

أثر تدريبات اليقظة الذهنية بمنظومة الريهاكوم لتطوير المسح البصري للاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة قدم الصالات

oday80723@gmail.com
Dr.alialzamili@yahoo.com

قبول البحث ٢٠٢١/٨/٢٣

جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

١- عدي عبادي أعبيد
٢- أ.د. علي حسين هاشم
استلام البحث ٢٠٢١/٧/١٣

ملخص البحث

منظومة الريهاكوم المعرفية (Cognitive system RehaCom) هي التي سميت بالمنظومة الشاملة لاحتوائها على وحدات فحص تشخيصية، وبرامج تدريبية، تتميز بدرجة عالية من الدقة والموضوعية، وبعيدة عن التحيز والتدخل، ووصفت برامجها بالتكيفية، كما إن لها أمكانية خلق الدافع والرغبة في التدريب باستقلالية وتحكم ذاتي، فضلاً عن مميزات أخرى كثيرة. كما تعد اليقظة الذهنية من أهم الاختبارات في منظومة الريهاكوم والتي من خلالها يتم قياس مراحل اليقظة الذهنية، توصف اليقظة بصورة عامة، بأحد أنواع العمليات المعرفية التي تجعل من الممكن الاستجابة بسرعة وبشكل مناسب لمهمة محددة، وهي الأساس في أي أداء يقتضي درجة من الانتباه مهما كان نوع ذلك الانتباه، وهي الشرط المسبق في أي عمل مناسب ودقيق. أما مشكلة البحث فتكمن من خلال الإجابة على التساؤل التالي: هل لتدريبات اليقظة الذهنية بمنظومة الريهاكوم أثر في تطوير المسح البصري للاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة قدم الصالات؟

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة مشكلة البحث. وتم تحديد مجتمع وعينة البحث والمتمثلين بلاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة قدم الصالات وبطريقة الحصر الشامل والبالغ عددهم (١٤) لاعبا ليشكلوا نسبة (١٠٠%) من مجتمع البحث.

الكلمات المفتاحية: (تدريبات اليقظة الذهنية بمنظومة الريهاكوم) (المسح البصري)

The effectiveness of mindfulness exercises using the Rehacom system to develop the visual survey of Al-Qadisiyah University futsal players

1- UDAY ABADY A'BAED
2- Prof. ALI HUSSEIN HASHIM AL-ZAMILI

Al-Qadisiyah University
Al-Qadisiyah University

Abstract

The RehaCom Cognitive system is called the comprehensive system because it contains diagnostic examination units and training programs, characterized by a high degree of accuracy and objectivity, free from bias and interference, and its programs are described as adaptive, as it has the ability to create motivation and desire to train with independence and self-control. , as well as many other features. Mindfulness is also one of the most important tests in the Rehacom system, through which the stages of mindfulness are measured. Vigilance is generally described as one of the types of cognitive processes that make it possible to respond quickly and appropriately to a specific task, and it is the basis for any performance that requires a degree of attention, whatever it is. It is the kind of attention, which is the prerequisite in any appropriate and accurate work. As for the problem of the research, it revolves on answering the following question: "Do mindfulness exercises in the Rehacom system have an impact on developing the visual survey of Al-Qadisiyah University futsal players?"

The experimental method in the manner of two equal groups is used as it greatly fits to suit the nature of the research problem. The research community and sample are identified and represented by the players of the Qadisiyah University futsal team and by a comprehensive inventory method, including (14) players to form a percentage (100%) of the research community.

Keywords: (mindfulness exercises using the REHACOM system) (visual scanning)

١- المقدمة:

تعد لعبة كرة قدم الصالات واحدة من الالعاب الممتعة والمشوقة فهي اسلوب لعب جديد وبما انها تتميز بطابع اللعب السريع والمواقف والاحداث المتنوعة والمتغيرة مما يجعل اللاعب بحاجة الى المسح البصري لمتابعة حركة الكرة واللاعبين الزملاء والمنافسين . ولعدم وجود تدريبات لتطوير المسح البصري ارتأى الباحثان استخدام تدريبات المنظومة في تطوير هذه المتغير لما لها من دور مهم في تطوير مستوى اللاعبين وبالتالي تحقيق افضل النتائج . وتتجلى أهمية هذه الدراسة في استخدام تمرينات اليقظة الذهنية بمنظومة الريهاكوم المعرفية (RehaCom Cognitive system) لتطوير المسح البصري للاعبين كرة قدم الصالات للحصول على نتائج دقيقة وفق اسس علمية توفرها المنظومة لتحقيق الانجاز العالي .

