

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

aa3216726@gmail.com
ali.alzamli@qu.edu.iqوزارة التربية -المديرية العامة ل التربية القادسية
جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضةامير عبيس جاسم
أ.د علي حسين هاشم

استلام البحث : ٢٠٢١/٦/٢٤

قبول البحث : ٢٠٢١/٨/٢

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 الأداء التي استخدمها الباحث في كرة القدم الصالات. وتكمّن أهمية البحث في اثر تمارينات بمنظومة الريهاكوم في اليقظة الذهنية للاعبين والتي تحسن من العمليات المعرفية مما تزيد من سرعة الاستجابة المطلوبة للاداء للاعب 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 انتباهم سواء قبل المباراة أو إثناءها فضلاً عن ضغوطات التي يتعرض لها اللاعبون أثناء سير المباراة، وعليه فإن إمكانية استعمال مناهج تدريبية جديدة هي الحل الامثل لتطوير قابليات اللاعبين وزيادة يقظتهم الذهنية باستخدام منظومة الريهاكوم،تناول الباب الثاني المحاور الرئيسية ذات العلاقة بموضوع البحث إذ اشتملت على مفهوم علم النفس الرياضي ومنظومة الريهاكوم واليقظة الذهنية، استخدم الباحث المنهج التجاري 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 وفرضه.

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: rehakom, mindfulness

١- مقدمة :

بعد علم النفس الرياضي من أكثر فروع علم النفس تطوراً وانتشاراً، لما له من أهمية نظرية وتطبيقة في العملية التدريبية والتعلمية 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 متعملاً ناجحاً وقدراً على الاستفادة من الخبرات التعليمية.

شهدت لعبة كرة القدم الصالات اهتماماً عالياً في السنوات الأخيرة وعلى نطاق واسع في النواحي البدنية والنفسية والعقلية، وإن لعبة كرة القدم الصالات تطور المهارات بشكل كبير لأنها تتطلب استجابات سريعة، ومناورات دقيقة، فضلاً عن أنها تعد مضماراً تعليمياً ممتازاً لتحسين السرعة والرشاقة وتتوفر اللعبة تدريجياً ممتازاً للاعبين الذين يرغبون في الانتقال إلى كرة القدم الاعتية مستقبلاً، لأنها تطور المهارات بشكل كبير، كما أن لعبة خماسي كرة القدم تحتاج إلى سرعة استجابة عالية.

أن منظومة الريهاكوم دخلت العراق بوصفها منظومات شاملة لاحتواها 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 لفرد المختبر في التدريب باستقلالية وتحكم ذاتي ، فضلاً عن مميزات أخرى كثيرة ، زوّدت المنظومة ببرامج واختبارات نوعية ، وإعادة التأهيل وفق البرامج التدريبية للمنظومة ، لتقليل الضرر واستعادة المهارات المفقودة ، ومساعدة اللاعب المختبر على التقدم إلى أعلى مستوى ممكن. فكل مباراة تعتمد على مجموعة من المكونات تكون هي الأساس لنجاحها واللاعب جزء هذه المكونات، لذا يستلزم تحسين مستوى أداء اللاعب من جميع النواحي، ليكن سبباً من أسباب تطور اللعبة والوصول بها إلى أعلى المستويات.

و تعمل الياقظة الذهنية على توسيع الرؤية وزيادة الفرص، وتتنفس بالمرورنة وبالقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة، وتتبه إلى ما فيه من إمكانات على إظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقية ، وزاد من فائدتها الرياضية كونها عنصراً من عناصر اللعبة، لتسهم في تطويرها في العصر الحديث وتأخذ شكلًا جديداً من جوانب بعيدة بما ينسجم ومتطلبات الأداء التنافسي، تحسين قوة القرارات المتخذة وسرعتها ودقتها، بإتباع تدريبات تزيد من المعرفة وتساهم في تحسين وتنشيط الياقظة الذهنية التي لها تأثيرها المباشر على خبرة اللاعب .

