

## اثر تمرينات بمنظومة الريهاكوم في اليقظة الذهنية للاعبين الدرجة الاولى لكرة القدم الصالات

aa3216726@gmail.com  
ali.alzamli@qu.edu.iq

وزارة التربية – المديرية العامة لتربية القادسية  
جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

<sup>١</sup> امير عبيس جاسم  
<sup>٢</sup> أ.د علي حسين هاشم

قبول البحث: ٢٠٢١/٨/٢

استلام البحث: ٢٠٢١/٦/٢٤

## ملخص البحث

احتوى البحث على المقدمة وأهمية البحث، إذ تم التطرق إلى منظومة الريهاكوم ودورها البارز في العملية التدريبية وكذلك التعرف على اليقظة الذهنية وفاعلية الاداء التي أستخدمها الباحث في كرة القدم الصالات. وتكمن أهمية البحث في أثر تمرينات بمنظومة الريهاكوم في اليقظة الذهنية للاعبين والتي تحسن من العمليات المعرفية مما تزيد من سرعة الاستجابة المطلوبة للاداء للاعبين كرة القدم الصالات.

أما مشكلة البحث فتتلخص بأن الباحث لاحظ ان اللاعبين يتعرضون لنوع من فقدان الانتباه وقلة التركيز وضعف في عملية رد الفعل الامر الذي يؤثر على تركيزه وتشتيت انتباههم سواء قبل المباراة أو إثناءها فضلاً عن ضغوطات التي يتعرض لها اللاعبون أثناء سير المباراة، وعليه فإن إمكانية استعمال مناهج تدريبية جديدة هي الحل الأمثل لتطوير قابليات اللاعبين وزيادة يقظتهم الذهنية باستخدام منظومة الريهاكوم. تناول الباب الثاني المحاور الرئيسة ذات العلاقة بموضوع البحث إذ اشتملت على مفهوم علم النفس الرياضي ومنظومة الريهاكوم واليقظة الذهنية، استخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لطبيعة حل مشكلة البحث

احتوى الباب الرابع على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لنتائج تقييمات اليقظة الذهنية للمجموعتين ومن خلالها تم التوصل إلى تحقيق أهداف البحث وفروضة.

الكلمات المفتاحية: الريهاكوم , اليقظة الذهنية

***The Impact of Rehcom exercises on the mental alertness of first-class futsal players***

Dr: Ali Hussein Hashem

Amir obeys jassim

*The research includes the introduction and the importance of the research. The Rehcom system and its prominent role in the training process are addressed, as well as the identification of mindfulness, performance and effectiveness used by the researcher in futsal. The importance of the research lies in the impact of exercises in the Rehcom system on the mindfulness of first-class futsal players.*

*As for the research problem, it is noticed that the players are subjected to a kind of loss of attention, lack of focus and weakness in the reaction process, which affects his concentration and distraction, whether before or during the match, as well as pressures that players are exposed to during the course of the match, and therefore the possibility of using new training methods is the best solution to develop players' abilities and increase their mental alertness using the Rehcom system. The second chapter deals with the main axes related to the research topic, including the concept of sports psychology, the Rehcom system and mindfulness. The experimental approach is used because it is appropriate to the nature of the solution to the research problem*

*The fourth chapter contains the presentation of the results, their analysis and discussion of the results of the mental alertness assessments of the two groups, through which the achievement of the research objectives and hypotheses are arrived at .*

**Keywords:** rehacom, mindfulness

**١ - مقدمة :**

بعد علم النفس الرياضي من أكثر فروع علم النفس تطوراً وانتشاراً، لما له من أهمية نظرية وتطبيقية في العملية التدريبية والتعليمية فهو يقدم المعلومات والمبادئ النفسية للمدرب والمعلم كي يساعد على تطوير العملية التربوية، وفهم سلوك المتعلم وتقديم المعرفة له، وتنمية شخصيته من مختلف الجوانب ليكون متعلماً ناجحاً وقادراً على الاستفادة من الخبرات التعليمية.