٢- الغرض من البحث:

١-٢ استخدام تدريبات اليقظة الذهنية بمنظومة الريهاكوم المعرفية لتطوير المسح البصري للاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة قدم الصالات.

٢-٢ التعرف على اثر تدريبات اليقظة الذهنية بمنظومة الريهاكوم المعرفية في تطوير المسح البصري.

٣- اجراءات البحث:

١-٣ مجتمع البحث وعينه:

"ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها هي التي ستحدد طبيعة المجتمع او العينة التي يختارها" (١: ٢١٧) ، وعلى هذا الاساس فقد تم تحديد مجتمع وعينة البحث والمتمثل بلاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة القدم الصالات للعام الدراسي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ والبالغ عددهم (١٤) لاعبا وبطريقة الحصر الشامل ليشكلوا نسبة (١٠٠%) من مجتمع البحث الكلي .

١-٣-١ تجانس وتكافؤ افراد العينة:

اجرى الباحثان التجانس للمجموعتين الضابطة والتجريبية لغرض البدء بخط شروع واحد ومتساوي لعينة البحث وتجنب المتغيرات الدخيلة التي تؤثر على نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين وفي متغيرات (الطول- الوزن- العمر- الذكاء- اليقظة الذهنية بالإشارة- اليقظة الذهنية بدون اشارة - المسح البصري (قيمة T البحث الموازي و قيمة T البحث التسلسلي) في لعبة كرة قدم الصالات ، وملاحظة قيم معامل الالتواء الذي يعد من خصائص المنحنى الاعتدالي إذ "يعد الاختبار موزعاً توزيعاً طبيعياً إذا تراوحت معامل الالتواء لبيرسون (Pearson) بين (±1) وهذا يثبت ملائمة الاختبارات كافة لمستوى عينة البحث" (٢ : ٣٩٠)، وكما موضح في الجدولين (١) و(٢) .

جدول (١)

يبين التوزيع الطبيعي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
١	العمر	سنة	٢١.٧١٤	١.٩٧٦	٢١.٠٠٠	٠.٠٠٧	٩.١٠٠	متجانس
٢	الوزن	كغم	٧٢.٠٠٠	٢.٥٧٥	٧١.٨٠٠	٠.٠١٥	٣.٥٧٦	متجانس
٣	الطول	سم	١٧٤.١٤٣	٣.٦٢٥	١٧٤.٠٠٠	٠.١٩٠	٢.٠٨٢	متجانس
٤	الذكاء	درجة	٤٧.٣٧٥	١.٨٤٧	٤٨.٠٠٠	٠.١٩٠	٣.٨٩٨	متجانس
٥	اليقظة بالإشارة	درجة	٣٩.٢٢٩	١.٩٩٧	٣٩.٦٠٠	٠.٦١٨	٥.٠٩١	متجانس
٦	اليقظة بدون اشارة	درجة	٤٠.٥٢٩	٤.٤١٤	٣٨.١٠٠	٠.٦٤٥	١٠.٨٩٠	متجانس
٨	قيمة T البحث الموازي	درجة	٣٥.٦١٧	١.٢٧٤	٣٥.٥١٠	٠.٤٨٦	٣.٥٧٦	متجانس
٩	قيمة T البحث التسلسلي	درجة	٣٦.٥٦١	١.٢٤٨	٣٦.٤٧٠	٠.٥٦٩	٣.٤١٣	متجانس

جدول (٢)

يبين التوزيع الطبيعي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
١	العمر	سنة	٢١.٨٥٧	١.٩٥٢	٢٢.٠٠٠	٠.٢٨٨	٨.٩٣٠	متجانس
٢	الوزن	كغم	٧٠.٢١٤	٢.٠١٨	٧٠.٦٠٠	٠.٢١٢	٢.٨٧٤	متجانس
٣	الطول	سم	١٧١.٥٧١	٢.٥٠٧	١٧٢.٠٠٠	٠.١١٨	١.٤٦١	متجانس
٤	الذكاء	درجة	٤٦.٢٥٠	١.٥٨١	٤٥.٥٠٠	٠.٩٠٤	٣.٤١٩	متجانس
٥	اليقظة بالإشارة	درجة	٤٠.٥٤٣	٣.٨٣٩	٤٠.٤٠٠	٠.٨٦٨	٩.٤٦٨	متجانس