٤ - الغرض من الدراسة:

تجلت أهمية البحث في اعداد برنامج تدريبي بتقنيات (الريهاكوم) لتطوير الياقظة 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:

١-٣ مجتمع وعيه 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 - السنية - ال بدير - الدغارة) ، اما العينة وبالطريقة العمدية اختار الباحث نادي الديوانية والبالغ عددهم (١٥) لاعباً وبعد اجراء المقابلة مع رئيس النادي والمدربين واخذ موافقة اللاعبين ، بعدها تم تقسيم افراد العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعه (٧) لاعبين، المجموعة الضابطة تعمل بالمنهج المعد من قبل المدرب ، والمجموعة التجريبية تعمل بالبرنامج التدريبي بمنظومة الريهاكوم .

٢-٣ تصميم الدراسة:

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

٣-٣ المتغيرات المدروسة:

تم تحديد متغير الياقظة الذهنية للاعب ككرة قدم الصالات موضوعة البحث.

٤-٣ الاختبارات المستخدمة:

٤-٤- ١ اختبار الياقظة الذهنية: [25,2] ALET " Alertness "

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

٤-٤-٢ مواصفات اختبار الياقظة الذهنية:

* شكل الاختبار:

يتم التحقق من وقت رد الفعل في الياقظة تحت ظروفين:

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

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

٣-٤-٣- التطبيق ومدة الاختبار: [26,2]

يبدأ الاختبار مع رسالة تظهر على الشاشة في حالة يكون رد الفعل مبكراً أي قبل ظهور الشكل وقبل تغييره عشوائياً، ولا تنتهي مرحلة التمرين إلا إذا كانت ردود الأفعال 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 ممتنع 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 الممتنع، والانتظار حتى يظهر مربع على الشاشة للنقر، وليس عليه القيام بـ اي رد فعل عند سماع الاشارة الصوتية.

وفي كل محاولة يتم عرض شكلين من المنبهات على الشاشة، وتكون ردود الأفعال في كل محاولة على المنبهات البالغ عددها (١٠) عندما تظهر على الشاشة، فإذا كانت ردود الأفعال غير صحيحة سوف يضاف (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 (ال ٤) ويضاف أكثر من (٥) في حالة رد الفعل الخطأ وكما موضح في المعادلة التالية: $٢ + ١٠ + ٦ = ١٧$

- العدد (١٧) الى عدد ردود الأفعال الصحيحة.

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

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

- ويشير العدد (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 ومعرفتها الجوانب السلبية والمتغيرات التي ستواجه العمل سوف يقوم الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم (الاحد) الموافق ٢٠٢٠/١٢ 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

٦-٣- الاختبار القبلي:

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

٧-٣- التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية على مجتمع البحث البالغ عددهم (١٤) لاعب من لاعبي نادي الديوانية لكرة القدم الصالات وكانت مدة المنهج التدريسي (٨) اسابيع. في كل اسبوع هنالك (٢) وحدة تدريبية في الاسبوع ، وت تكون زمن الوحدة التدريبية (١٠٠) ، حيث تكون عدد الوحدات التدريبية هي (٦) وحدة تدريبية ، بدء المنهج في يوم الاثنين (٢٠٢٠/١٢/٢٨) وانتهى في يوم الاحد الموافق (٢٠٢١/٢/٢٩) ، حيث قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية على المجموعة التجريبية في مختبر علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وذلك باستخدام البرنامج التدريسي ضمن منظومة الريهاكوم ، وكانت المجموعة الضابطة تعتمد على البرنامج التدريسي 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 والبعدي وتحليلها للمجموعة الضابطة :-

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

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

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

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 والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى.

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 والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى.

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

الجدول (٢) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في اليقضة الذهنية للمجموعة التجريبية

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

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

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 والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى.

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 والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى.

