

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتحكم برد الفعل وفق منظومة (RehaCom) المعرفية للاعبين المتقدمين بالتنس

١م. ياس مجيد دهش الاسدي جامعة القادسية – كلية التمريض yass.majeed@gmail.com
 ٢م.د. مشتاق عبد الرضا ماشي جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة Mushtaq.mashi@qu.edu.iq

قبول البحث: ٢٠١٩/٥/٢٩

استلام البحث: ٢٠١٩/٥/٥

المخلص

تجلت مشكلة البحث من خلال عدة تساؤلات من اجل التعرف على متغيرات اليقظة الذهنية ومتغير التحكم برد الفعل وماهي العلاقة بين هذه المتغيرات وهل بإمكاننا التنبؤ بمتغير التحكم برد الفعل من خلال متغيرات اليقظة الذهنية لمعرفة مدى اهمية المتغيرات للاعب التنس المتقدمين، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لحل مشكلة البحث وقد تكون مجتمع البحث من اللاعبين المتقدمين بأندية الفرات الاوسط بلعبة التنس وقد بلغ عددهم (٣٠) لاعب وقد استنتج الباحثان بأن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين متغيرات اليقظة الذهنية ومتغير التحكم برد الفعل للاعبين المتقدمين بالتنس.

Abstract

Alertness and their relationship to Reaction control according to (RehaCom) cognitive system for advanced tennis players

The problem of research was revealed through several queries to identify the variables of mental alertness and the variable control of reaction and what is the relationship between these variables. Can we predict the variable control of reaction through the variables of mental alertness to find out the importance of variables for advanced tennis players, the researchers used the descriptive method in the survey method the number of players are (30) the researchers concluded that there is a positive correlation between the variables of mental alertness and the variable control of reaction for the players who advance the drip.

١- مقدمة :

شهد العالم في الاونة الاخيرة تطوراً سريعاً في كافة مجالات الحياة ومن بينها المجال الرياضي الذي بدوره شهد تطوراً واسعاً في جميع العلوم الرياضية ولا سيما علم النفس الرياضي لما لهذا العلم من أهميته الكبيرة في المنافسات الرياضية من خلال استخدام أسس علمية صحيحة والتوصل الى نتائج دقيقة للمتغيرات النفسية الخاصة باللاعبين وقد تمثلت في الكثير من التقنيات الحديثة التي عملت بشكل فعال في سبيل التعرف وتطوير الكثير من الجوانب المهمة لتحقيق النتائج، ومن بين هذه التقنيات الحديثة هي منظومة (RehaCom) المعرفية وسميت بالمنظومة الشاملة لاحتوائها على أدوات الفحص وهي أدوات التشخيص والتي تبلغ تسعة وحدات فحص ويمكن من خلال كل واحدة من هذه الوحدات التسع أن تطبق على عدد كبير من المتغيرات وقياسها وفق أسس علمية دقيقة، وبرامجها التدريبية العلاجية فقد تحتوي هذه المنظومة على أكثر من خمسة وعشرون برنامجاً تدريبي.

وقد عمل الباحثون في كثير من التخصصات العلمية وبضمنها علم النفس الرياضي على التعرف على أهم المتغيرات والحالات التي ساهمت وبشكل مستمر للارتقاء بمستويات اللاعبين من خلال إيجاد العلاقات الارتباطية ما بين المتغيرات النفسية حيث ادى التقدم في أكثر العلوم وبالاخص العلوم الرياضية في تغير الكثير من المفاهيم لمختلف الفئات من خلال اجراء الأختبارات النفسية للاعبين مما أدى ذلك الى المسابرة مع التطور الحاصل وفي الكثير من الفعاليات الرياضية وبالخصوص لعبة التنس وايجاد طرق مختلفة لسد النقص لدى لاعبي التنس وبالتالي يكون هناك تكامل في الأداء والوصول الى أفضل المستويات الرياضية وتحقيق النتائج الجيدة وبالتالي تحقيق الأنجاز الرياضي العالي، وتتجلى أهمية هذه الدراسة بأنها تساهم في إيجاد العلاقات الارتباطية ما بين متغيرات اليقظة الذهنية ومتغير التحكم برد الفعل وفق منظومة (RehaCom) المعرفية للاعبين المتقدمين بالتنس مما يعكس ذلك بالنسبة للمدربين والمتخصصون بهذه اللعبة بالأخذ بنظر الاعتبار هذه المتغيرات إضافة الى علاقاتها الارتباطية للعمل على تبني هذه العلاقات من قبل المتخصصين وتطبيقها من أجل تطوير المستويات للاعبين وبأسلوب علمي دقيق لتحقيق وبالتالي تحقيق الأنجازات الرياضية، وتتجلى مشكلة البحث من خلال التساؤلات:

- ١- ماهي درجة اليقظة الذهنية التي يمتلكها اللاعبون المتقدمين بالتنس؟
- ٢- ما هي درجة التحكم برد الفعل التي يمتلكها اللاعبون المتقدمين بالتنس؟
- ٣- ماهي علاقة درجة اليقظة الذهنية بالتحكم برد الفعل؟ أي بمعنى أنه هل هناك علاقة ارتباطية ما بين اليقظة الذهنية بالتحكم برد الفعل؟

١- الغرض من الدراسة:

١- التعرف على درجة متغيرات اليقظة الذهنية ودرجة متغير التحكم برد الفعل وفق منظومة (RehaCom) المعرفية للاعبين المتقدمين بالتنس لأندية الفرات الأوسط. ٢- العلاقة بين متغيرات اليقظة الذهنية ومتغير التحكم برد الفعل وفق منظومة (RehaCom) المعرفية للاعبين المتقدمين بالتنس لأندية الفرات الأوسط.

٢- يفترض الباحث الآتي: هناك علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة أحصائية بين متغيرات اليقظة الذهنية (بدون إشارة صوتية، بأشارة صوتية) ومتغير (التحكم برد الفعل) لدى اللاعبين المتقدمين بالتنس لأندية الفرات الأوسط. الطريقة والأجراءات وتشمل:

٤- ١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات التبادلية الارتباطية وذلك لملائمته لحل مشكلة البحث. ٤- ٢ مجتمع البحث وعينته: عمل الباحث على استخدام أسلوب الحصر الشامل من أجل تحديد مجتمع بحثه وهم اللاعبين المتقدمين بلعبة التنس لأندية الفرات الأوسط للعام ٢٠١٨-٢٠١٩ وتمثل أربعة محافظات هي (كربلاء، بابل، النجف، الديوانية) حيث بلغ عدد لاعبيهم (٣٠) لاعب حيث شكل المجتمع نسبة (١٠٠ %) من مجتمع الاصل والجدول أدناه يبين الأندية المبحوثة حسب المحافظة وعدد اللاعبين في كل نادي:

جدول (١) يبين مجتمع البحث حسب أسماء الأندية والمحافظة وعدد اللاعبين

ت	أسم النادي	المحافظة	عدد اللاعبين
١	كربلاء	كربلاء	٨
٢	بابل	بابل	٨
٣	النجف	النجف	٧
٤	الديوانية	الديوانية	٧
المجموع الكلي للاعبين			
٣٠			

٤- ٣ المتغيرات المدروسة: متغيرات اليقظة الذهنية (بدون إشارة صوتية، بأشارة صوتية) وقت الراحة والجهد البدني المقنن، ومتغير سرعة رد الفعل وقت الراحة.

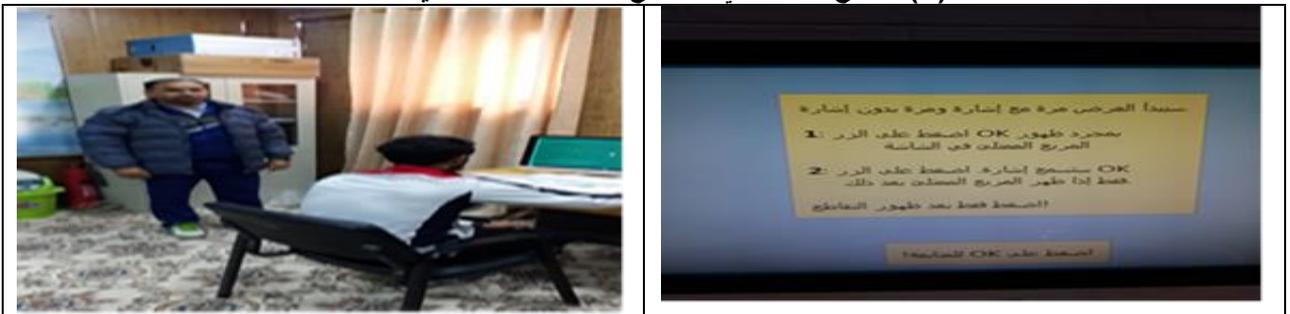
٤- ٤ الأدوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في جمع المعلومات:

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة الآتية لجمع البيانات: (المقابلات الشخصية (ينظر ملحق (١)) عمل الباحث على إجراء مجموعة من المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين في تخصص علم النفس الرياضي والتنس، ساعة أيقاف، اوراق لسحب البيانات وتفريغها، الاختبار والقياس، جهاز حاسوب محمول (Lenovo)، منظومة الريهاكوم (RehaCom) المعرفية، المصادر والمراجع، فريق العمل المساعد).