٦	اليقظة بدون اشارة	درجة	٣٩.٢٨٦	٢.٩٥٣	٣٨.٩٠٠	٠.٦٣٣	٧.٥١٦	متجانس
٨	قيمة T البحث الموازي	درجة	٣٦.٥٨٣	٠.٨٤٦	٣٦.٤٩٠	٠.٣٧٠	٢.٣١٣	متجانس
٩	قيمة T البحث التسلسلي	درجة	٣٧.٥٥٤	٠.٩١٣	٣٧.٤١٠	٠.٢٣٩	٢.٤٣٠	متجانس

وبعد أن تم التأكد من التوزيع الطبيعي داخل كل مجموعة ، قام الباحثان باستخدام أسلوب التجانس من خلال اختبار ليفين ، والتكافؤ من خلال استخدام الباحثان الاختبار التائي لمعرفة نوع الفرق بين الأوساط الحسابية فتمين عدم وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وفي متغيرات (الطول - الوزن - العمر - الذكاء - اليقظة الذهنية بالإشارة - اليقظة الذهنية بدون اشارة - المسح البصري (قيمة T البحث الموازي و قيمة T البحث التسلسلي في لعبة كرة قدم الصالات ، وهذا ما يبينه الجدول (٣) .

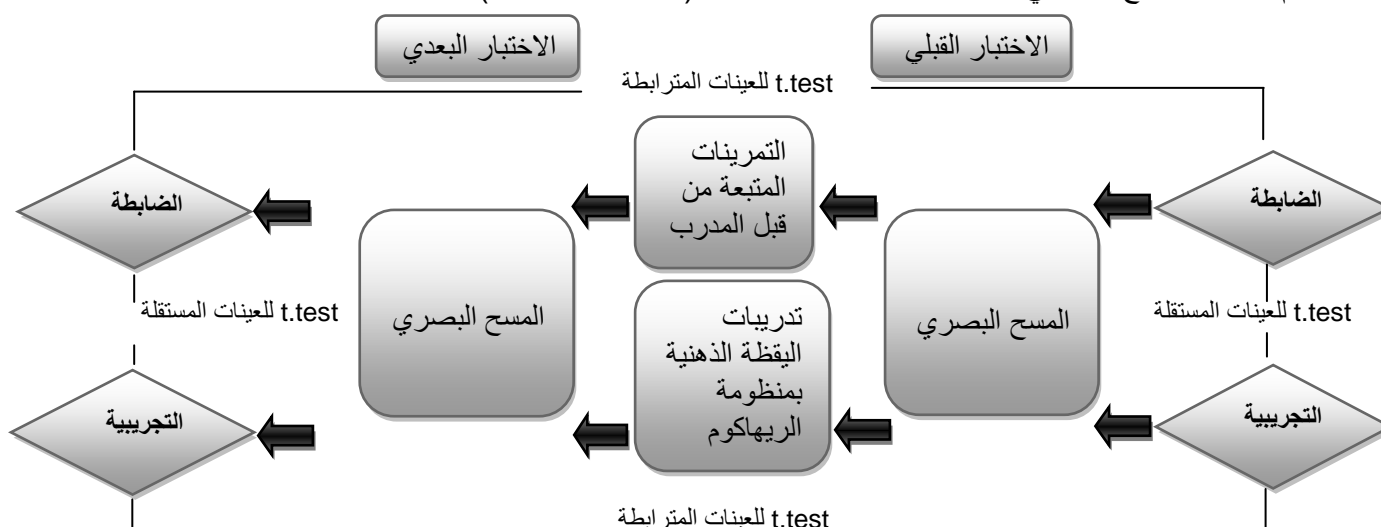
جدول (٣)

يبين تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t المحسوبة	مستوى الدلالة	ليفين	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع				
١	العمر	٢١.٧١٤	١.٩٧٦	٢١.٨٥٧	١.٩٥٢	٠.١٣٦	٠.٨٩٤	٠.٠٣١	٠.٨٦٣
٢	الوزن	٧٢.٠٠٠	٢.٥٧٥	٧٠.٢١٤	٢.٠١٨	١.٤٤٤	٠.١٧٤	٠.٩٠٥	٠.٣٦٠
٣	الطول	١٧٤.١٤٣	٣.٦٢٥	١٧١.٥٧١	٢.٥٠٧	١.٥٤٣	٠.١٤٩	١.٨٩٣	٠.١٩٤
٤	الذكاء	٤٧.٣٧٥	١.٨٤٧	٤٦.٢٥٠	١.٥٨١	١.٣٠٩	٠.٢١٢	٠.٣٠٣	٠.٥٩١
٥	اليقظة بالإشارة	٣٩.٢٢٩	١.٩٩٧	٤٠.٥٤٣	٣.٨٣٩	٠.٨٠٤	٠.٤٣٧	١.٢٨٨	٠.٢٧٩
٦	اليقظة بدون اشارة	٤٠.٥٢٩	٤.٤١٤	٣٩.٢٨٦	٢.٩٥٣	٠.٦١٩	٠.٥٤٧	٢.٥٦٦	٠.١٣٥
٧	قيمة T البحث الموازي	٣٥.٦١٧	١.٢٧٤	٣٦.٥٨٣	٠.٨٤٦	١.٦٧١	٠.١٢١	٠.٧٥٤	٠.٤٠٢
٨	قيمة T البحث التسلسلي	٣٦.٥٦١	١.٢٤٨	٣٧.٥٥٤	٠.٩١٣	١.٦٩٩	٠.١١٥	٠.٣٩٣	٠.٥٤٢