شهدت لعبة كرة القدم الصالات اهتماماً عالمياً في السنوات الأخيرة وعلى نطاق واسع في النواحي البدنية والنفسية والعقلية، وإن لعبة كرة القدم الصالات تطور المهارات بشكل كبير لأنها تتطلب استجابات سريعة، ومناولات دقيقة، فضلاً عن أنها تعد مضمراً تعليمياً ممتازاً لتحسين السرعة والرشاقة وتوفر اللعبة تدريباً ممتازاً للاعبين الذين يرغبون في الانتقال إلى كرة القدم الاعتيادية مستقبلاً، لأنها تطور المهارات بشكل كبير، كما ان لعبة خماسي كرة القدم تحتاج الى سرعة استجابة عالية.

أن منظومة الريهاكوم دخلت العراق بوصفها منظومات شاملة لاحتوائها على وحدات فحص تشخيصية، وبرامج تدريبية، تميزت بدرجة عالية من الدقة والموضوعية، وبعيدة عن التحيز والتدخل، ووصفت برامجها بالتكيفية، كما لها امكانية خلق الدافع والرغبة للفرد المختبر في التدريب باستقلالية وتحكم ذاتي، فضلا عن مميزات اخرى كثيرة، زودت المنظومة ببرامج واختبارات نوعية، وإعادة التأهيل وفق البرامج التدريبية للمنظومة، لتقليل الضرر واستعادة المهارات المفقودة، ومساعدة اللاعب المختبر على التقدم الى اعلى مستوى ممكن. فكل مباراة تعتمد على مجموعة من المكونات تكون هي الاساس لنجاحها واللاعب جزء هذه المكونات، لذا يستلزم تحسين مستوى اداء اللاعب من جميع النواحي، ليكون سببا من اسباب تطور اللعبة والوصول بها الى اعلى المستويات.

و تعمل اليقظة الذهنية على توسيع الرؤية وزيادة الفرص، وتنسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة، وتنبيه إلى ما فيه من الإمكانيات على إظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة، وزاد من فائدتها الرياضية كونها عنصرا من عناصر اللعبة، لتسهم في تطويرها في العصر الحديث وتأخذ شكلا جديدا من جوانب عديدة بما ينسجم ومتطلبات الأداء التنافسي، تحسين قوة القرارات المتخذة وسرعتها ودقتها، بإتباع تدريبات تزيد من المعرفة وتساهم في تحسين وتنشيط اليقظة الذهنية التي لها تأثيرها المباشر على خبرة اللاعب.

## ٢ - الغرض من الدراسة:

تجلت أهمية البحث في اعداد برنامج تدريبي بتقنيات (الريهاكوم) لتطوير اليقظة الذهنية لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى لكرة القدم الصالات في محافظة القادسية مما يؤثر بشكل مباشر او غير مباشر في مستوى اداء اللاعب والوصول به الى اعلى المستويات.

## ٣- الطريقة والاجراءات:

### ٣-١ مجتمع وعينه البحث:

حدد الباحث مجتمع البحث وهم اندية الدوري العراقي الممتاز في محافظة القادسية كرة القدم الصالات للموسم (٢٠٠٠ - ٢٠٢١) والبالغ عددها (٥) اندية وهم (الديوانية - الحمزة - السنينة - ال بدير - الدغارة) , اما العينة وبالطريقة العمدية اختار الباحث نادي الديوانية والبالغ عددهم (١٥) لاعبا وبعد اجراء المقابلة مع رئيس النادي والمدربين واخذ موافقة اللاعبين , بعدها تم تقسيم افراد العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعته (٧) لاعبين, المجموعة الضابطة تعمل بالمنهج المعد من قبل المدرب , والمجموعة التجريبية تعمل بالبرنامج التدريبي بمنظومة الريهاكوم .

### ٣-٢ تصميم الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (أسلوب المجموعتين المتكافئتين) وهو يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث .

### ٣-٣ المتغيرات المدروسة:

تم تحديد متغير اليقظة الذهنية للاعبين كرة قدم الصالات موضوعا للبحث.

### ٣-٤ الاختبارات المستخدمة:

### ٣-٤-١ اختبار اليقظة الذهنية: Alertness " ALET " [25,2]

عمل الباحث باستخدام اختبار اليقظة الذهنية بعد الاطلاع المباشر على منظومة الريهاكوم (RehaCom) المعرفية والتي تعد المنظومة الشاملة لاحتوائها على وحدات فحص تشخيصية، وبرامج علاجية، ومن ضمنها "اختبار اليقظة الذهنية" ومن خلال الاستعانة بالادبيات الخاصة بالاختبار واجراء المقابلات الشخصية والاستفسار المباشر استطاع الباحث التعرف بالشكل الدقيق على منظومة الريهاكوم (RehaCom) المعرفية، وكيفية اجراء الاختبار ومدى مصداقية النتائج التي يتم الحصول عليها وكذلك تبين للباحث امكانية تطبيق هذا الاختبار على اللاعبين بكرة القدم الصالات، إذ أن المتغيرات التي يقيسها اختبار اليقظة الذهنية هي (اليقظة العامة "general tonic" وهي الاستثارة النشطة "tonic arousal"، واليقظة الجوهرية "intrinsic alertness" وهي (بعد اليقظة الذهنية بدون اشارة صوتية) وهي الحفاظ على الاستجابة لاطول مدة من الزمن، واليقظة المرحلية "phasic arousal" وهي (اليقظة الذهنية باشارة صوتية) وهي (تركيز الانتباه قصير الأمد لحدوث متوقع) والذي يعد من المتغيرات المهمة للاعبين لما تمتاز به هذه اللعبة من سرعة في الاداء والتغيير في مجريات اللعب في اكثر حالاتها.

### ٣-٤-٢ مواصفات اختبار اليقظة الذهنية:

### \* شكل الاختبار:

يتم التحقق من وقت رد الفعل في اليقظة تحت ظرفين:

الاول: من اجل قياس اليقظة الجوهرية "intrinsic alertness" (الحفاظ على الاستجابة لاطول فترة زمنية ممكنة) يظهر على الشاشة شكل هندسي بموقع ثابت يتغير عشوائيا ضمن فواصل زمنية قصيرة، وتكون مهمة المفحوص ان يتفاعل باسرع ما يمكن مع الشكل الذي تم تغييره بالضغط على زر لوحة المفاتيح.

الثاني: ومن اجل قياس اليقظة المرحلية "phasic alertness" (تركيز الانتباه قصير الأمد)، يظهر الشكل على الشاشة بشكل هندسي بموقع ثابت، وقبل ان يتغير بفواصل عشوائي، تسمع تحذير بإشارة صوتية.

### ٣-٤-٣ التطبيق ومدة الاختبار: [26,2] Implementation and Duration

يبدأ الاختبار مع رسالة تظهر على الشاشة في حالة يكون رد الفعل مبكر أي قبل ظهور الشكل وقبل تغييره عشوائياً، ولا تنتهي مرحلة التمرين إلا إذا كانت ردود الافعال صحيحة كل محاولات التمرين، ويكون أداء الاختبار على جزئين ويطلق عليه التصميم البسيط ABBA وكالتالي:

- محاولة بدون منبهات صوتية.

- محاولة مع اشارة صوتية.

- محاولة مع اشارة صوتية.

- محاولة بدون منبهات صوتية.

في المرحلة الاولى من الاختبار يتم قياس زمن الاستجابة للمفحوص في النقر مجرد ظهور مربع ممثلي على الشاشة. أما في المرحلة الثانية، يتم قياس زمن الاستجابة لنفس المنبه البصري اثناء سماع صوت الاشارة قبل ظهور المربع، وعلى المفحوص النقر فقط عند ظهور المربع الممثلة، والانتظار حتى يظهر مربع على الشاشة للنقر، وليس عليه القيام باي رد فعل عند سماع الاشارة الصوتية.