٤- ٥ التجارب الاستطلاعية:

٤- ٥- ١ التجربة الاستطلاعية الاولى: عمل الباحث على إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى من أجل التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء العمل عند إجراء التجربة الرئيسية بإجراء تجربته الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين المتقدمين بالتنس لنادي الديوانية والبالغ عددهم (٣) لاعبين في يوم الاثنين الموافق ١٠ / ١٢ / ٢٠١٨ في تمام الساعة التاسعة صباحاً في مختبر علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية، من أجل التعرف على ما يأتي: (كيفية العمل على منظومة الريهاكوم (RehaCom) المعرفية والتأكد من سلامتها للعمل، مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبار، مدى ملائمة الأختبارات لمجتمع البحث، معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها ووقت الراحة بين أختبار وآخر، كفاءة فريق العمل المساعد) والشكل (١) يوضح التجربة الاستطلاعية الاولى.

شكل (١) يوضح احد لاعبي المجتمع المبحوث وهو يؤدي اختبار اليقظة الذهنية



٤- ٥- ٢ التجربة الاستطلاعية الثانية: عمل الباحث على إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية من أجل التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيقه للتجربة الرئيسية عند إجراء الجهد البدني المقنن للاعبين المتقدمين بالتنس وبعد ذلك إجراءهم للأختبارات اليقظة الذهنية، حيث عمل الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاربعاء الموافق ١٢ / ١٢ / ٢٠١٨ في تمام الساعة التاسعة صباحاً، على مجموعة من اللاعبين المتقدمين بالتنس لنادي الديوانية البالغ عددهم (٣) لاعبين ومن غير اللاعبين المشتركين في التجربة الاستطلاعية الاولى من أجل التعرف على

التالي: (مكان إجراء الجهد البدني المقنن، مدى استعداد وملائمة مجتمع البحث لأداء الجهد البدني المقنن، طبيعة الجهد البدني المقنن، الوقت المحدد لأجراء الجهد البدني المقنن، كفاية فريق العمل المساعد وكفائته، والشكل (٢) يوضح التجربة الاستطلاعية الثانية.

شكل (٢) يوضح أحد أفراد المجتمع في التجربة الاستطلاعية الثانية



٣-٦ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٦-١ التجربة الرئيسية: بعد أن تم أكمل جميع متطلبات البحث في تحديد اختبارات البحث المستهدفة في البحث وهي اليقظة الذهنية ومن أجل قياسها في وقتي الراحة والجهد البدني المقنن ومتغير التحكم برد الفعل وقت الراحة وتم إجراء التجارب الاستطلاعية لضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على إجراء الاختبارات، بعد ذلك تم إجراء التجربة الرئيسية على مجتمع البحث البالغ عددهم (٣٠) لاعب متقدم بالتنس من أندية الفرات الأوسط والشكل (٣) يمثل منظومة الريهاكوم المعرفية.

شكل (٣) يوضح الجهاز الخاص بالتجربة الرئيسية وهو منظومة الريهاكوم (RehaCom) المعرفية



وقد استغرقت التجربة الرئيسية ستة وعشرون يوماً حيث بدأت التجربة الرئيسية بتطبيق اختبارات اليقظة الذهنية والتحكم برد الفعل وفق منظومة الريهاكوم (RehaCom) المعرفية للمجتمع المبحوث بوقت الراحة في يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/١٢/٢٩ وانتهت في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٢/٢٩ وبعد ذلك تم تطبيق التجربة الرئيسية بوقت الجهد البدني المقنن (ينظر ملحق (٢)) في يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/١/٢ وانتهت في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/١/٤ وقد استمرت الاختبارات يومين لكل نادٍ اليوم الأول شمل اختبارات اليقظة الذهنية واختبار التحكم برد الفعل وفق منظومة الريهاكوم (RehaCom) المعرفية أثناء وقت الراحة من خلال تطبيق اختبار اليقظة الذهنية لكل مفحوص (لاعب) وعند الانتهاء يتم إعطاءه استراحة لمدة دقيقتين وحسب المعلومات التي حصل عليها الباحث من قبل الخبراء الذين تم استطلاع آراءهم حول منظومة (RehaCom) المعرفية وبعدها يطلب منه تطبيق اختبار سرعة رد الفعل، واليوم الثاني شمل أداء المفحوصين للجهد البدني المقنن على ملاعب التنس الصلبة (التارتان) لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية، وبعد ذلك تم تطبيقهم للاختبارات اليقظة الذهنية وفق منظومة الريهاكوم (RehaCom) المعرفية من خلال تطبيق اختبار اليقظة الذهنية لكل لاعب والجدول (٢) يبين ذلك:

جدول (٢) يبين التصميم لأجراء التجربة الرئيسية

ت	اسم النادي	اسم المحافظة	تاريخ التجربة		عدد اللاعبين
			وقت الراحة	وقت الجهد البدني المقنن	
١	النجف	النجف	الأثنين ٢٠١٨/١٢/١٧	الأربعاء ٢٠١٩/١/٢	٧
٢	بابل	بابل	الأربعاء ٢٠١٨/١٢/١٩	الأثنين ٢٠١٩/١/٧	٨
٣	الديوانية	الديوانية	الاثنين ٢٠١٨/١٢/٢٤	الأربعاء ٢٠١٩/١/٩	٧
٤	كربلاء	كربلاء	الأربعاء ٢٠١٨/١٢/٢٦	الأثنين ٢٠١٩/١/١٤	٨