٢-٣ تصميم الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة- التجريبية) لملائمته طبيعة مشكلة البحث.



مخطط (١)

يبين التصميم التجريبي المستخدم

٣-٣ المتغيرات المدروسة:

تناولت هذه الدراسة (تدريبات اليقظة الذهنية بمنظومة الريهاكوم - المسح البصري).

اليقظة الذهنية:

ان اليقظة الذهنية من أهم الاختبارات في منظومة الريهاكوم والتي من خلالها يتم قياس مراحل اليقظة الذهنية ، توصف اليقظة بصورة عامة، بأحد أنواع العمليات المعرفية التي تجعل من الممكن الاستجابة بسرعة وبشكل مناسب لمهمة محددة ، وهي الأساس في أي أداء يقتضي درجة من الانتباه مهما كان نوع ذلك الانتباه ، وهي الشرط المسبق في اي عمل مناسب

ودقيق (٣: ٢٤) ، وقد عرفت من قبل مارتن (Martin 1997) "بأنها حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقراً وحاضراً من دون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء (٤: ١٩).

المسح البصري:

أن المسح البصري هو استخدام حركة العين لعمل مسح كامل لملاعب كرة قدم الصالات ، بمعنى المرور بحركات منتظمة للعين على الأجزاء المختلفة للمهمة المطلوبة او مقدرة العينان على تتبع الاجسام المتحركة ، وبما ان لعبة كرة قدم الصالات تتميز بطابع اللعب السريع لصغر مساحة الملعب والمواقف المتغيرة والمتعددة اثناء سير المباراة ، يحتم على اللاعب ان يكون لديه مسح بصري جيد ليس فقط لمشاهدة اللاعبين والاهداف ولكن ايضاً يمكنه من متابعة الاشياء التي تتحرك بسرعة عالية .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة:

٣-٤-١ تحديد متغير المسح البصري:

تم تحديد متغير المسح البصري بعد ادراجه في استمارة استبيان (*) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين (*) لاستطلاع آرائهم في مدى صلاحية هذا المتغير وبعد جمع الاستمارات وتقريغها تبين صلاحيته وكما في الجدول (٤) .

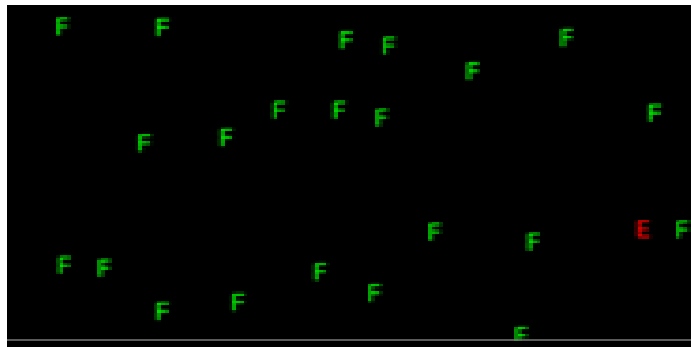
جدول (٤)

يبين صلاحية متغير المسح البصري

ت	المتغير	عدد الخبراء		نسبة الاتفاق	قيمة كا ^٢ المحسوبة	نوع الدلالة
		يصلح	لا يصلح			
١	المسح البصري	١٠	صفر	١٠٠%	١٠	معنوي

٣-٤-٢ اختبار المسح البصري : "ZIHT" visual scanning:

في هذه الوحدة تكون مهمة المفحوص الكشف عن رمز معين ويشار اليه (المنبه المستهدف) المتواجد في حقل من الرموز (المشوشة او غير ذات الصلة) والتي يتم عرضها على الشاشة يتحدد المنبه المستهدف بالحرف E بينما يستخدم الحرف F لجميع المنبهات غير المستهدفة وعلى المفحوص الضغط على السهم الايسر في حال وجود الحرف E والضغط على السهم الايمن في عدم وجود الحرف E على شاشة العرض ، وتبدأ وحدة الفحص بالتمرين لمدة قصيرة مكونة من (١٠) عناصر لمساعدة المفحوص على فهم ما يجب القيام به كما يمكن تكرار التمرين في حالة حدوث أخطاء (٢ : ٦٨-٦٩).