وفي كل محاولة يتم عرض شكلين من المنبهات على الشاشة، وتكون ردود الافعال في كل محاولة على المنبهات البالغ عددها (١٠) عندما تظهر على الشاشة، فإذا كانت ردود الافعال غير صحيحة سوف يضاف (٥\_٦) منبهات اي في كل محاولة يكون عدد المنبهات (٢٠) (بدون اشارة صوتية) و(٢٠) (بإشارة صوتية) بواقع (١٠) منبهات في كل محاولة من المحاولات (٤) ويضاف أكثر من (٥) في حالة رد الفعل الخطأ وكما موضح في المعادلة التالية:  $١٧ = (٥_٦) + ١٠ + ٢$

- ويشير العدد (١٧) الى عدد ردود الافعال الصحيحة.

- ويشير العدد (١٠) الى عدد المنبهات في كل مرحلة من المراحل البالغ عددها (٤) بواقع (٢٠) منبهات بإشارات صوتية و(٢٠) بمنبهات غير صوتية.

- العدد (٢) هو مضاعفة المنبهات الصوتية وغير الصوتية.

- ويشير العدد (٥\_٦) الى المنبهات التي تزداد في حال رد الفعل الخطأ.

### \* مدة الاختبار:

يستغرق الاختبار مدة اقصاها (٦) دقائق بدون مرحلة التمرين.

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

ولغرض الوقوف على أداء الأجهزة المستخدمة واختبارها ومعرفة الجوانب السلبية والمتغيرات التي ستواجه العمل سوف يقوم الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم (الاحد) الموافق ٢٠ / ١٢ / ٢٠٢٠ في مختبر علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية على عينة بلغت (١٠) لاعبين من نادي السنية من مجتمع البحث من خلال تطبيق اختبار اليقظة الذهنية على منظومة الريهاكوم

### ٣-٦ الاختبار القبلي:

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي في مختبر-علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \ جامعة القادسية يوم (الثلاثاء) المصادف ٢٤ \ ١٢ \ ٢٠٢٠ بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي بمنظومة الريهاكوم (لليقظة الذهنية)

### ٣-٧ التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية على مجتمع البحث البالغ عددهم (١٤) لاعب من لاعبي نادي الديوانية لكرة القدم الصالات وكانت مدة المنهج التدريبي (٨) اسابيع. في كل اسبوع هنالك (٢) وحدة تدريبية في الاسبوع , وتتكون زمن الوحدة التدريبية (١٠٠د) ، حيث تكون عدد الوحدات التدريبية هي (١٦) وحدة تدريبية، بدء المنهج في يوم الاثنين (٢٨/١٢/٢٠٢٠) وانتهى في يوم الاحد الموافق (٢٩/٢/٢٠٢١) ، حيث قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية على المجموعة التدريبية في مختبر علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وذلك باستخدام البرنامج التدريبي ضمن منظومة الريهاكوم ، وكانت المجموعة الضابطة تعتمد على البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب ولم يتدخل الباحث في هذه المجموعة غير الاشراف .

### ٤- النتائج والمناقشة:

#### ٤-١- عرض نتائج اليقظة الذهنية وتحليلها ومناقشتها:

#### ٤-١-١- عرض نتائج اليقظة الذهنية بين الاختبار القبلي والبدي وتحليلها للمجموعة الضابطة :-

الجدول (١) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في اليقظة الذهنية للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	اليقضة بدون الاشارة	درجة	٤٦,٤١٤	١,٤٠٥	٤٨,٨٥٧	٢,١٨٨	٢,٤٤٣	٢,٢٤٣	٢,٨٨٢	٠,٠٢٨
٢	اليقضة بالاشارة	درجة	٤٥,٩٨٦	٠,٧٤٠	٤٨,٠٤٣	٢,١٠٨	٢,٠٥٧	١,٨٧٧	٢,٩٠٠	٠,٠٢٧

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (١) الفروق في قيم اليقضة الذهنية (اليقضة بدون الاشارة، اليقضة بالاشارة) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي.

ففي متغير اليقضة بدون الاشارة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢,٨٨٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٢٨) ودرجة حرية (٦)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

اما في متغير اليقضة بالاشارة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢,٩٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٢٧) ودرجة حرية (٦)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

#### ٤-١-٢- عرض نتائج اليقضة الذهنية بين الاختبار القبلي والبعدي وتحليلها للمجموعة التجريبية :-

الجدول (٢) يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في اليقضة الذهنية للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	اليقضة بدون الاشارة	درجة	٤٤,٧٧١	٦,٣٢١	٥٤,٣٠٠	٤,١٦٩	٩,٥٢٩	٨,٢٢٨	٣,٠٦٤	٠,٠٢٢
٢	اليقضة بالاشارة	درجة	٤٥,٤٧١	١,٥٧٠	٥٣,٧٠٠	١,٥٧٧	٨,٢٢٩	٢,٤٩٢	٨,٧٣٥	٠,٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٢) الفروق في قيم اليقضة الذهنية (اليقضة بدون الاشارة، اليقضة بالاشارة) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي.

ففي متغير اليقضة بدون الاشارة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣,٠٦٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٢٢) ودرجة حرية (٦)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في متغير اليقضة بالاشارة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٨,٧٣٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ودرجة حرية (٦)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

#### ٤-١-٣- عرض نتائج اليقضة الذهنية في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

الجدول (٣) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لليقضة الذهنية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	اليقضة بدون الاشارة	٤٨,٨٥٧	٢,١٨٨	٥٤,٣٠٠	٤,١٦٩	٣,٠٥٨	٠,٠١٠
٢	اليقضة بالاشارة	٤٨,٠٤٣	٢,١٠٨	٥٣,٧٠٠	١,٥٧٧	٥,٦٨٦	٠,٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٣) الفروق في قيم اليقضة الذهنية (اليقضة بدون الاشارة، اليقضة بالاشارة) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي.

ففي متغير اليقظة بدون الاشارة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣,٠٥٨) عند مستوى دلالة (٠,٠١٠) ودرجة حرية (١٢)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما في متغير اليقظة بالاشارة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٥,٦٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ودرجة حرية (١٢)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذه الفروق الى التمرينات بمنظومة الريهاكوم قد اثرت تأثيراً فعالاً على تطوير أداء اللاعبين في اليقظة الذهنية لدى افراد المجموعة التجريبية بصورة افضل منها عند مقارنتها بنتائج قياساتها لدى افراد المجموعة الضابطة وهذا ما أكدته نتائج البحث التي تضمنها الجدول (٨) وهذا يدل على مدى التطور الحادث لعينة البحث في مستوى اليقظة الذهنية ويعزو الباحث ذلك التطور في اليقظة الذهنية إلى استخدام التمرينات بمنظومة الريهاكوم ، مع مراعاة الأسس العلمية أثناء تمرينات اليقظة الذهنية، إذ يعد التركيز الذهني لدى اللاعبين من المكملات لتحسين أداء اللاعب مثله مثل الجانب البدني والنفسي وكما استطاع اللاعب الاستمرار أثناء المباراة بتركيز ذهني كلما كانت حظوظه أكثر للسيطرة على مجريات المباراة ، فاليقظة الذهنية تعلم اللاعب كيفية التركيز والانتباه وهذه الطريقة تعزز من التعلم الأكاديمي والعاطفي والاجتماعي، ومن ثم تحسن وتطور المستوى لدى اللاعبين الذي يعتمد على عدد الوحدات التدريبية المنجزة وكمية التمرينات والمفردات التدريبية خلال الحلقة التدريبية الواحدة وكذلك عدد الساعات التدريبية الكلية خلال المنهج التدريبي يساعد على تطبع وتكيف اللاعبين حول مفهوم اليقظة الذهنية، أن اللاعب اليقظ يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها، لأن اليقظ يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها [٨,٣].

ويرى [22,5] أن اليقظة الذهنية عبارة عن " دفع الانتباه بأسلوب تلقائي نحو غرض في اللحظة الحاضرة" [١٨,١] ، وهذا يدل عن تفسيره لليقظة الذهنية من خلال استخدام الانتباه تلقائياً من أجل تحقيق غرض أو هدف وفي الوقت المناسب، " ويمكن استخدام اليقظة الذهنية لتنمية وعي ما وراء المعرفة الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر مثل التفكير والعاطفة، ويشار الى أن لليقظة الذهنية فوائد فسيولوجية ونفسية وتتمثل الفوائد فسيولوجية في التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لدى الفرد ومنها خفض الألم المزمن مثلاً، في حين تتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية فضلاً عن تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه والتسامح [25,4]

ومن هنا يرى الباحث ان اثر تمرينات بمنظومة الريهاكوم في اليقظة الذهنية للاعبين الدرجة الاولى لكرة القدم الصالات كان ايجابياً فيعزو الباحث السبب إلى عدة أمور من أهمها:

- ❖ إن لتمرينات اليقظة الذهنية المعدة في منظومة الريهاكوم المعرفية أثرت تأثيراً ايجابياً في مستوى أداء اللاعبين لانها كانت معدة بصورة جيدة ودقيقة في المنظومة.
- ❖ إن البرنامج التدريبي المعد في منظومة الريهاكوم اثرت بشكل واضح جدا على تحسين وتطوير متغير اليقظة الذهنية لانه يعمل على تطوير العمليات العقلية من انتباه وتركيز وسرعة رد الفعل.

❖ أن التمرينات الموضوعة في برنامج الريهاكوم تعد حول حول العمليات العقلية وخصوصا اليقظة الذهنية حسب البرنامج المطبق تنمي جميع جزئيات اليقظة الذهنية للاعب وهذا يساعد في تطوير اليقظة الذهنية للاعب وبنعكس بصورة ايجابية على أداء اللاعب أثناء المباراة لان اللاعب يكون تحت تأثير مثيرات عدة أثناء اللعب فيحتاج الى تركيز وانتباه عالي لكي يؤدي بدوره بصورة جيدة

#### ٥- الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وتحليل البيانات إحصائية التي تم الحصول عليها، توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

١. إن لتمرينات اليقظة الذهنية المعدة في منظومة الريهاكوم المعرفية أثرت تأثيراً ايجابياً في مستوى أداء اللاعبين.
٢. إن البرنامج التدريبي المعد في منظومة الريهاكوم اثرت بشكل واضح جدا على تحسين وتطوير متغير اليقظة الذهنية .
٣. إن تأثير المنهج التدريبي كان تأثيراً ايجابياً في متغير البحث ( اليقظة الذهنية ) وظهر ذلك واضح في نتائج البحث .

#### المصادر/

- ١- حلمي المليجي: علم النفس المعاصر، ط٨، بيروت، لبنان، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ٢٠٠٠، ص١٨.
- ٢- هدى جميل عبد الغني: منظومة الريهاكوم المعرفية – اختبارات تشخيصية برامج تدريب علاجية، ط١، دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع، بابل، ٢٠١٩م.
- ٣- يونس أسهمان عباس: اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط، كلية التربية، ٢٠١٥م، ص٢٦، ٢٥.

4- Deurr, M.: The use meditation and mindfulness practice to support military care providers, a prospectus. Report prepared. P.25

5- Kabat –Zinn, I: Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness, New York.1990. p.22