جدول (٣) يبين كل متغير من المتغيرات المدرجة في جدول النتائج الخاصة

Data	يوم الاختبار
Correct	عدد ردود الافعال الصحيحة ذات العلاقة اقصى ٢٠
Mistakes	عدد ردود الافعال غير ذات صلة

Omissions	عدد ردود الافعال التي أغفلت بالاجابة بأقصى وقت ٢٦
Outliners	الاجابات التي لم تحصل على رد فعل ضمن مدى الوقت وبانحراف معياري اكثر من ٢,٣٥
Anticipation	أجابات رد الفعل المتوقعة بوقت ظهور المنبه على ان يكون اقل من ١٠٠ ملي ثانية
Avg. Reac Time	معدل جميع ردود الافعال للمنبهات ذات العلاقة بملي ثانية
Median Reac Time	متوسطات جميع ردود الفعل للمنبهات ذات العلاقة بملي ثانية
SD Reac Time	الانحراف المعياري عن القيمة المتوسطة لأوقات رد الفعل للمؤثرات ذات الصلة في الملي ثانية

٣- ٧ الوسائل الاحصائية: تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) وبرنامج (Excel).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: بعد أن أستكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة في البحث والتي تم وضعها على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكننا من تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي عمل بها الباحث.

٤-١-٤ عرض نتائج متغيرات اليقظة الذهنية التحكم برد الفعل وتحليلها ومناقشتها:
٤-١-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأقل وأكبر قيمة وحجم المجتمع لمتغيرات اليقظة الذهنية وسرعة رد الفعل للاعبين المتقدمين بالتنس:

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وأقل وأكبر قيمة وحجم المجتمع

ت	المجالات	حجم المجتمع	اقل قيمة	اكبر قيمة	الوسط	الانحراف
متغيرات اليقظة الذهنية						
١	بدون اشارة صوتية وقت الراحة	٣٠	-٠,١	٠,٦٧	٠,٢٦١	٠,٣٥٠
٢	باشارة صوتية وقت الراحة	٣٠	-٠,٤١	١,٥٨	٠,٥٣٣	٠,٨٦٦
٣	بدون اشارة صوتية وقت الجهد	٣٠	-٠,٦١	١,٤٢	٠,٣٨٨	٠,٨٩٦
٤	باشارة صوتية وقت الجهد	٣٠	-٠,١١	٠,٦٣	٠,١٩٢	٠,٣٢١
٥	التحكم برد الفعل وقت الراحة	٣٠	-٠,٦٥	١,١٤	٠,١٥٩	٠,٧٦٥

يتبين من خلال الجدول (٤) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأقل وأكبر قيمة وحجم المجتمع المبحوث لمتغيرات اليقظة الذهنية (بدون اشارة صوتية وقت الراحة، باشارة صوتية وقت الراحة، بدون اشارة صوتية وقت الجهد، باشارة صوتية وقت الجهد) ومتغير التحكم برد الفعل وقت الراحة والتي من خلالها يمكن الوصول إلى وصف لما عليه حقيقة مجتمع البحث (اللاعبين المتقدمين بالتنس) ومن هنا كان الوسط الحسابي معبرا عن المعدلات التي تتمركز حولها نتائج مجتمع البحث في كل من متغيرات اليقظة الذهنية والتحكم برد الفعل المدروسة حيث ظهرت جميع الأوساط الحسابية بأشارات موجبة مما يدل على ان مجتمع البحث يقع ضمن المدى الطبيعي تقريبا، كما يمكن عد الانحرافات المعيارية وسيلة يتم من خلالها الكشف عن مديات التشتت لنتائج مجتمع البحث عن الوسط الحسابي وبإشارات موجبة أيضاً.

٤-٢ التوصيف الإحصائي لتوزيعات متغيرات البحث لعلاقة الارتباط:

تناول الباحثان في البحث بتوقع متغير ما (النتيجة) (التحكم برد الفعل وقت الراحة) اعتمادا على متغير او المتغيرات اليقظة الذهنية (بدون اشارة صوتية وقت الراحة، باشارة صوتية وقت الراحة، بدون اشارة صوتية وقت الجهد، باشارة صوتية وقت الجهد) لعلاقات الارتباطات باستعمال (تحليل التدرج) حيث سيعرض نماذج التقدير، التي تم استنتاجها والتأكد من مدى دقتها. كما عمل الباحث بتوصيف المتغيرات، وعرض نتائج المعادلات التنبؤية، مع تفسير النتائج.. ومع ان هناك طرائق مختلفة لتحديد المتغيرات الداخلة في النموذج، فسيعتمد الباحث الطريقة التدرجية (Forward) والتي تتم من خلالها ادخال المتغيرات المستقلة واحداً تلو الآخر واول متغير يدخل النموذج هو من له اعلى ارتباط (موجب أو سالب) بالمتغير التابع ثم يدخل المتغير الذي له أعلى ارتباط جزئي الى النموذج وفي كل خطوة يتم تطبيق معيار معين لدخول متغير جديد ويتوقف إدخال المتغيرات عندما لا يتحقق المعيار المستخدم" (١ : ١٧١).

جدول (٥) يبين التوصيف الإحصائي من خلال قيمة اختبار (كولموجوروف سميرونوف) لعينة بناء الانموذج في المتغيرات

اختبار (k-S)		الانحراف	الوسط	المتغيرات	اليقظة الذهنية
مستوى الدلالة	المحسوبة				
٠,١٦٠	٠,١٣٧	٠,٣٥٠	٠,٢٦١	بدون اشارة صوتية وقت الراحة	
٠,١٠٢	٠,١٤٦	٠,٨٦٦	٠,٥٣٣	باشارة صوتية وقت الراحة	
٠,٢٠٠	٠,١٢٨	٠,٨٩٦	٠,٣٨٨	بدون اشارة صوتية وقت الجهد	
٠,١٨٥	٠,١٣٣	٠,٣٢١	٠,١٩٢	باشارة صوتية وقت الجهد	
٠,٢٠٠	٠,١٠٩	٠,٧٦٥	٠,١٥٩	التحكم برد الفعل وقت الراحة	

إن نتائج الجدول (٥) تؤشر حسن أنتشار درجات مجتمع بناء الانموذج (اللاعبين المتقدمين بالتنس) عند كل من متغيرات اليقظة الذهنية ومتغير (التحكم برد الفعل وقت الراحة) وعند حساب قيمة (k-S) للمتغيرات المبحوثة جاءت نتائجها كالاتي (٠,١٣٧, ٠,١٤٦, ٠,١٢٨, ٠,١٣٣, ٠,١٠٩) على التوالي وان القيم الخاصة بمستوى الدلالة المرافقة لها جاءت كالاتي (٠,١٦٠, ٠,١٠٢, ٠,٢٠٠, ٠,١٨٥, ٠,٢٠٠) وقد حققت جميع المتغيرات المنحنى الاعتنالي.

٤-٢-١ علاقة الارتباط لمتغير التحكم برد الفعل وقت الراحة مع متغيرات اليقظة الذهنية:

٤-٢-١-١ أيجاد علاقة الارتباط بين متغيرات اليقظة الذهنية ولمتغير التحكم برد الفعل وقت الراحة:

لتحقيق عملية أستخراج قوة العلاقة ما بين درجات المتغيرات في الدراسة الحالية لمجتمع (اللاعبين المتقدمين بالتنس لأندية الفرات الأوسط)، تم أستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون). ولابد من الإشارة هنا الى أن العلاقة (الارتباط) بين المتغيرات وقت الراحة.

جدول (٦) يبين مصفوفة الارتباط بين متغيرات اليقظة الذهنية لوقتي الراحة والجهد البدني المقنن ومتغير التحكم برد الفعل / الراحة

الارتباط	التحكم برد الفعل / وقت الراحة	اليقظة الذهنية بدون إشارة صوتية / الراحة	اليقظة الذهنية بأشارة صوتية / الراحة	اليقظة الذهنية بدون إشارة صوتية / الجهد	اليقظة الذهنية بأشارة صوتية / الجهد
التحكم برد الفعل وقت الراحة	١	٠,٩٤٨	٠,٩٥٦	٠,٩٦٥	٠,٩٤٦
الدلالة	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
اليقظة الذهنية بدون إشارة صوتية وقت الراحة		١	٠,٩٦٥	٠,٩٧٦	٠,٩٥٠
الدلالة		٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
اليقظة الذهنية بأشارة صوتية وقت الراحة			١	٠,٩٩١	٠,٩٥١
الدلالة			٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
اليقظة الذهنية بدون إشارة صوتية وقت الجهد					٠,٩٤٦
الدلالة					٠,٠٠٠
اليقظة الذهنية بدون إشارة صوتية وقت الجهد					١
الدلالة					٠,٠٠٠

عند استعراض نتائج الجدول (٦) نجد أن قيم معامل الارتباط بين متغير الانتباه الانتقائي (التحكم برد الفعل) لوقت الراحة ومتغيرات اليقظة الذهنية (بدون إشارة صوتية وقت الراحة، بأشارة صوتية وقت الراحة، بدون إشارة صوتية وقت الجهد، بأشارة صوتية وقت الجهد). قد بلغت (٠,٩٤٨, ٠,٩٥٦, ٠,٩٦٥, ٠,٩٤٦) على التوالي وان قيمة مستوى الدلالة المرافقة لها جاءت بمقدار (٠,٠٠٠, ٠,٠٠٠, ٠,٠٠٠, ٠,٠٠٠) وهي أصغر من (٠,٠٥) وهذا يؤشر ان الارتباط معنوي والعلاقة حقيقية.

جدول (٧) يبين قيمة اختبار (F) المحسوبة وقيمة مستوى المعنوية المرافقة لها

الانموذج(*)	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	
					المحسوبة	مستوى المعنوية
الأول	بين المجموعات	١٥,٨٢٨	١	١٥,٨٢٨	٣٨١,٠٥١	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١,١٦٣	٢٨	٠,٠٤٢		
	الكلية	١٦,٩٩١	٢٩			
الثاني	بين المجموعات	١٦,٠٠٦	٢	٨,٠٠٣	٢١٩,٣١٨	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٠,٩٨٥	٢٧	٠,٠٣٦		
	الكلية	١٦,٩٩١	٢٩			

(*) أستخدم الباحث الطريقة التقدمية (Forward) حيث مثل كل نموذج المتغيرات الأتية:

- ١- النموذج الأول مثل متغير اليقظة الذهنية بدون إشارة صوتية وقت الجهد البدني المقنن.
- ٢- النموذج الثاني مثل متغيرات اليقظة الذهنية (بدون إشارة صوتية، بأشارة صوتية) وقت الجهد البدني المقنن.

يشير الجدول (٧) في النتائج وهو جدول تحليل التباين الذي يستخدم لفحص مدى قبول نموذج الانحدار من الناحية الأحصائية وفيه نفحص فرضية صفرية مفادها بأن معامل الارتباط المتعدد (R) يساوي صفرًا، أي لا يوجد ارتباط ما بين مجموعة المتغيرات المستقلة من جهة والمتغير التابع من جهة أخرى، ونجد بأن قيمة مستوى الدلالة المرافقة لقيم (F) المحسوبة البالغة (٣٨١,٠٥١، ٢١٩,٣١٨) جاءت بمقدار (٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠) على التوالي وهي أصغر من (٠,٠٥) مما يدل هذا على معنوية نموذج الانحدار الخطي المتعدد، وبالتالي فإن النموذج يمثل العلاقة بين المتغيرات قيد البحث (التحكم برد الفعل) بوقت الراحة ومتغيرات اليقظة الذهنية (بدون إشارة صوتية بوقت الجهد، بإشارة صوتية بوقت الجهد) أفضل تمثيل. ويذكر الباحث هنا بالرغم من ان تحليل التباين يخبرنا فيما اذا كان الانموذج يعطي درجة جيدة من التوقع لمتغير النتيجة الانتباه الانتقائي (التحكم برد الفعل) بوقت الراحة الا أنه لا يخبرنا عن المساهمة المنفصلة للمتغيرات التنبؤية في النموذج، لذلك لا يمكننا الاستنتاج بأن متغيرات اليقظة الذهنية (بدون إشارة صوتية بوقت الجهد، بإشارة صوتية بوقت الجهد) هي جميعها متنبئات جيدة لمتغير النتيجة (التحكم برد الفعل) وقت الراحة.

٤-٢-٢ مناقشة نتائج أنموذج (التحكم برد الفعل) وقت الراحة:

من خلال النتائج التي ظهرت تبين انه يمكن التنبؤ في (التحكم برد الفعل) لوقت الراحة من خلال متغيرات اليقظة الذهنية وهي (بدون اشارة صوتية وقت الجهد البدني المقنن، بإشارة صوتية وقت الجهد البدني المقنن) على التوالي، حيث اظهرت النتائج ان متغير اليقظة الذهنية بدون اشارة صوتية وقت الجهد البدني المقنن أكثر مساهمة في التنبؤ في (التحكم برد الفعل) لوقت الراحة للاعبين المتقدمين بالنسبة بالنسبة لبقية متغيرات اليقظة الذهنية، حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٦٦٨) وهي أعلى قيمة بالنسبة لبقية متغيرات اليقظة الذهنية، ويمكن للاعب من التحكم برد الفعل في وقت الراحة من خلاله تمتعه بيقظة ذهنية عندما لا تكون هناك مشتتات صوتية في وقت الجهد البدني وذلك من خلال توقع اللاعب الجيد لافكار منافسه بشكل خاص وقراءته للمنافسة بشكلها العام وكلما تمتع اللاعب بقدرة عقلية جيدة تمكن من التصرف الدقيق للمواقف اللعب المتغيرة وبالتالي ممكن للاعب من السيطرة والتحكم بردود افعاله والتوقع الجيد للمثيرات ذات الصلة وابتعاده عن المثيرات غير ذات الصلة بالموضوع وزيادة تركيزه للمنافسة وبالاخص عندما لا يكون هناك اي اشارات او مشتتات تعمل لتخبط المثيرات المستهدفة والغير مستهدفة مما يكون الوصول للمهمة بشكل اسهل ويعمل اللاعب بتفعله للجانب الذهني من خلال تحليله لمنافسه بايجاد نقاط القوة والضعف مما يزيد من قدرة اللاعب على التحكم بردود افعاله وتوجيهه للكرات في الاماكن المناسبة لوضعه في تحت الضغط في اكثر اوقات المنافسة مما يعكس على اجتهاده واجباره باداء الدفاع بدل الهجوم والاستفادة من اخطائه المباشرة، ويستطيع اللاعب أنتقائه لمثيراته المستهدفة بتحكم بردود افعاله وبأقل وقت ممكن عندما يكون اللاعب ذو مستوى عالي من اليقظة الذهنية وبالتالي تحقيقه لنتائج طيبة في المنافسة الرياضية.

يذكر (ظافر هاشم ٢٠١٤) بأن " التدريب الذهني عامل مهم والاساس في اعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسلها ومواقفها واهدافها وجميع ابعاد المنافسة من حكام وادوات واجهزه " (٢ : ١٠١).

ويرى (علي سلوم ٢٠٠٢) أن " تبدأ العمليات العقلية بالانتباه والذي يفهم بأنه (استعداد ادراكي بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين ككل او جزء).. اما في المجال الحركي هو عندما يجتذب الفرد لشيء ما كتعبير عن حالته ويكون الانتباه مرتبطاً بحاسني النظر والسمع وان هاتين الحاستين مهمتان جداً في جميع الحركات وكذلك يمكن القول بان الانتباه في المجال الرياضي هو (تهيئة الذهن لفترة من الزمن)... ويعد احد الصفات النفسية وهو العلاقة المتبادلة بين اللاعب والمحيط وهو مرتبط بالتفكير والملاحظة" (٣ : ١٤١)، واطهرت النتائج أيضاً أن متغير اليقظة الذهنية بإشارة صوتية وقت الجهد البدني المقنن كانت له مساهمة واضحة بعد متغير اليقظة الذهنية بدون اشارة صوتية وقت الجهد البدني المقنن في التنبؤ بالانتباه الانتقائي (التحكم برد الفعل) لوقت الراحة للاعبين المتقدمين بالنسبة لبقية متغيرات اليقظة الذهنية حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٢٠٨) بالنسبة لمتغيرات اليقظة الذهنية، حيث يواجه لاعب التنس العديد من المثيرات خلال مجريات المنافسة ونظراً لتعدد مهارات المنافسة (اللعبة) فيتوجب عليه اداء خاص لكل حركة أو مهارة من مهارات اللعبة فيحتاج منه وفي كل الاوقات التهيؤ لاداءها من لحظة ظهور المثير الى لحظة الاستقبال للكرة والتي تعتبر نهاية رد الفعل، وكذلك سيطرته على ردود افعاله لظهور المثيرات من خلال استقبال منافسه لكل كرة فهنا يتطلب منه التركيز في المثير المستهدف وهو اتجاه الكرة المرسله من منافسه بهدف وصوله للكرة وأستقبالها بالوقت المناسب وهنا يكون للاعب الكثير من البدائل لاستقبال كرات منافسه وخصوصاً عند التركيز على مثير ذات صلة بالمهمة او الهدف وتجاهل المثيرات الأخرى الغير ذات صلة بالمهمة او الهدف، ويعد التحكم بردود الافعال من الامور المهمة للاعبين التنس لما لها الدور الحاسم في الحصول على أفضل النتائج الممكنه في حالة امتلاك اللاعب لها وتركيزه لتنفيذ الاهداف المنشودة والمناطة باللاعب والتيقظ وعدم التخبط في الأداء من خلال التحكم بأفكاره الايجابية وتجنب السلبيه منها وفترات طويلة من التحكم بالمنافسة ومواجهة المواقف الصعبة وانتباهه على تحركات منافسه من جهه ومبادرته لحركة فنية معالجة هجومية وحسب تحرك المنافس من جهه أخرى وكلما كانت هناك اشارات صوتية وكان اللاعب مجهد من جراء التبادلات وطول وقت المنافسة كانت المهمة اصعب على اللاعب فيتوجب عليه انتقاء المثير المعني ومن بين مجموعة من المثيرات، واللاعب اليقظ ذهنياً خلال هذا الحالة سيقدم أفضل ما لديه من نتائج رياضية.

ويذكر (ظافر هاشم ٢٠٠٠) بأن " الامر الشائع الذي يميز لاعبي التنس عند وصف الاداء في افضل المباريات هو انهم يلعبون بشكل تلقائي وليس هناك وقت للتحليل او التفكير، والميل الى الوصول للطريق الصحيح لاداء الضربات. وان مفهوم اغلاق العقل ووضع الجسم في الطريقة الآلية للعب حظي بالمساندة من علم النفس الرياضي. وهذا لا يعني بأن ليس

هناك وقت للتفكير في لعبة التنس فاللاعب بحاجة الى وضع خطة للاستراتيجية واختيار الضربات والتعرف على نواحي القوة والضعف في المنافس".

٥- الإستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الإستنتاجات: بالنظر الى النتائج السابقة فقد توصل الباحث الى الأتي:

- ١- هناك علاقة ارتباط ايجابية بين متغيرات اليقظة الذهنية ومتغير التحكم برد الفعل للاعبين المتقدمين بالتنس للأندية المبحوثة.
- ٢- استنتج الباحث بأن اللاعب الذي يمتلك متغيرات اليقظة الذهنية هو نفس اللاعب الذي يمتلك متغيرات الانتباه الانتقائي.

المصادر

- ١- حمزة محمد دودين: التحليل الإحصائي المتقدم للبيانات باستخدام SPSS، ط١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠١٠م.
- ٢- ظافر هاشم الكاظمي، مازن هادي الطائي: التنس الاعداد الفني والاداء الخططي (تعليم، تطوير، تدريب، قواعد) تحديث مفردات منهج التنس، ط١، دار الضياء للطباعة، ٢٠١٤م.
- ٣- علي سلوم جواد: العاب الكرة والمضرب التنس الارضي، جامعة القادسية، مطبعة الطيف، ٢٠٠٢م

الملاحق / ملحق (١) أسماء الخبراء الذين تم مقابلتهم

ت	أسم الخبير	اللقب العلمي	الجامعة	الكلية	التخصص
١	علي حسين هاشم	أستاذ دكتور	القادسية	التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس – كرة القدم صالات
٢	هدى جميل عبد الغني	أستاذ مساعد دكتور	بغداد	مسؤولة مختبر العلوم النفسية	علم نفس....
٣	أسعد علي سفيح	أستاذ مساعد دكتور	القادسية	التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس – كرة السلة
٤	رافقت عبد الهادي	أستاذ مساعد دكتور	القادسية	التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس – كرة القدم
٥	أحمد عبد الكاظم جوني	أستاذ مساعد دكتور	القادسية	الاداب	علم النفس
٦	حيدر كريم عبد الحسن	أستاذ مساعد دكتور	القادسية	التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس – كرة القدم
٧	وسام صلاح عبد الحسين	أستاذ مساعد دكتور	كربلاء	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي –العاب مضرب
٨	هشام مهدي كريم	مدرس دكتور	القادسية	التربية	علوم تربوية ونفسية

ملحق (٢) / الجهد البدني المقنن بوقت (٥٠) دقيقة / عدد التمارين (٦)

تمرين رقم (١) للجهد البدني المقنن: الوقت الكلي (الفعلي) لمجموع التمرينات (١١,٠٨) دقيقة

١- الهرولة الخفيفة حول ملعب التنس لدورتين متتاليتين + الاحماء.

٢- يبدأ اللاعب بلعب (٢٠) إرسال يبدأ بأداء (١٠) إرسال من جهة اليمين وبعدها يؤدي (١٠) إرسال من جهة اليسار.

٣- بعد ذلك يقوم اللاعب بالجري المتعرج حول الشواخص الثلاثة وعند وصوله للشاخص الاخير القريب من خط القاعدة يقوم المدرب الموجود في جهة الملعب المقابل على خط الارسال وفي وسطه برمي كرات عدد (٢٠) بشكل متتالي وحسب الحرف المرسوم على سطح الكرة (F) كما في الصورة (١) يعني على المدرب ارسال الكرة باتجاه المفضل للاعب عند امتلاكه لهذه الكرة و(B) كما في الصورة (٢) يعني على المدرب ارسال الكرة بالاتجاه الغير المفضل للاعب، يعني (١٠) كرات تصل للاعب ليؤدي الضربة الارضية الامامية و(١٠) كرات تصل للاعب ليؤدي الضربة الارضية الخلفية على ان يكون سقوط الكرة المرسله خلف الشواخص الموجودة في الملعب الخلفي للاعب بقرب خط الارسال وعلى ان يكرر اللاعب الجري المتعرج حول الشواخص لكل كرة مرسله وكما في الشكل (٦).

ملاحظة: ١- المسافة بين الشواخص الثلاثة الموجودة خارج الملعب وفي المنتصف (٥٠) سم بين شاخص وآخر، (٥٠) سم بين الشاخص الاخير وخط القاعدة. ٢- المسافة الخاصة بالشواخص الموجودة في داخل الملعب (المنطقة الخلفية) هي (٢) متر) بعدها عن خط القاعدة و(٢متر) بعدها عن الخط الجانبي الفردي.

شكل (٤) يوضح الاماكن الخاصة بالمدرّب واللاعب والشواخص لتمارين (١) الخاص بالجهد البدني