شكل (١)

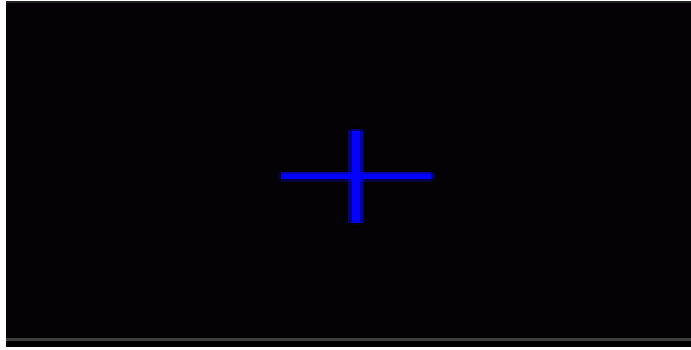
يبين مهمة المفحوص في البحث عن حرف (E) المستهدف

بعد التمرين تستمر وحدة الفحص مع الاختبار الذي يتكون من (١٠) مهام بواقع (٢٠) عنصراً لكل مهمة ، وتقسم المهام الى مجموعتين في وحدة المسح البصري :

- مجموعة البحث الموازي Parallel search mode بـ (٥) مهام .

- مجموعة البحث التسلسلي Serial search mod بـ (٥) مهام .

وقبل كل فقرة هناك فاصل ضمن المنبهات يعرض على سطح شاشة سوداء، وسطها صليب أزرق يظهر لفترة قصيرة وعلى المفحوص التركيز على الصليب خلال الفاصل وكما موضح في الشكل (٢).



شكل (٢)

يبين الفاصل الزمني للمنبهات

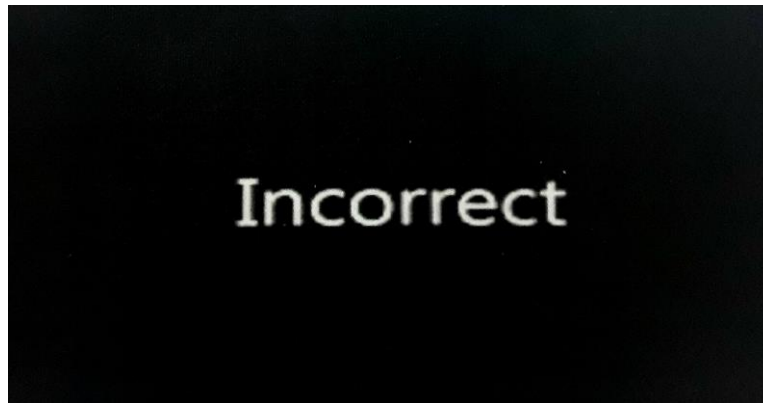
وبعد الفاصل الزمني يتم عرض المنبهات على الشاشة لكل مجموعة من المهام ، ويزيد عدد المنبهات غير المستهدفة (مشوشة) في كل مهمة .

وتعتبر ردود الفعل خطأ في الحالات التالية :

- عندما يتم الضغط على مفتاح السهم الأيسر على الرغم من عدم وجود أي منبه مستهدف (رد فعل ايجابي كاذب) .
- عندما يتم الضغط على مفتاح السهم الأيمن على الرغم من وجود منبه مستهدف (رد فعل سلبي كاذب) عندما لا يكون هناك رد فعل على عنصر الاغفال .

٣-٤-٢-١ تعليمات الاختبار Instruction

يسبق التنفيذ الفعلي مهمة تمرين تتكون من (١٠) عناصر ويعرض كل عنصر منبه واحد اما "E" او "F" ، تتلخص مهمة المفحوص في البحث عن الحرف E على الشاشة والاستجابة بشكل مناسب بالضغط على مفتاح السهم الأيسر او الأيمن لممارسة وقت رد فعل المفحوص غير ذات صلة .
اما اذا ضغط المفحوص على مفتاح السهم غير الصحيح تظهر كلمة (غير صحيح) على الشاشة وكما موضح في الشكل (٣).



