اساليب وطرق وادوات التدريب المختلفة وثالثها بالحكام واللوائح وكيفية تطويرها. (٩)

يتكون الطاقم التحكيمي فى منافسات رياضة رفع الاثقال من عدد (٥ حكم) اولهم هم حكام الميزان وعدد ٢ حكام مسئولين عن وزن اللاعبين وتدوين اوزانهم ويمتد الميزان لمدة ساعة كاملة تستلزم منهم الوعى الكامل طول فترة الميزان والتدوين بدقة، يأتى بعد ذلك دور المسجل وهو المنوط به تسجيل بدايات اللاعبين وترتيب دخول الرباعين ويجلس بجوار الحكم المذيع ليتم التنسيق بينهم طوال فترة المنافسة.

ياتى بعد ذلك دور حكام المنافسة الفعلية فنجد المراقب الفنى وهو حكم منوط به متابعة تنفيذ

القانون فى غرفة الاحماء من حيث ملابس الرباعين وكذلك عدد المرافقين المتواجدين مع اللاعب وفقا لما ينص عليه القانون والحرص على خلو الممرات وتذليل اى عقبات لتسهيل التنافس على الرباعين صعودا ونزولا لمربع رفع المنافسة. (٢٠)

يلى ذلك حكام المرشال ورئيس المرشال وهم حكمين او اكثر منوط بهم تسجيل رفعات الرباعين والمحاولات التالية وتبليغ ذلك تلفونيا للتقنى المسئول عن كمبيوتر المنافسة مع الالتزام بقواعد التعديل المنصوص عليها من توقيتات او ارقام مسموح بها ضمن قاعدة ال ٢٠ كيلوجرام. يجلس بجوار الحكام (المذيع - المسجل) حكم الميقاتى وهو المسئول عن تشغيل الوقت لكل رباع وفقا للقواعد المنصوص عليها ووفقا لنوع الرفعة والوقت الممنوح للاعب وكذلك ايقاف الوقت بمجرد الشروع فى الرفعة.

الحكام الرئيسين فى ساحة التنافس عددهم ٣ حكام يجلسون متفرقون امام مربع الرفع مباشرة بحيث يتاح لهم مجال رؤوية للاعب من الامام ومن الجانبين الايمن والايسر، وهم مسئولين عن اصدار الحكم على رفعة الرباع من حيث صحتها او خطأها وفقا للقانون والجدير بالذكر ان القرار يكون بالاغلبية، ويجب ان يكون القرار أسرع ما يكون وفى حالة تأر الحكم عن اصدار القرار يصدر له اشارة صوتيه من الجهاز ليعطى القرار وذلك خلال ٣ ثوانى من انتهاء الرفعة.

يشرف على تنفيذ الحكام الرئيسين لجنة تسمى بلجنة الجيورى ومجموعة من الحكم تجلس على منضدة قريبة من الحكام الرئيسين وكذلك من مربع الرفع وتتابع اللاعب وادائه وتتابع الحكام وادائهم ولهم الحق فى تعديل قرارات الحكام او التدل فى ايقاف المنافسة والتنبيه على الحكام اذا ما رأو ضرورة لذلك.

يذكر **حسين السعيد (٢٠٢١م)** نقلا عن **Linehan (2014)** أن لليقظة العقلية مكونين رئيسيين وهما أولا: تنظيم عمليات الانتباه للحفاظ والتركيز على الخبرة فى الوقت الراهن ، وثانيا: هو انفتاح الفرد وتقبله للخبرات بغض النظر عن ميوله. (٢)(١٩ : ٦).

تشير **رانيا الطوطو (٢٠١٨)** الى ان مقومات اليقظة العقلية ثلاثا تبدأ بوضوح الوعى من تسجيل نشاط الحواس وتحليل العقل لها وادراكها وكذلك الاتصال المباشر بالمحيط، يلى ذلك المرونة فى الوعى والانتباه ويقصد بذلك قدرة الفرد على تغيير الحالة الذهنية دون جمود وفقا لمتطلبات الموقف ، ثالثهما الاستمرارية فى الوعى للانتباه والاستقرار مما يعنى الاستمرار فى التركيز على المستهدف واتباع القواعد وتنفيذها مهما طالت المدة. (٥ : ١٨)

يتفق كلا من **ألتير (٢٠١٢)** ، **كيتلر (٢٠١٣)** على أن لليقظة العقلية دور كبير فى توسيع الرؤية والمرونة والقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة بشكل أكثر فاعلية فاليقظة العقلية اهمية

كبيرة كونها متطلب رئيسي لعمليات التذكر والادراك والتفكير والتعلم وبدون اليقظة العقلية تختل تلك الوظائف مما ينتج عنها وقوع الفرد فى اخطاء سلوكية كانت او فكرية وبالتالي الفهم الخاطئ للمحيط وعدم القدرة على التعامل معه بكفاءة. (١٨ : ٢٩٦)(١٨ : ٢٨٤)

ومن خلال ما سبق يتضح أن اليقظة العقلية طريقة لان يكون الفرد على درجة عالية من الوعى بما يدور داخله وخارجه فى البيئة مع التركيز على لحظة حاضرة واقعة أى أنها منوطه بوعى الفرد بمحيطة وادراكه له بشكل جيد وربطه بما يدور بدخله من معلومات ومعارف او افكار قد تكون متعلقة كلها بالعدل والموضوعية باتباع القواعد ومن ثم الحكم الصحيح على الاشياء.

يذكر **مسعد على محمود (٢٠٠٠م)** أن البرنامج التدريبي يعرف على أنه " نظام للعمل يشتمل على معلومات تتعلق بالشروط اللازمة لتنفيذ وتطبيق البرنامج كالشدة والتكرارات و المجموعات وفترات الراحة البيئية ومسافة التدريب وزمن وحدة التدريب والزمن الكلى للبرنامج".(١٢ : ٢٠٨)

يوضح **بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٩م)** أن البرامج التدريبية تشمل العديد من المتطلبات الفنية والتنموية الادارية العالية ، فالتدريب الرياضى عملية طويلة المدى تستلزم الاستمرارية وقد تصل مدتها الى سنة او اكثر كما فى برامج الاعداد للابطال الاولمبيين ولذلك فان الدورات التدريبية تتخذ عدة تقسيمات أولها دورات التدريب الصغرى والتي تمثل وحدة تدريبية او اكثر ثانيها دورات التدريب المتوسطة وهى عبارة عن شهر او فترة تدريبية كاملة ، واخرهم دورات التدريب الكبرى والتي تمتد للموسم كامل او عدة مواسم متتالية. (٣ : ٣٩٢)

يتفق كلا من **يحيى السيد إسماعيل (٢٠٠٢م)** و **عويس الجبالي (٢٠٠٠م)** و **محمد حسن علاوى (١٩٩٧)** مع **ذكى محمود درويش (١٩٨٣)** على أن البرامج التدريبية تعتمد فى بنائها على عدة أسس نظرية وعلمية وكذلك فانها تتطلب الى افراد على دراية وخبرة عالية بالنشاط التخصصى لكى يحققوا الفهم الكامل لمحتوى البرنامج ومت ثم تطبيقه بشكل جيد وأهم تلك الاسس هى (تحليل النشاط الممارس وتحديد المستوى الفعلى - تحديد الاهداف العامة والاجرائية ووضع المعايير - التقسيم الزمنى للبرنامج - تحديد محتوى البرنامج - تشكيل الوحدات التدريبية - تنفيذ البرنامج - التقويم والمتابعة). (١٣ : ١١٣) (١٠ : ٢٠٥) (١١ : ٢٣) (٤ : ١٠٨)

ومن خلال ما سبق والمسح المرجعى للعديد من الدراسات السابقة سوف نقوم بتطبيق برنامج تدريبي مدته ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا وزمن الوحدة ٩٠ دقيقة، واعتمدنا فى جمع محتوى البرنامج من تدريبات على تدريبات لسرعة رد الفعل والسرعة حركية وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور العقلى.(٨)(١٥)

من خلال عمل الباحث كحكم دولي في رياضة رفع الاثقال أسوياء ومكفوفين وبمزاولة التحكيم في العديد من البطولات المحلية والدولية وجد الباحث الكثير من الاختلافات للقرارات التحكيمية بين حكام الساحة الثلاث ويسؤال بعض الحكام عن اسباب قراراتهم المخالفة كانت الاجابة دوما بعدم التيقظ للمحاولة او الضغط على الزر الخاطيء.

وتضح مشكلة البحث جليا من خلال دراسة استطلاعية تم إجرائها في تجارب المشروع القومي للناشئين في المركز الاولمبي بالمعادى (منافسة تجريبية) حيث شملت الدراسة على ٣ حكام أساسيين وبمتابعة تقرير ادائهم في التحكيم لمجموعة (١٠ لاعبين \times ٦ محاولات طف وكلين ونظر) باجمالى ٦٠ محاولة كان متوسط نسبة القرارات الصحيحة ٧٠.٥% من إجمالى القرارات المتخذة.

أرجع الباحث إلى أن السبب الرئيسي في ذلك يعود الى نقص اليقظة العقلية لدى الحكام وذلك لانهم كل الحكام مصنفين حكام دوليين وعلى دراية تامة بالقانون، ومنها فان طريقة إدارة المنافسات والاقوات الفاصلة المتباينة ما بين دقيقة ودقيقتين بين كل محاولة وفقا لحالة اللاعب والمحاولة وكذلك لفاصل العشر دقائق بين الخطف والكلين، كل تلك العوامل ترجح سبب نسبة الخطأ التحكيمي الى نقص اليقظة العقلية.

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة العربية منها والاجنبية وجد الباحث ندرة نسبية في الدراسات التي تناولت أداء الحكام في رياضة رفع الاثقال، الامر الذى دفع الباحث الى ضرورة إجراء الدراسة لما للحكام من دور أساسي في زيادة اللعبة ورفع الكفاءة التنافسية للاعبين.

المصطلحات المستخدمة:

١. اليقظة العقلية:

يعرفها حسين السعيد (٢٠٢١) أنها "قدرة الناشئ الرياضى على التعامل مع المثيرات الداخلية والخارجية بانتباه ووعى وذلك من خلال مراقبة افكاره وانفعالاته ومشاعره والتعايش معها، والذي يُكسبه القدرة على اتخاذ خيارات تكييفية حول الاستجابات المختلفة والتعامل مع الاحداث بما يناسبها". (٢)

٢. مستوى الأداء التحكيمي:

هو معدل القرارات الصحيحة لكل حكم بحساب عدد القرارات الصحيحة على عدد القرارات ككل مضروب في ١٠٠. (تعرف إجرائي)

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح للحكام على اليقظة العقلية ومستوى ادائهم التحكيمي فى رياضة رفع الأثقال وذلك من خلال:

١. تصميم برنامج تدريبي يحتوى على تدريبات (سرعة حركية - سرعة رد فعل - دقة - استرخاء وتصوير عقلى).
٢. التعرف على تأثير البرنامج المقترح على اليقظة العقلية للحكام.
٣. التعرف على تأثير اليقظة العقلية على معدل صحة القرارات التحكيمية لحكام رفع الأثقال.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياسين القبلى والبعدى فى تأثير البرنامج المقترح على اليقظة العقلية والأداء التحكيمي لحكام رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.
٢. توجد علاقة طردية بين اليقظة العقلية والأداء التحكيمي لحكام رفع الأثقال.

الدراسات السابقة:

١. دراسة حسين السعيد عبدالمجيد (٢٠٢١) بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئ الألعاب الفردية والجماعية"

استهدفت الدراسة التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئ بعض الرياضات الفردية والجماعية، وتمت على عينة قوامها (١٢٠) ناشئ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بصورة دراسة الحالة وذلك لملائمته مع طبيعة اهداف وفروض البحث، تم قياس متغيرات البحث التالية (مقياس اليقظة العقلية - مقياس مصادر الضغوط النفسية)، وأهم النتائج التى توصلت اليها الدراسة هى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير نوع النشاط (فردى - جماعى) لمحورى الوعى للحظة الحالية والتفكير الابداعى، ووجود فروق غير دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع ذكر أو انثى ، وكذلك توجد فروق غير دالة احصائيا بين متوسطات درجات عينة الدراسة فى محورى تركيز الانتباه والتفاعل مع الخبرات الداخلية، تتوع العلاقة بين اليقظة العقلية ومصادر الضغوط النفسية للاعبى الرياضات الجماعية والفردية الناشئين.(٢)

٢. دراسة امل امجد العجيزى(٢٠٢٠م)، بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار وزمن الرجوع لدى عينة من لاعبي فريق كرة القدم"

استهدفت الدراسة التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها باتخاذ القرار وزمن الرجوع لدى لاعبي فريق كرة القدم بالجامعة، وكذلك الفروق بين متوسطات درجات حراس المرمى والمهاجمين فى

اليقظة العقلية، وأجريت الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية عددها (٤٠) حارس (مرمى - مهاجم)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هو وجود علاقة موجبة إحصائياً ما بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار للمهاجمين وحراس المرمى على حد سواء، وكذلك توجد علاقة عكسية إحصائياً بين اليقظة العقلية وزمن الرجوع للمهاجمين وحراس المرمى. (١)

٣. دراسة أحمد عوض أحمد (٢٠٢٠) "تأثير أسلوب المقاومة بالاطالة بمؤشر فائض المرونة على تقدير الوضع وفاعلية النظر لشباب الرباعين بالمشروع القومي للموهوبين بدمياط"

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام أسلوب المقاومة بالاطالة بمؤشر فائض المرونة على تقدير الوضع وفاعلية النظر لشباب الرباعين بالمشروع القومي للموهوبين بدمياط، وتمت الدراسة باستخدام المنهج التجريبي وعلى عينة قوامها ١٦ لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية اعمارهم (١٥.٨٧٥ ± ٠.٧٨١)، مقسمين مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل مجموعة ٨ لاعبين، خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المقاومة بالاطالة لمدة ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً زمن الوحدة ١٢٠ دقيقة، الإستنتاجات: أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب المقاومة بالاطالة الى تحسن في كلا من قدرة تقدير الوضع وفاعلية الانجاز للنظر لدى اللاعبين. (٩)

٤. دراسة سهير رعد يحيى (٢٠١٩) بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥ م لطالبات المرحلة الثالثة"

استهدفت الدراسة التعرف على اليقظة العقلية لدى طالبات الفرقة الثالثة وعلاقتها بنتائج ٢٥ م سباحة حرة، وقد تمت الدراسة على عينة أساسية تم اختيارها بالطريقة العشوائية عددها (١٤٦) لاعبه، تمت الدراسة بالمنهج الوصفي نظراً لملائمته لاهداف وفروض البحث، واشتملت ادوات الدراسة على (مقياس اليقظة العقلية - بطاقة تقويم الأداء الفني)، وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هو وجود علاقة طردية بين مستوى اليقظة العقلية والمستوى الرقمي لسباحة الحرة ٢٥ م لدى اللاعبات. (٦)

٥. دراسة خالد عبد الرؤوف عبادة وآخرون (٢٠١٦) " تأثير بعض التدريبات المركبة علي القوة القصوى الحركية ومستوي الإنجاز لرفعة الكلين والنظر للرباعين للناشئين"

استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير بعض التدريبات المركبة لتنمية القوة القصوى الحركية لرفع الكلين والنظر للرباعين الناشئين ، وذلك باستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ رفع الاثقال المقيدان باتحاد

رفع الانتقال المصري بالمرحلة العمرية تحت ١٧ سنة موسم ٢٠١٥/٢٠١٦ قوام العينة ١٦ لاعب مقسمين الى مجموعتين، وقد استنتج الباحثين أن التدريبات المركبة اثرت ايجابيا على القوة القصوى الحركية ومستوي النجاز الرقمي للاعبى رفع الانتقال.(٧)
الاستفادة من الدراسات السابقة :

بالاطلاع على الدراسات السابقة ومتغيراتها المختلفة ونتائجها فى ضوء تصميمها من حيث الاهداف واختيار العينة يمكن عرض اوجه الاستفادة منها فى النقاط التالية:
١- أفضل وأنسب الطرق العلمية لتصميم البرنامج التدريبي وتقنين محتوياته بشكل دقيق.
٢- التعرف على تأثير اليقظة العقلية على اللاعبين فى الدراسات المناظرة وسبل قياسها.
٣- صياغة اهداف وفروض الدراسة بشكل علمى وملائم للتوصل لادق النتائج.
٤- تحديد أنسب الاجراءات للدراسة فى ضوء المتغيرات المختلفة والتي تشمل جانب نفسى وجانب ادائى للحكام.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وذلك لملائمته لاهداف البحث وطبيعته.

مجتمع البحث:

يتضمن مجتمع البحث حكام رفع الانتقال العاملين والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى لرفع الأثقال.

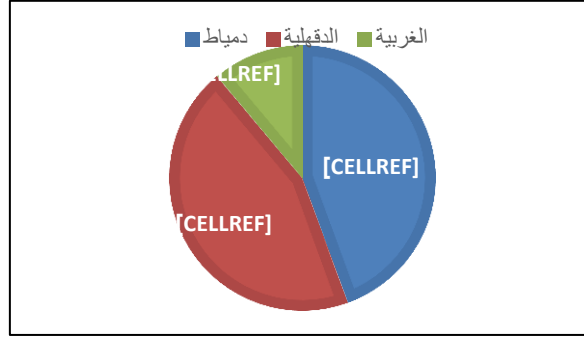
عينة البحث:

أجري البحث على عينة قوامها (٩) حكام رفع أثقال معتمدين ومقيدين بسجلات الاتحاد المصرى لرفع الانتقال لموسم ٢٠٢٠/٢٠٢١ م عدد(٦) حكام كعينة أساسية وعدد (٣) حكم كعينة استطلاعية، وجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائى لعينة البحث الأساسية والنسبة المئوية لها.

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة

النوع		المنطقة			المحتوى
انثى	ذكر	الغربية	الدقهلية	دمياط	العدد
٠	٩	١	٢	٦	العدد
%٠	%١٠٠	%١١.١١	%٢٢.٢٢	%٦٦.٦٧	النسبة %
٩					المجموع



شكل (١)

توزيع عينة الدراسة

الخطوات التنفيذية للبحث:

(١) قام الباحث بالتحقق من أهمية الدراسة وذلك من خلال الملاحظة الشخصية بحكم عمله كحكم دولي عامل ومعتمد وكذلك المقابلة الشخصية مع بعض الحكام.

(٢) قام الباحث بجمع المعلومات اللازمة والكافية عن جميع متغيرات البحث من حيث المعلومات النظرية وأدوات ووسائل قياسها، وذلك بالبحث المرجعي للدراسات السابقة المرتبطة.

(٣) استقر الباحث على وسائل وأدوات جمع البيانات لمتغيرات الدراسة كالتالي:

أولاً: متغير اليقظة العقلية من خلال الوسيلتين التاليتين:

- مقياس اليقظة العقلية والذي تم بناءه بدراسة حديثة أجراها الباحث حسين السعيد عبدالمجيد (٢٠٢٠) بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغط النفسية لناشئ الألعاب الفردية والجماعية" مرفق (٢)

- من خلال قياس مستوى الارتباط/ الاندماج بالعمل من خلال جهاز الانسيت (Emotive Insight™ model1.0). مرفق (٣) (٢١)

ثانياً: متغير الأداء التحكيمي للحكام من خلال اعداد جلسات تحكيمية متصلة (لعدد ١٨ لاعب × ٣ محاولات = ٥٤ محاولة)، وحساب معدل القرارات الصحيحة (وذلك من خلال قسمة عدد القرارات الصحيحة على اجمالي عدد القرارات ضرب ١٠٠).

(٤) حدد البحث عدد عينة البحث في ضوء اتاحتها وسهولة التواصل معها وجديتهم في المشاركة في البحث.

(٥) قام الباحث باجراء التجانس بين افراد العينة في المتغيرات قيد الدراسة (اليقظة العقلية -

الأداء التحكيمي).

(٦) أجرى الباحث الدراسة استطلاعية على عدد (٣) حكام معتمدين ومقيدين بالاتحاد، لتعزيز
جدية فكرة البحث.

(٧) صمم الباحث البرنامج التدريبي المقترح والمتضمن تدريبات على سرعة رد الفعل والسرعة
الحركية وتدرجات استرخاء وتصور عقلي. (مرفق ١)

(٨) قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة على عينة البحث الأساسية وعددها (٦) حكام عاملين
ومقيدين بسجلات الاتحاد المصري لرفع الأثقال.

(٩) تم تنفيذ البرنامج التدريبي على الحكام لمدة ٨ أسابيع ابتداء من يوم السبت الموافق
٢٠٢١/٥/١م وإلى يوم الأربعاء الموافق ٢٣/٦/٢٠٢١م ، وذلك بواقع ٣ وحدات تدريبية
مدة الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة).

(١٠) تم إجراء القياس البعدي للحكام قيد الدراسة.

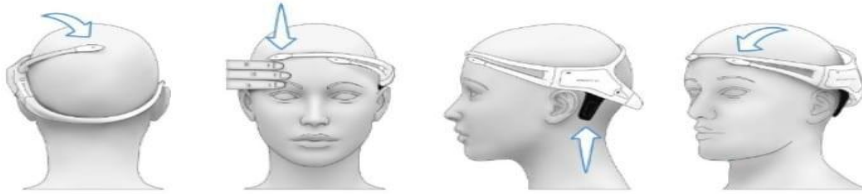
(١١) تم إجراء المعاملات الاحصائية اللازمة لاستبيان مدى معنوية تطبيق البرنامج إحصائياً.

(١٢) تم كتابة البحث.

المقابلة الشخصية مع بعض الحكام:

تم تنظيم مقابلة شخصية مع عدد ٨ حكام كلا على انفراد وذلك عقب إحدى تجارب
المشروع القومي للموهوبين بالمركز الاولمبي بالقاهرة ومناقشة الاسباب التي تؤدي الى حدوث
الاطياء التحكيمية اثناء قيامهم بالاعمال التحكيمية المختلفة من حكام ساحة او مراقبين فنيين او
مرشال وكان السبب الوحيد المشترك بين اجابتهم هو نقص اليقظة وضعف الانتباه وارجعوا ذلك
نوعاً ما الى طول فترة المنافسة في بعض الاحيان.

جهاز الانسيت (Emotive Insighttm model 1.0):



شكل (٢)

طريقة ضبط جهاز الايموتيف انسيت

جهاز الايموتيف انسيت عبارة عن سماعة يتم وضعها على الرأس ويتم اعدادها للاستخدام
من خلال الخطوات التالية، اولاً: تشغيل السماعة من زر الطاقة، ثانياً: فتح البلوتوث على التابلت

المصاحب للسماعة او اى جهاز ايفون محمل عليه تطبيق التشغيل ايموتيف لانشر (emotive) luncher، ثالثا: يتم وضع السماعة على الرأس كما هو موضح بشكل (٢) بحيث تلامس ٥ مراكز عصبية مختلفة للمخ، رابعا: أثناء الأداء يستقر الجهاز الاشارات العصبية الناتجة عن المخ ويقوم برسمها وترجمتها رقميا لمؤشرات محددة وهى (الضغط - الاثارة - الاندماج - التركيز - الاهتمام - الاسترخاء). مرفق(٣)

تجانس عينة البحث:

أولا: تم التحقق من تجانس العينة فى متغير اليقظة العقلية من خلال نتائج استمارة اليقظة العقلية ونتائج جهاز الانسيت والأداء التحكيى من خلال نتائج تحكيم محاولات عدد ١٠ لاعبين (٣٠ محاولة خطف فقط) وكانت كالتالى:

جدول (٢)

تجانس أفراد العينة فى متغيرات البحث ن=٩

متوسط	وسيط	الانحراف	معامل الالتواء	
٩٧.٣٣٣	٩٨.٠٠٠	٨.١٦٤	-٠.٣٤٣	اليقظة العقلية
٣٦.١١١	٣٤.٠٠٠	٧.٨٩٤	٠.٥١٢	الاندماج (انسيت)
٢٢.٥٠	٢٣.٠٠٠	١.٦٣٣	١.٦٠١	الأداء التحكيى

يتضح من جدول (٢) ان العينة المستخدمة فى البحث متجانسة كليا فى المتغيرات قيد الدراسة (اليقظة العقلية والاندماج فى العمل وكذلك الأداء التحكيى) وذلك حيث أن قيمة معامل الالتواء المحسوب تراوحت ما بين -٠.٣٤٣ كأقل قيمة لمتغير الأداء التحكيى و ١.٦٠١ كأعلى قيمة لمتغير الاندماج وبما أنها جميعا تقع بين -٣ و +٣ مما يؤكد تجانس العينة فى المتغيرات المذكورة.

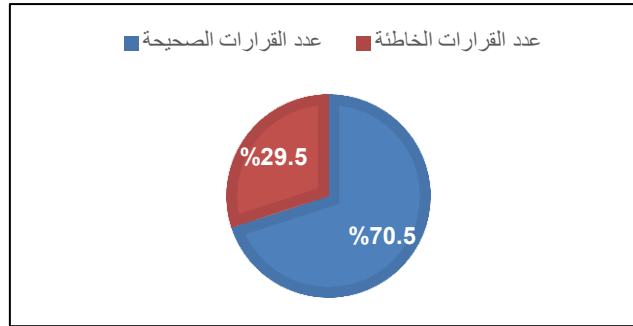
الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تمت الدراسة الاستطلاعية الاولى على عدد ٣ حكام للتأكد من سلامة وجدية فكرة البحث حيث استهدفت التعرف على نسبة القرارات الصحيحة للحكام خلال التجارب والتي تضمنت منافسات ١٠ لاعبين لكل لاعب ٣ محاولات خطف و ٣ محاولات كلين ونظر بإجمالى عدد محاولات ٦٠ محاولة والتي اسفرت على النتائج التالية:

جدول (٣)

يوضح المتغيرات الأساسية للدراسة الاستطلاعية الأولى

معدل القرارات الصحيحة		عدد القرارات الخاطئة		عدد القرارات الصحيحة		عدد القرارات الكلية	عدد المحاولات	عدد اللاعبين	البيانات
ع	س	ع	س	ع	س	60	٦ لكل لاعب	١٠	نتائج
٣.٤٢	%٧٠.٥٥	٢.٠٥	١٧.٦٦	٢.٠٥	٤٢.٣٣				



شكل (٣)

يوضح نسبة القرارات الصحيحة بالنسبة للقرارات الخاطئة

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بغرض التحقق من النقاط التالية:

- سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة
- تدريب المساعدين والتحقق من كفاءتهم
- التعرف على المشكلات التي قد تواجهنا أثناء التنفيذ الفعلي للبرنامج

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- تم التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تم تدريب المساعدين بشكل جيد.
- تم التعرف على أوجه القصور والاختفاء التي قد تحدث وإيجاد خطط للتغلب عليها.

التجربة الأساسية:

أولا القياسات القبليّة:

وتمت القياسات القبليّة على عدد ٦ حكام قوام العينة الأساسية للدراسة وقد تم القياس وفقا

للتسلسل التالي:

١- فى يوم الخميس الموافق ٢٩/٤/٢٠٢١م تم اعتماد عدد ١٨ لاعب لاداء منافسة تجريبية ولكل لاعب ٣ محاولات خطف و ٣ كلين ونظر (أى اجمالى عدد المحاولات ٥٤ محاولة خطف و ٥٤ محاولة كلين ونظر)

٢- تم تقسيم الحكام الى مجموعتين كل مجموعة ٣ حكام، مجموعة قامت بتحكيم محاولات الخطف ومجموعة قامت بتحكيم محاولات الكلين والنظر.

٣- تم قياس معدل الاندماج أثناء اخر ٣ قرارات تحكيم فى كل فترة المقررة، باستخدام جهاز الانسيت، أى انه تم تثبيتها بالتوالى على كل حكم لقياس معدل اندماجه مع ما يؤديه خلال محاولة كاملة.

٤- تم قياس اليقظة العقلية وذلك بتطبيق الاستمارة على الحكام عقب الانتهاء من الجلسة التحكيمية.

ثانيا البرنامج التدريبي:

تم تصميم برنامج تدريبي لمدة ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية مدة الوحدة ٩٠ دقيقة واشتمل على خليط من تدريبات السرعة الحركية وسرعة رد الفعل وتدريبات للاسترخاء والتصور العقلى، وتم تطبيقه على الحكام يوم السبت الموافق ١/٥/٢٠٢١م والى يوم الاربعاء الموافق ٢٣/٦/٢٠٢١م. مرفق (١)

ثالثا القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية عقب تطبيق البرنامج التدريبي بنفس الطريقة والترتيب الوارد فى القياسات القبليّة، وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٥/٦/٢٠٢١م، وتمت بنفس طريقة واسلوب القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:

وفقا لاهداف وفروض الدراسة تم تحديد المعاملات الإحصائية التالية:
 (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط لبيرسون - النسبة المئوية - اختبار ت).

عرض نتائج البحث:

اولا عرض نتائج الفرض الأول: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في تأثير البرنامج المقترح على اليقظة العقلية والأداء التحكيمي لحكام رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية ن=٦

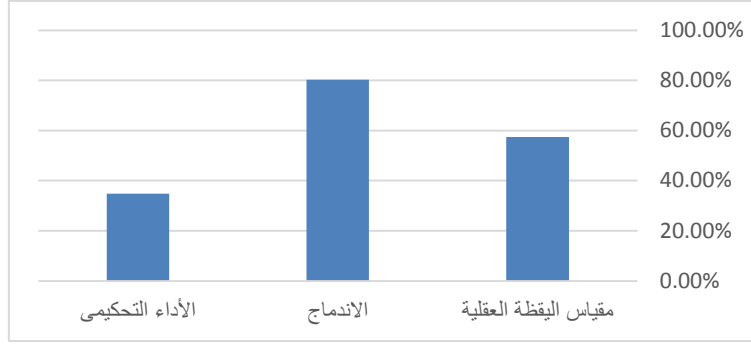
م	المتغيرات	متوسط قبلي	متوسط بعدي	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		ولكسون	Z
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	اليقظة العقلية	١٠٠.٨٣	١٥٨.٦٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٥٠	٢١.٠٠	٠.٠٢٨	٢.٢٠٦-
	الاندماج	٣٤.٨٤	٦٢.٨٣	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٥٠	٢١.٠٠	٠.٠٢٨	٢.٢٠٦-
٢	الأداء التحكيمي	٣٧.٤٠	٥٠.٤٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٥٠	٢١.٠٠	٠.٠٢٧	٢.٢٠٧-

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات اليقظة العقلية والأداء التحكيمي حيث ان قيم ولكسون جميعها أقل من ٠.٠٥ وهو ما يعنى رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل بوجود فروق بين القياسين وذلك لصالح القياسات البعدية ذات المتوسط الاعلى.

جدول (٥)

معدلات التحسن في المتغيرات قيد البحث ن=٦

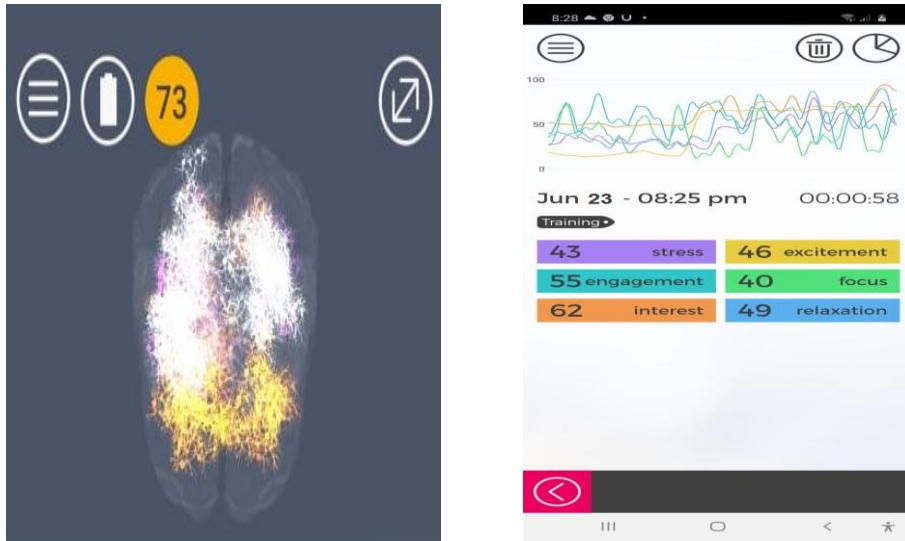
م	المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	التحسن	معدل التحسن
١	اليقظة العقلية	١٠٠.٨٣	١٥٨.٦٧	٥٧.٨٤	%٥٧.٣٦
	الاندماج	٣٤.٨٤	٦٢.٨٣	٢٧.٩٩	%٨٠.٣٤
٢	الأداء التحكيمي	٣٧.٤٠	٥٠.٤٠	١٣.٠٠	%٣٤.٧٦



شكل (٤)

يوضح معدلات للمتغيرات قيد البحث بين القياسين القبليّة والبعدية

يوضح جدول (٥) وشكل (٤) النسب المئوية لقيم التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية في متغيرات اليقظة العقلية والاندماج والأداء التحكيمي والتي تراوحت من ٣٤.٧٦% كأقل قيمة لمتغير الأداء التحكيمي (القرارات الصحيحة) و ٨٠.٣٤% كأعلى قيمة لمتغير الاندماج (الانخراط بالعمل المؤدى).



شكل (٥)

نموذج من نتائج القياس البعدى لانسيت ايموتيف

يظهر شكل (٥) نموذج لأحد القياسات البعدية (بعد تطبيق البرنامج) ويتضح منها كم نشاط المخ كما يظهر باللونين الابيض والأصفر، وترجمة تلك الاشارات العصبية رقميا فى الجدول الايمن والذي يظهر على شاشة التاب موضحا مستوى الاندماج بالاداء بقيمة ٥٥ درجة.

ثانيا: توجد علاقة طردية بين اليقظة العقلية والاندماج والأداء التحكيمي لحكام رفع الأثقال.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين المتغيرات المختلفة للبحث ن = ٦

م	المتغيرات	مقياس اليقظة العقلية	الاندماج	الأداء التحكيمي
١	مقياس اليقظة العقلية	١.٠٠	٠.٩٨٦	٠.٩٢٨
	اليقظة العقلية الاندماج		١.٠٠	٠.٩٤٣
٢	الأداء التحكيمي			١.٠٠

- قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٨٢٩

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط بين متغيرات البحث الثلاثة (اليقظة العقلية - الاندماج - الأداء التحكيمي) حيث تراوحت كلها بين ٠.٩٢٨ كأقل قيمة بين اليقظة العقلية والأداء التحكيمي و ٠.٩٨٦ كأعلى قيمة بين اليقظة العقلية والاندماج، وكلها كانت أعلى من ٠.٥ وموجبة ما يعنى أن العلاقة بين الثلاث متغيرات علاقة طردية قوية.

مناقشة النتائج:

اولا مناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياسين القبلى والبعدى فى تأثير البرنامج المقترح على اليقظة العقلية والأداء التحكيمي لحكام رفع الأثقال لصالح القياس البعدى.

يتضح من نتائج جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلى والبعدى لمتغيرات البحث حيث ان قيم وللكسسون المحسوبة أقل من ٠.٠٥ الامر الذى يعنى ان تطبيق البرنامج التدريبي على السادة الحكام كان له أثر فى تعديل تلك القيم وبالنظر لمتوسطات القياسات بالجدول يتضح ان متوسط القياسات البعدية اعلى من القبلى وذلك يدل على ان التحسن كان فى اتجاه القياسات البعدية.

بالرجوع للنتائج المعروضة بجدول (٥) وشكل (٤) يتضح لنا ان نسب التحسن فى متغير اليقظة العقلية اختلفت بمقدار ٥٧.٨٣ بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى أى بمعدل ٥٧.٣٦% وهى نسبة كبيرة ويرجع الباحث مقدار هذا التحسن الى تدريبات التصور العقلى والاستراء العقلى التى تم استخدامها بالبرنامج، وذلك لما لتدريبات التصور العقلى من قدرة على تحسين عمليات الاداؤك العقلى والسيطرة الذهنية بشكل ملموس، فمنح الحكم وقتا كافيا لتصور الحدث الرياضى ومدى رتابته مع تغذيته المستمره بالتحفيز اللفظى وضرورة التأهب لما قد يحدث

وكذلك التوجيه بتعديل اوضاع الجسم كلما حدث شعر الحكم بقلّة التركيز لتحفيز عقله على الاستمرار بنفس الكفاءة، أدى ذلك كله الى تحسن مستوى اليقظة بشكل ملحوظ ومؤكّد احصائياً. يتفق ذلك مع دراسة **حسين السعيد عبد المجيد (٢٠٢١)** بعنوان "اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغط النفسية لناشئ الالعاب الفردية والجماعية" والتي تؤكد أن التخلص من الضغوط الخارجية وقدرة الحكم على حجب تلك المؤثرات تحسن من مقدار يقظته العقلية، وهو ما تم تدريب الحكام عليه من خلال التدريبات المختلفة بالبرنامج التدريبي. (٢)

كذلك توضح نتائج الاندماج بجدول (٥) وشكل (٤) ارقام تحسن هي الاكبر بين متغيرات البحث وتقدر ٢٧.٩٩ اى ما يعادل ٨٠.٣٤% ويمثل مؤشر الاندماج مقدار انخراط العقل بالعمل المؤدى وهو ما يؤكد نجاح البرنامج المستخدم فى عملية تعزيز تركيز الحكام وزيادة معدل ارتباطهم بالعمل اثناء التحكيم فى المنافسات ويرجع الباحث ذلك الى تدريبات سرعة رد الفعل التى تم استخدامها بالبرنامج ولما لها من أثر على تحفيز العقل للعمل بكامل قدرته لاتمام الواجب الحركى او الذهنى بشكل سريع ودقيق وبكامل السيطرة على كل متغيراته.

يتفق ذلك مع دراسة **أحمد عوض (٢٠٢٠)** بعنوان "Brain Cortex Response as an Indicator of Selection and Continuity of Gifted Weightlifters" توصلت نتائج الدراسة الى ان مؤشر الاندماج يعد أحد أهم المؤشرات التى يجب التركيز عليها عند اختيار اللاعبين وبالمثل فالحكام أوجب بالتركيز على تحسين قيم هذا المؤشر من خلال التدريب للحصول على نتائج وقرارات تحكيمية أفضل. (١٧)

بالعودة لكلام من جدول (٥) وشكل (٤) نجد نتائج متغير الاداء التحكىمى وهو مقدار القرارات الصحيحة التى يتخذها الحكم فى المنافسة الوحيدة فنجد أن ارقام التحسن بين القياسين القبلى والبعدى ١٣ قرار تحكىمى أى بمعدل ٣٤.٧٦% وتعد هي أقل نسب تحسن بين متغيرات البحث الا انها تحدث فارقا ملحوظا فى نتائج المنافسات وكذلك ثبت إحداثها فارقا دالا احصائياً، ويرى الباحث منطقية ذلك حيث ان الحكام عينة البحث هم حكام عاملين ومسجلين بالاتحاد وعلى قدر كبير من الخبرة ما يعنى انهم فى الاساس متميزين عمليا، ومع ذلك ويعد تطبيق البرنامج التدريبي بتدريباته المختلفة ثبت تجريبيا نجاحه فى تطوير وتحسين معدل قراراتهم بالشكل الذى يحدث تطورا فى مستوى المنافسة الرياضية.

ثانيا مناقشة الفرض الثانى "توجد علاقة طردية بين اليقظة العقلية والاندماج والأداء التحكىمى لحكام رفع الأثقال"

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود ارتباط قوى بين متغيرات البحث الثلاثة، فنجد أن معامل الارتباط بين نتائج مقياس اليقظة العقلية والاندماج هو ٠.٩٨٦ وهو ما يدل على ارتباط نتائج المتغيرين ببعض وهو امر منطقي حيث يرى الباحث انه كلما كان الحكم قادرا على ابقاء عقله متيقظا (الامام بالحدث ومتغيراته الداخلية والخارجية) كلما زاد معدل انخراطه واندماجه بما يؤديه من عمل.

كذلك نجد قيمة معامل الارتباط بين اليقظة العقلية والأداء التحكيمي ٠.٩٢٨ وهو ما يدفع بقوة تأثير اليقظة العقلية واحكام السيطرة العقلية على متغيرات المنافسة والامام بها على معدل قرارات الحكام الصحيحة فى المنافسة، وهذا هو الهدف الرئيس من الدراسة.

نجد معامل الارتباط بين كلا من الاندماج والأداء التحكيمي ٠.٩٤٣ وهو ما يعزز ما تم التوصل اليه بالفعل من ارتباط اليقظة العقلية بقدرة العقل على الاندماج بالمنافسة وتأثيرهم الايجابى على قرارات الحكام فى المنافسة.

وحيث ان كل قيم معامل الارتباط هي اعلى من قيم معامل الارتباط سبيرمان الجدولية وكلها قيم تخطت ٠.٩ ما يعنى ان الارتباط بين المتغيرات الثلاثة ارتباط ايجابى طردى ، اى ان الزيادة فى اى من تلك المتغيرات او التأثير عليه ايجابيا او سلبيا سيؤثر بنفس القدر ونفس الاتجاه فى باقى المتغيرات.

من خلال تلك النتائج للفرضين يتضح لنا أهمية التركيز على التنمية الشاملة للحكام والمستمرة وعدم التركيز فقط على الجوانب العلمية التحكيمية، فمن لال عمل الباحث كحكم دولى لرياضة رفع الاثقال والاحتكاك المباشر بالاتحادين سواء المصرى او الدولى يتضح تركيزهم على صقل معلومات الحكام فعلا والتركيز على الجوانب المعلوماتية واهمال الجوانب والتدريبات على الجوانب الاخرى والتي تؤثر على مستوى نجاح القرارات وبالتالي نجاح ودقة نتائج المنافسات كالجوانب العقلية متمثلة فى دراستنا هذه فى اليقظة العقلية ومستوى الاندماج فى المنافسة.

استنتاجات وتوصيات البحث:

استنتاجات البحث:

فى ضوء اجراءات البحث ونتائجه يمكننا عرض استنتاجات الدراسة فى النقاط التالية:

١- تؤثر اليقظة العقلية تأثير ايجابيا فى مستوى الأداء التحكيمي (معدل القرارات الصحيحة للحكام).

٢- يؤثر معدل الاندماج (الانخراط) تأثيرا ايجابيا فى مستوى الاداء التحكىمى (معدل القرارات الصحيحة للحكام).

٣- توجد علاقة ايجابية طردية بين البقظة العقلية والاندماج ومستوى الاداء التحكىمى للحكام.

٤- تؤثر تدريبات السرعة الحركية وسرعة رد الفعل تأثيرا ايجابيا فى كلا من اليقظة العقلية والاندماج للحكام وبالتالي فى معدل قراراتهم الصحيحة.

٥- تؤثر تدريبات التور العقلى والاسترخاء فى زيادة قدرة الحكام على التركيز ويقتطهم العقلى وبالتالي الاندماج ومستوى القرارات التحكىمية الصحيحة بالمنافسة.

توصيات البحث:

فى ضوء اجراءات البحث ونتائجه يمكننا عرض استنتاجات الدراسة فى النقاط التالية:

١- يوصى الباحث بضرورة انتقاء الحكام بناء على محددات عقلية ونفسية الى جانب المحددات المعلوماتية.

٢- يوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتدريب الحكام نفسيا وعقليا الى جانب صقلهم معلوماتيا.

٣- توصى نتائج البحث بعقد دروات تدريبية دوريه من قبل الاتحاد المصرى لرفع الانتقال لتدريب الحكام نفسيا وعقليا ومعلوماتيا.

٤- توصى نتائج البحث الى ضرورة تعميم نتائج البحث واختبار مدى تأثيرها على الحكام بشكل عام فى الرياضات الاخرى.

قائمة المراجع العلمية

أولا المراجع العربية:

- ١) امل امجد العجيزى (٢٠٢٠م): اليقظة العقلية وعلاقتها بإتخاذ القرار وزمن الرجوع لدى عينة من لاعبي فريق كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية الاداب، جامعة المنصورة.
- ٢) السعيد عبد المجيد، ح.، & حسين. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالضغوط النفسية لناشئى الالعب الفردية والجماعية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان، ٩١ (يناير جزء ٣)، ٨٤-١١٦.
- ٣) بسطويسى احمد بسطويسى (١٩٩٩م) : أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤) ذكي محمود درويش (١٩٨٣م): العوامل المؤثرة علي انخفاض مستوي مسابقات الميدان بـ ج ٢٠٠٤م، بحث منشور ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٥) رانيا الطوطو: (٣٣٠٢) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملى لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث ، المجلد ٢٣ العدد ٢.
- ٦) سهير رعد يحي (٢٠١٩م): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لطالبات المرحلة الثالثة، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٢ العدد (٤)، جامعة بابل، العراق.
- ٧) عباده، خ. ع. ا.، خالد عبد الرؤوف، شويقة، احمد محمد، عطا، احمد سلام، ... & محمد جودة. (٢٠١٦). تأثير بعض التدريبات المركبة علي القوة القصوى الحركية ومستوي الإنجاز لرفعة الكلين والنظر للرباعين للناشئين. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، ٣٢(٣٢)، ٢٩٠-٣١٣.
- ٨) عوض، & أحمد. (٢٠٢٠). تأثير تدريبات الساكيو SAQ على بعض القدرات البدنية وفاعلية الانجاز للخطف للرباعات الشباب. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ٢٧(٢٧)، ٤٤-١١.
- ٩) عوض، & أحمد. (٢٠٢٠). تأثير أسلوب المقاومة بالاطالة بمؤشر فائض المرونة على تقدير الوضع وفاعلية النظر لشباب الرباعين بالمشروع القومي للموهوبين بدمياط. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ٢٦(٢٦)، ٣٠٣-٣٥٢.
- ١٠) عويس الجبالي (٢٠٠٠م): التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، دار

GMC، القاهرة.

- (١١) محمد حسن علاوي (١٩٩٧م): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف، القاهرة
- (١٢) مسعد على محمود (٢٠٠٠م): المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة.
- (١٣) يحيى السيد إسماعيل (٢٠٠٢م): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق
ثانيا المراجع الاجنبية:

- 14) Alter, S., (2012): **Information system: The foundation of e-business**, 4th edition, New Jersey prentice hall.
- 15) Awed, A. (2019). **Effectiveness of CrossFit drills on muscular endurance and Consecutive attempts cases for youth weightlifters**. International Journal of Sports Science and Arts, 3(03), 19-43.
- 16) Ebada, K., Tamam, A., & Radwan, N. (2016). **Effect of assistance exercises for the snatch on barbell speed and performance for weightlifters**. *Turkish Journal of Kinesiology*, 1(1), 32-40.
- 17) Hassan, A. A. (2020). **Brain Cortex Response as an Indicator of Selection and Continuity of Gifted Weightlifters) Field Study**). *International Journal of Sports Science and Arts*, 16(016), 11-20.
- 18) Kettler, K. , (2013): **Mindfulness and cardiovascular risk in college student**, New York, The Eagle Feather, 10 (5).
- 19) Linehan, M. (2014): **DBT Skills Training Manual**. (2 nd Ed.). The Guilford Press: New York.

ثالثا الشبكة الدولية للمعلومات

- 20) <https://iwf.sport/downloads/>
- 21) <https://www.emotiv.com/insight/>

مجلة (٠٠٧٠) - العدد (١) - فبراير ٢٠٢٢م