٣-١-٤- عرض نتائج اليقضة الذهنية في الاختبار البعدى وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتتجريبية :-

الجدول (٣) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتتجريبية في الاختبار البعدى لليقضة الذهنية

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

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

ففي متغير اليقظة بدون الاشارة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٣,٥٥٨) عند مستوى دلالة (٠,٠١٠)، ودرجة حرية (١٢)، في الاختبار البعدى 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 البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث هذه الفروق إلى التمرينات بمنظومة الريهاكوم قد أثرت 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 ويعزى الباحث ذلك التطور في اليقظة الذهنية إلى استخدام التمرينات بمنظومة الريهاكوم ، مع مراعاة الأسس العلمية اثناء تمرينات اليقظة الذهنية، إذ بعد التركيز الذهني لدى اللاعبين من المكملات لتحسين اداء اللاعب مثل الجانب البدني والنفسي وكلما استطاع اللاعب الاستمرار اثناء المباراة بتركيز ذهنی كلما كانت حظوظه اکثر للسيطرة على مجريات المباراة ، فاليقظة الذهنية تعلم اللاعب كيفية التركيز والانتباه وهذه الطريقة تعزز من التعلم الاكاديمي والعاطفي والاجتماعي . ومن ثم تحسن وتطور المستوى لدى اللاعبين الذي يعتمد على عدد الوحدات التدريبية المنجزة وكمية التمرينات والمفردات التدريبية خلال الحففة التدريبية الواحدة وكذلك عدد الساعات التدريبية الكلية خلال المنهج التدريبي يساعد على تطبع وتكيف اللاعبين حول مفهوم اليقظة الذهنية، أن اللاعب يحظى يمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التقسيير الوعي لها، لأن اليقظة يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها [٨,٣].

ويرى [٢٢,٥] أن اليقظة الذهنية عبارة عن "دفع الانتباه باسلوب تقلياني نحو غرض في اللحظة الحاضرة" [١٨,١] ، وهذا يدل عن تفسيره لليقظة الذهنية من خلال استخدام الانتباه تقليانياً من أجل تحقيق غرض او هدف وفي الوقت المناسب ، " ويمكن استخدام اليقظة الذهنية لتنمية وعي ما وراء المعرفة الذي يتم تعلمه للاحظة 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 مثلًا ، في حين تتمثل الفوائد النفسية في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية فضلاً عن تحسين الذاكرة العاملة وعمليات الانتباه والتسامح [٢٥,٤]

ومن هنا يرى الباحث ان اثر تمرينات بمنظومة الريهاكوم في اليقظة الذهنية للاعبين الدرجة الاولى لكرة القدم الصالات

كان ايجابياً فيعزى الباحث السبب إلى عدة أمور من أهمها:

❖ إن تمرينات اليقظة الذهنية المعدة في منظومة الريهاكوم المعرفية أثرت تأثيراً ايجابياً في مستوى أداء اللاعبين لأنها كانت معدة بصورة جيدة ودقيقة في المنظومة.

❖ إن البرنامج التدريبي المعد في منظومة الريهاكوم أثرت بشكل واضح جداً على تحسين وتطوير متغير اليقظة الذهنية لأنه يعمل على تطوير العمليات العقلية من انتباه وتركيز وسرعة رد الفعل.

❖ أن التمرينات الموضوعة في برنامج الريهاكوم تعد حول حل العمليات العقلية وخصوصاً اليقظة الذهنية حسب البرنامج المطبق تتمي جميع جزئيات اليقظة الذهنية للاعب وهذا يساعد في تطوير اليقظة الذهنية للاعب وبنعكس بصورة ايجابية على اداء اللاعب اثناء المباراة لأن اللاعب يكون تحت تأثير مثيرات عدة اثناء اللعب فيحتاج الى تركيز وانتباه علي لكي يؤدي بصورة جيدة

٥- الاستنتاجات:

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

١. إن تمرينات اليقظة الذهنية المعدة في منظومة الريهاكوم المعرفية أثرت تأثيراً ايجابياً في مستوى أداء اللاعبين.
٢. إن البرنامج التدريبي المعد في منظومة الريهاكوم أثرت بشكل واضح جداً على تحسين وتطوير متغير اليقظة الذهنية.
٣. إن تأثير المنهج التدريبي كان تأثراً 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 أسمهان عباس: اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الأعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط، كلية التربية، ٢٠١٥م، ص٢٥,٢٦.

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

5- Kabat-Zinn, 1: Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness, New York.1990. p.22