شكل (٣)

يبين ظهور كلمة (غير صحيح) في حال ضغط المفحوص على مفتاح السهم غير الصحيح

٣-٤-٢-٢ التنفيذ ومدة الاختبار Implementatio and duration

بعد اكتمال التمرين بنجاح يبدأ الاختبار بمجموعة المهام التي تتطلب وضع البحث الموازي فقط ، وتزداد صعوبة المهام مع زيادة كثافة المنبهات المستخدمة في أحد العناصر ، كما تقل سهولة التمييز بين المنبهات المستهدفة وغير المستهدفة من وضع البحث الموازي الى وضع البحث التسلسلي ، يتكون كل وضع للمنبهات من خمس مهام وبكثافة متزايدة حسب المهام ، وكما موضح في الجدول (٥).

الجدول (٥)

يبين مراحل البحث الموازي والبحث التسلسلي

HASOMED RehaCom® Visual Scanning (ZIHT)								
Task no.	stimuli density	Mode	Correct	Mistakes	Omissions	Median Reac. Time Correct [ms]	Median Reac. Time Mistakes [ms]	Median Reac. Time Target items [ms]
1	1	parallel	20 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	609	0	610
2	5	parallel	11 (55%)	0 (0%)	9 (45%)	578	0	578
3	9	parallel	11 (55%)	0 (0%)	9 (45%)	547	0	547
4	17	parallel	11 (55%)	1 (5%)	8 (40%)	578	625	578
5	25	parallel	11 (55%)	0 (0%)	9 (45%)	562	0	562
6	1	serial	11 (55%)	0 (0%)	9 (45%)	609	0	609
7	5	serial	11 (55%)	0 (0%)	9 (45%)	859	0	859
8	9	serial	11 (55%)	0 (0%)	9 (45%)	969	0	969
9	17	serial	8 (40%)	0 (0%)	12 (60%)	1437	0	1766
10	25	serial	8 (40%)	0 (0%)	12 (60%)	1586	0	2359

مدة الاختبار

يستغرق الاختبار ١٢ دقيقة .

٣-٢-٤-٣ عرض القيم القياسية الشاملة Overall view standard values

في وحدة المسح البصري يتم حساب قيم نوعين من الاداء ويتم تقديمهما على اساس الرتب المئوية وعلى اساس العينة المعيارية وهما :

- البحث الموازي Parallel search معدل قيمة متوسط رد الفعل للمهام (٢-٥) ، فقط على رد الفعل الصحيح في المحاولات المستهدفة .

- البحث الرقمي Serial search معدل قيمة متوسط وقت رد الفعل للمهام (٧-١٠) ، فقط على رد الفعل الصحيح في المحاولات المستهدفة .

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية :

إن التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحثان قبل القيام بالتجربة الرئيسية لذلك فهي " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (٥ : ٤٢) ، حيث قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/١١/٢٢ في الساعة التاسعة صباحا في المختبر النفسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية على عينة مكونة من (٢) لاعبين من مجتمع البحث لاختبار المسح البصري ولغرض الوقوف على المعوقات والسلبيات التي ستواجه الباحث اثناء إجراء الاختبار وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- ١- التعرف على مدى ملائمة الاختبار للعينة .
- ٢- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد (*) .
- ٣- التعرف على مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبار .
- ٤- التعرف على الوقت الذي يستغرقه الاختبار .

٣-٥ التجربة الرئيسية:

٣-٥-١ الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي لمتغير المسح البصري يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/١١/٢٥ .

٣-٥-٢ تطبيق تمرينات المنظومة:

تم تطبيق تمرينات اليقظة الذهنية بمنظومة الريهاكوم للفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/١١/٢٩ ولغاية يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/١/٢٧ .

٣-٧ الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي للمسح البصري يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١/٣١ وقد راعى الباحثان ان تكون ظروف الاختبار البعدي مشابهة لظروف الاختبار القبلي من حيث المكان والزمان وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي في المتغير المدروس للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٦)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في متغير 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	قيمة T البحث الموازي	درجة	٣٥.٦١٧	١.٢٧٤	٤١.٣٧٣	٠.٩٠٨	٥.٧٥٦-	١.٢٧٥	١١.٩٤١	٠.٠٠٠
٢	قيمة T البحث التسلسلي	درجة	٣٦.٥٦١	١.٢٤٨	٤١.٣٦٤	٠.٧٣٠	٤.٨٠٣-	٠.٩٦٠	١٣.٢٤٢	٠.٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٦) الفروق في قيم المتغير المبحوث المسح البصري (قيمة T البحث الموازي ، قيمة T البحث التسلسلي) ، في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه ، فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي .

ففي متغير (المسح البصري) (قيمة T البحث الموازي) ، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١١.٩٤١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٦) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

أما في متغير (المسح البصري) (قيمة T البحث التسلسلي) ، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١٣.٢٤٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٦) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

٤-١-١ مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (٥) للمجموعة الضابطة لمتغير المسح البصري تشير إلا إن هنالك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث بالنسبة للمجموعة الضابطة مما أشر ذلك إيجابياً وبالتالي خلف فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ، ويعزو الباحثان ذلك إلى إن المجموعة الضابطة قد حققت نسبة من التطور نتيجة الطريقة المتبعة من قبل المدرب كأن تكون عن طريق التكرار وممارسة المهارة من خلال الوحدات التدريبية التي استخدم فيها المنهج المتبع من قبل المدرب ، لذا إن لكل وحدة هدف رئيسي هو إيصال المادة المطلوب تعلمها إلى اللاعب ، بالإضافة إلى ذلك إن التطور الذي حصل عند أفراد المجموعة الضابطة يعود لدور المدرب بشكل كبير في المنهج المتبع من قبله ، كما يعزو الباحثان سبب التطور الحاصل في المجموعة الضابطة إلى عدد الوحدات التدريبية المعدة من قبل المنهج الذي يستخدمه المدرب وخبرته الميدانية .

٤-٢ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي في المتغير المدروس للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٧)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في متغير المسح البصري للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	قيمة T البحث الموازي	درجة	٣٦.٥٨٣	٠.٨٤٦	٤٨.٠٤١	٠.٧٢٧	١١.٤٥٩-	٠.٤١٩	٧٢.٣٩٢	٠.٠٠٠
٢	قيمة T البحث التسلسلي	درجة	٣٧.٥٥٤	٠.٩١٣	٤٨.٤٢٦	٠.٥٥٢	١٠.٨٧١-	١.٠٤٩	٢٧.٤٢٥	٠.٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٧) الفروق في قيم المتغير المبحوث المسح البصري (قيمة T البحث الموازي ، قيمة T البحث التسلسلي) في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي . ففي متغير المسح البصري (قيمة T البحث الموازي) ، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٧٢.٣٩٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٦) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

وفي متغير المسح البصري (قيمة T البحث التسلسلي) ، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢٧.٤٢٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (٦) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٢-١ مناقشة النتائج:

يوضح الجدول (٧) معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية للمتغير المبحوث مما يشير الى فاعلية تدريبات اليقظة الذهنية بمنظومة الريهاكوم في تطوير المتغير المبحوث للاعبين ، ويعزو الباحثان معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي الى تدريبات اليقظة الذهنية بمنظومة الريهاكوم والتي ادت الى تطوير المتغير المبحوث بشكل ايجابي مما أدى الى تطوير مستوى اللاعبين، يرى الباحثان ان لاعب كرة قدم الصالات عندما يبادر من اجل الفوز بالمباراة فيجب عليه ان يكون مستقراً ذهنياً ، واللاعب الذي يمتاز بقدرات ذهنية هو الذي يؤدي مهاراته بشكل افضل وتجعله يركز دائماً على الصورة الايجابية والابتعاد عن الافكار السلبية ، كما ان تطور المسح البصري لدى لاعب كرة قدم الصالات يمكنه من انتقاء منبهاته المستهدفة وبرد فعل عالي وبأقل وقت ممكن ، واتخاذ القرارات الصائبة بشكل ايجابي لتحقيق الهدف المنشود في المباراة ، ويذكر 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 واجهزة (٦: ١٠١) .

٤-٣ عرض نتائج الاختبار البعدي في المتغير المدروس للمجموعتين الضابطة و التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٨)

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمتغير المسح البصري

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
١	قيمة T البحث الموازي	٤١.٣٧٣	٠.٩٠٨	٤٨.٠٤١	٠.٧٢٧	١٥.١٧٠	٠.٠٠٠
٢	قيمة T البحث التسلسلي	٤١.٣٦٤	٠.٧٣٠	٤٨.٤٢٦	٠.٥٥٢	٢٠.٤١٠	٠.٠٠٠

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (٨) الفروق في قيم المتغير المبحوث (المسح البصري قيمة T البحث الموازي ، قيمة T البحث التسلسلي) ، في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي.

ففي متغير المسح البصري (قيمة T البحث الموازي) ، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (١٥.١٧٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٢) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

اما في متغير المسح البصري (قيمة T البحث التسلسلي) ، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (٢٠.٤١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) ودرجة حرية (١٢) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٣-١ مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمتغير المدروس للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

يوضح الجدول (٨) معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لاختبار المسح البصري ، مما يشير ذلك الى فاعلية تدريبات اليقظة الذهنية بمنظومة الريهاكوم في تطوير المتغير المبحوث . وان التطور الذي حصل لأفراد عينة البحث للمجموعة الضابطة كان من جراء استخدام المدرب الى تمارين تتناسب مع قدرات وامكانيات اللاعبين ونوع الفعالية وان أي تمرين يكون ذا مردود ايجابي اذا كانت طبيعة التمارين في الوحدة التدريبية تميل الى تطوير هذا الجانب . ويعزو الباحثان معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الى "إن هذه التمارين تعتبر من الوسائل التي تساعد في تطوير كافة الالعاب والفعاليات الرياضية المنظمة وخصوصاً الالعاب التي تعتمد على النواحي الفنية" (٧: ٩٠).

تري (Langer 2002) "أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة والسيطرة على السياق والتأكيد على النتيجة وبعبارة أخرى اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة مما يؤدي الى ردود تلقائية التي تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ الخيارات (٨)

(٢١١):

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- ان تمرينات اليقظة الذهنية في منظومة الريهاكوم المعرفية لها تأثير ايجابي في تطوير المسح البصري .
- ٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٢-٥ التوصيات : يوصي الباحث بما يلي :
- ١- ضرورة الاهتمام بتدريبات اليقظة الذهنية المعدة في منظومة الريهاكوم لتطوير المسح البصري للاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة قدم الصالات .
- ٢- استفادة المدربين من نتائج هذه الدراسة في تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية وتحديد وقت خاص لتطوير المتغيرات المبحوثة للاعبين بجانب تطوير المتغيرات الاخرى.

المصادر

- ١- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- ٢- وديع ياسين محمد التكريتي و حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- ٣- هدى جميل عبد الغني: منظومة الريهاكوم المعرفية – اختبارات تشخيصية- برامج تدريب علاجية، ط١ ، دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع، بابل ، ٢٠١٩ .
- ٤- سعد نور بطرس السندي : اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، جامعة بغداد، كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة، ٢٠١٠ .
- ٥- مروان عبد المجيد ابراهيم : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٠ .
- ٦- وجيه محبوب: علم الحركة، تعلم حركي، الموصل، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٥،
- ٧- حسين علي كنباز العبودي : الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي ، ط١، لبنان ، دار الكتب العلمية ، بيروت، ٢٠١٤.

(8)Langer , Well-Bing: Mindfulness Positive Evaluation, 2002.

ملحق (١) استمارة استبيان

الاستاذ الفاضل المحترم
 يروم الباحثان اجراء بحثه الموسوم (فاعلية تدريبات اليقظة الذهنية بمنظومة الريهاكوم لتطوير المسح البصري للاعبين منتخب جامعة القادسية بكرة قدم الصالات)
 ولما نعهد فيكم من خبرة ودراية في مجال تخصصكم وآراءكم العلمية السديدة يضع الباحث بين ايديكم هذه الاستمارة ويرجى ابداء الرأي حول صلاحية هذا المتغير بوضع علامة (√) امام هذا المتغير .. مع فائق الشكر والتقدير.
 الاسم :
 اللقب العلمي :
 الاختصاص :
 التاريخ :

ت	المتغير	يصلح	لا يصلح	يصلح بعد التعديل
١	المسح البصري			

ملحق (٢)

اسماء الخبراء والمختصين الذين استعان بهم الباحثان في تحديد صلاحية المتغير المبحوث

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة والكلية
١	محمد مطر عراك	استاذ	اختبارات وقياس - كرة قدم	جامعة المثنى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	حبيب شاكر جبر	استاذ	تدريب - كرة القدم	جامعة المثنى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	حيدر ناجي حبش	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	اسعد علي سفيح	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	ياسين علوان التميمي	استاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	رافقت عبد الهادي محمد	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي - كرة قدم	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	احمد فاهم نغيش	استاذ مساعد	اختبار وقياس - كرة قدم الصالات	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	كامل مليوخ حسين	استاذ مساعد	تدريب رياضي - كرة القدم	جامعة المثنى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	عدنان نغيش حسن	استاذ مساعد	اختبارات وقياس - كرة القدم للصالات	مديرية التربية - محافظة القادسية
١٠	حيدر كريم سعيد	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي - كرة قدم	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٤)

اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	كاظم جخيور بشارة	طالب دكتوراه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٢	حسنين علي كاظم	طالب دكتوراه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٣	اكرم حاكم جابر	طالب ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٤	حيدر خضير حوير	طالب دكتوراه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية