ISSN: 1812-0512 (Print) 2790-346X (online)

Waist Journal for Human Sciences

Journal Homepage: https://wjfh.uowasit.edu.iq/index.php/wjfh/en

Research article

Cognitive Control Power and Its Relationship to the Digital Achievement in the 200 m and 800 m Events among Female Students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Women / University of Baghdad

Lect. Dr. Saja Basim Hashim

Al-Mustansiriyah University, College of Tourism Sciences, Iraq

ARTICLE INFO

Keywords. Cognition, Achievement, Running.

***Correspondence author*:**

sajabasem4@uomustansiriyah.edu.iq

Received: 15 **July** 2026

Revised: 01 **August** 2026

Accepted: 04 **August** 2026

Published: 25 **November** 2026

1812-0512 /© 2026 The Author(s). Published by Wasit Journal for Humanities Sciences, Wasit University. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

***Cite*:**

Hashim, S. B. (2026). Cognitive Control Power and Its Relationship to the Digital Achievement in the 200 m and 800 m Events among Female Students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Women / University of Baghdad. Wasit Journal for Human Sciences, 22(4/Pt2). https://doi.org/10.31185/wjfh.Vol22.Iss4/Pt2.2179

ABSTRACT

This study aimed to investigate the relationship between cognitive holding power and digital performance in the 200 m and 800 m running events among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences for Women, University of Baghdad. A descriptive correlational design was employed. The research population consisted of 63 students, with 35 selected as the main sample and 11 participating in the pilot study. The Cognitive Holding Power Scale and digital performance tests were used, and the data were analyzed using SPSS. The findings revealed a statistically significant positive correlation between cognitive holding power and digital performance in both events, indicating the importance of cognitive processes alongside physical abilities in improving athletic performance. The study recommends developing cognitive holding power through educational and training programs and conducting further research on different sports variables and populations.

قوة السيطرة المعرفية وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لفعاليتي ٢٠٠ و٨٠٠ متر لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

م. د سجى باسم هاشم
الجامعة المستنصرية – كلية العلوم السياحية

المُستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م) لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعة بغداد. اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، وشمل مجتمع البحث (٦٣) طالبة، فيما بلغت العينة الأساسية (٣٥) طالبة، إضافة إلى (١١) طالبة للتجربة الاستطلاعية. استُخدم مقياس قوة السيطرة المعرفية واختبارات الإنجاز الرقمي، وعولجت البيانات باستخدام برنامج (SPSS). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في كلتا الفعاليتين، مما يدل على أهمية العمليات المعرفية في تحسين الأداء الرياضي إلى جانب القدرات البدنية. وأوصت الدراسة بتنمية قوة السيطرة المعرفية من خلال برامج تعليمية وتدريبية، وإجراء دراسات مستقبلية على متغيرات وعينات رياضية مختلفة.

الكلمات المفتاحية: السيطرة المعرفية، الإنجاز، الركض.

١. المقدمة

شهد المجال الرياضي خلال العقود الأخيرة تطورًا متسارعًا نتيجة التقدم العلمي في علوم التدريب الرياضي، وعلم النفس الرياضي، وعلوم الحركة، الأمر الذي أدى إلى تغير النظرة التقليدية للأداء الرياضي؛ إذ لم يعد تحقيق الإنجاز الرياضي يعتمد على القدرات البدنية والمهارية وحدها، بل أصبح نتاجًا لتفاعل مجموعة من العوامل البدنية والفسيولوجية والنفسية والمعرفية التي تسهم مجتمعة في تحسين كفاءة الأداء الرياضي والوصول إلى أعلى مستويات الإنجاز (Allawi, 2002). ويُعد الجانب المعرفي من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الرياضي في تنظيم التفكير، وتركيز الانتباه، واتخاذ القرار، والتكيف مع المواقف المتغيرة أثناء الأداء والمنافسة.

وتُعد قوة السيطرة المعرفية (Cognitive Holding Power) من المفاهيم الحديثة في علم النفس التربوي والمعرفي، إذ تشير إلى قدرة الفرد على تنظيم عملياته العقلية، وتوجيه انتباهه، واختيار الاستراتيجيات المعرفية المناسبة عند مواجهة المواقف المختلفة أو أداء المهام التي تتطلب معالجة معرفية واتخاذ قرارات متواصلة. كما تعكس قدرة المتعلم أو الرياضي على ضبط التفكير، ومراقبة الأداء، والتكيف مع المتغيرات المحيطة، بما يسهم في رفع كفاءة الأداء وتحقيق الأهداف المنشودة. (حسين،٢٠٢٢؛ عباس وبديوي، ٢٠١٨)

وتبرز أهمية قوة السيطرة المعرفية بصورة خاصة في المجال الرياضي، ولا سيما في فعاليات ألعاب القوى التي تتطلب تكاملًا بين القدرات البدنية والمهارية والعمليات العقلية (Ratib, 2000). فالرياضي لا يواجه متطلبات بدنية فحسب، وإنما يحتاج أيضًا إلى المحافظة على

تركيز الانتباه، وسرعة معالجة المعلومات، وتنظيم الجهد، واتخاذ القرارات المناسبة في أثناء الأداء، وهي جميعها عمليات معرفية تؤثر بصورة مباشرة في جودة الأداء والإنجاز الرقمي.

ويُعد ركضا (٢٠٠م) و(٨٠٠م) من الفعاليات الأساسية في مسابقات ألعاب القوى، إلا أن لكل منهما متطلبات فسيولوجية ومهارية تختلف عن الأخرى (Bompa & Buzzichelli, 2019). ففعالية (٢٠٠م) تعتمد بدرجة كبيرة على السرعة القصوى، والقوة الانفجارية، والكفاءة اللاهوائية، مع الحاجة إلى سرعة الاستجابة والمحافظة على الإيقاع الحركي طوال زمن الأداء القصير. أما فعالية (٨٠٠م)، فتمثل إحدى فعاليات المسافات المتوسطة، وتعتمد على التكامل بين النظامين الهوائي واللاهوائي، وتتطلب قدرة عالية على تنظيم توزيع الجهد، وضبط إيقاع الركض، واتخاذ القرارات المناسبة خلال مراحل السباق المختلفة. وعلى الرغم من اختلاف المتطلبات البدنية والفسيولوجية بين الفعاليتين، فإنهما تشتركان في الحاجة إلى كفاءة العمليات المعرفية، ولا سيما قوة السيطرة المعرفية، بوصفها عاملًا مساعدًا في تحسين الأداء والارتقاء بالإنجاز الرقمي (حيدر، ٢٠٢٢ ;Mahjoub, 2002).

وانطلاقًا من أهمية المتغيرات المعرفية في المجال الرياضي، اتجهت العديد من الدراسات إلى بحث أثر العمليات العقلية في تحسين الأداء الرياضي، إلا أن الباحثة، ومن خلال مراجعة الأدبيات العلمية والدراسات السابقة، لاحظت ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولا سيما في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م)، الأمر الذي يمثل فجوة بحثية تستدعي الدراسة والبحث.

ومن خلال المتابعة الميدانية لأداء طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد أثناء دروس الساحة والميدان، لاحظت الباحثة وجود تباين في الإنجاز الرقمي بين الطالبات، على الرغم من تقاربهن في العمر، والمستوى الدراسي، والبرنامج التعليمي، وبعض الجوانب البدنية. وترى الباحثة أن هذا التباين قد يرتبط بعوامل معرفية، وفي مقدمتها قوة السيطرة المعرفية، التي تسهم في تنظيم الانتباه، وضبط التفكير، وإدارة الجهد، واتخاذ القرار أثناء الأداء الرياضي.

وفي ضوء ما تقدم، تكمن مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م) لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعة بغداد؟

أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م) لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعة بغداد.

فرضية البحث

تفترض الباحثة وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م) لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعة بغداد.

٢. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١,٢ منهج البحث

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، لكونه المنهج الأكثر ملاءمة لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، إذ يتيح هذا المنهج دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ووصفها وصفًا علميًا دقيقًا، والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات دون التدخل في التأثير عليها (Creswell, 2018). كما يُعد المنهج الارتباطي مناسبًا لدراسة العلاقة بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م)، من خلال تحديد اتجاه العلاقة وقوتها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

٢,٢ مجتمع البحث وعينته

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد، والمسجلات في درس الساحة والميدان للعام الدراسي (٢٠٢٥–٢٠٢٦)، والبالغ عددهن (٦٣) طالبة.

واعتمدت الباحثة أسلوب العينة العمدية (Fraenkel et al., 2019)، نظرًا لملاءمته لطبيعة الدراسة، إذ يتطلب البحث اختيار طالبات تتوافر فيهن شروط محددة، تتمثل في الانتظام في الدوام، وإمكانية أداء اختبارات الركض، واستكمال الإجابة عن مقياس قوة السيطرة المعرفية، وخلوهن من الإصابات أو الحالات الصحية التي قد تؤثر في نتائج الاختبارات. وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٣٥) طالبة، في حين خُصصت (١١) طالبة لإجراء التجربة الاستطلاعية، واستُبعدن من العينة الأساسية حفاظًا على سلامة الإجراءات المنهجية وعدم تأثر نتائج الدراسة بالتطبيق الأولي.

أما بقية أفراد المجتمع، فلم يدخلوا ضمن العينة الأساسية لعدم استكمالهم متطلبات التطبيق أو لعدم انتظامهم في المشاركة خلال مدة تنفيذ الدراسة، وهو ما اقتضى استبعادهم لضمان تجانس العينة وتحقيق أهداف البحث.

٣,٢ الأدوات ووسائل جمع المعلومات

اعتمدت الباحثة مجموعة من الأدوات والوسائل التي تتلاءم مع طبيعة البحث، بهدف الحصول على بيانات دقيقة وموثوقة تساعد في تحقيق أهداف الدراسة، وتمثلت فيما يأتي:

١. المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.

٢. شبكة المعلومات العالمية(Internet) .

٣. المكتبة الافتراضية العراقية.

٤. استمارات خاصة بتسجيل البيانات وتفريغها.

٥. مقياس قوة السيطرة المعرفية.

٦. حاسوب شخصي نوع(Dell) .

٧. برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS V21) لمعالجة البيانات وتحليلها إحصائيًا.

٤,٢ إجراءات البحث الميدانية

١,٤ مقياس قوة السيطرة المعرفية

بعد مراجعة الأدبيات العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث، اعتمدت الباحثة مقياس قوة السيطرة المعرفية الذي أعده عباس وبديوي (٢٠١٨)، لما يتمتع به من ملاءمة لقياس هذا المتغير لدى طلبة الجامعات، فضلًا عن انسجامه مع أهداف الدراسة الحالية.

ويتكون المقياس من (٣٠) فقرة موزعة على بدائل استجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي، وهي: (تنطبق عليَّ تمامًا، تنطبق عليَّ غالبًا، تنطبق عليَّ أحيانًا، تنطبق عليَّ نادرًا، لا تنطبق عليَّ إطلاقًا)، وأُعطيت لها الأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٣٠–١٥٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى قوة السيطرة المعرفية.

وللتحقق من ملاءمة المقياس لعينة الدراسة، عرضته الباحثة على مجموعة من المختصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم وطرائق التدريس والتدريب الرياضي للتأكد من وضوح الفقرات وملاءمتها لطبيعة العينة، كما أجرت تطبيقًا استطلاعيًا للتأكد من وضوح التعليمات وفهم الطالبات لفقرات المقياس قبل التطبيق النهائي.

ونظرًا لأن المقياس يقيس قدرة معرفية عامة تتمثل في تنظيم العمليات العقلية والانتباه واتخاذ القرار، فإنه لا يرتبط بفعالية رياضية محددة، الأمر الذي يجعله مناسبًا للتطبيق على طالبات فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م).

٢,٤,٢ اختبارات الإنجاز الرقمي

بعد مراجعة الأدبيات العلمية والمراجع المتخصصة في مسابقات ألعاب القوى، اختارت الباحثة الاختبارات التي تقيس الإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م)، لكونها الأكثر ملاءمة لتحقيق أهداف الدراسة.

أولًا: اختبار ركض (٢٠٠م)

هدف الاختبار :قياس الإنجاز الرقمي في فعالية ركض (٢٠٠م).

الأدوات المستخدمة:

١. مضمار ألعاب قوى قانوني.

٢. ساعة توقيت إلكترونية.

٣. علامات لتحديد خطي البداية والنهاية.

٤. استمارة لتسجيل النتائج.

طريقة الأداء

تقف الطالبة خلف خط البداية، وبعد إعطاء إشارة البدء تنطلق بأقصى سرعة ممكنة لقطع مسافة (٢٠٠م)، ويُسجل الزمن المستغرق منذ لحظة البدء حتى عبور خط النهاية.

طريقة التسجيل

يسجل الزمن بالثواني، ويُعد أقل زمن هو أفضل إنجاز رقمي.

ثانيًا: اختبار ركض (٨٠٠م)

هدف الاختبار :قياس الإنجاز الرقمي في فعالية ركض (٨٠٠م).

الأدوات المستخدمة

١. مضمار ألعاب قوى قانوني.

٢. ساعة توقيت إلكترونية.

٣. صافرة.

٤. استمارة لتسجيل النتائج.

طريقة الأداء

تنطلق الطالبة بعد إعطاء إشارة البدء، وتقطع مسافة (٨٠٠م) مع مراعاة تنظيم توزيع الجهد بما يحقق أفضل أداء حتى نهاية السباق.

طريقة التسجيل

يسجل الزمن بالدقائق والثواني، ويُعد أقل زمن هو أفضل إنجاز رقمي.

٥,٢ التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية (Hashim,2012) يوم الخميس الموافق (٢٠٢٦/٢/٥) على عينة بلغت (١١) طالبة من مجتمع البحث، واستُبعدت هذه العينة من التطبيق الرئيس.

وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى:

١. التأكد من وضوح تعليمات المقياس وفقراته.

٢. تحديد الزمن اللازم للإجابة عن المقياس.

٣. التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات.

٤. التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق.

٥. تدريب الفريق المساعد على آلية تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج.

٦. التأكد من ملاءمة مكان إجراء الاختبارات وإجراءات التنفيذ.

وقد أسهمت نتائج التجربة الاستطلاعية في إجراء بعض الترتيبات التنظيمية التي ساعدت على تنفيذ التجربة الرئيسة بصورة دقيقة ومنظمة.

٦,٢ التجربة الرئيسة

نفذت الباحثة التجربة الرئيسة خلال المدة من الثلاثاء الموافق (٢٠٢٦/٢/١٠) إلى الأربعاء الموافق (٢٠٢٦/٢/١١)، على أفراد العينة الأساسية البالغ عددهن (٣٥) طالبة.

وقبل البدء بالاختبارات، جرى توضيح أهداف الدراسة وتعليمات الإجابة عن مقياس قوة السيطرة المعرفية، وأتيحت للطالبة الفرصة للاستفسار عن أي فقرة غير واضحة. وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس، أُجريت اختبارات الإنجاز الرقمي في مضمار ألعاب القوى التابع للكلية، مع توحيد إجراءات التنفيذ لجميع أفراد العينة، واستخدام الأدوات نفسها، وتطبيق التعليمات ذاتها، والإشراف المباشر من الباحثة، بما يضمن تحقيق مبدأ تكافؤ ظروف الاختبار وتقليل أثر المتغيرات الخارجية في النتائج.

٧,٢ الوسائل الإحصائية

عولجت بيانات الدراسة باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (Version 21) ، واستُخدمت الوسائل الإحصائية الآتية:

١. الوسط الحسابي.

٢. الانحراف المعياري.

٣. المتوسط الفرضي لمقياس قوة السيطرة المعرفية.

٤. اختبار (t) لعينة واحدة(One-Sample t-test) .

٥. معامل ارتباط بيرسون(Pearson Correlation Coefficient) .

واختيرت هذه الوسائل الإحصائية لملاءمتها لطبيعة البيانات وأهداف الدراسة، إذ استُخدمت لوصف البيانات، والكشف عن مستوى قوة السيطرة المعرفية، واختبار دلالة الفروق، وتحديد قوة العلاقة بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م).

٣. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

١,٣ عرض نتائج مستوى قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م)

للتعرف على مستوى قوة السيطرة المعرفية لدى أفراد عينة البحث، استخرجت الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري، واعتمدت المتوسط الفرضي للمقياس للمقارنة مع الوسط الحسابي باستخدام اختبار (t) لعينة واحدة(One-Sample t-test) . كما استخرجت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م)، وكانت النتائج كما موضحة في جدول (1).

جدول(1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية لمقياس قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م)

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	Sig	الدلالة الإحصائية
قوة السيطرة المعرفية	درجة	100.637	25.536	17.534	0.000	معنوي
فعالية ركض (٢٠٠م)	**الثانية**	9.545	1.223	3.918	0.000	معنوي
فعالية ركض (٨٠٠م)	**الثانية**	10.590	1.469	5.237	0.000	معنوي

تعد النتائج معنوية عند مستوى الدلالة(0.05 ≥ Sig)

يتضح من جدول (١) أن الوسط الحسابي لمقياس قوة السيطرة المعرفية بلغ (١٠٠,٦٣٧) درجة، بانحراف معياري مقداره (٢٥,٥٣٦)، وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (١٧,٥٣٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (٠,٠٥)، مما يشير إلى وجود دلالة إحصائية وفق الاختبار المستخدم.

كما بلغ الوسط الحسابي للإنجاز الرقمي في فعالية ركض (٢٠٠م) (٩,٥٤٥) ثانية بانحراف معياري مقداره (١,٢٢٣)، في حين بلغ الوسط الحسابي في فعالية ركض (٨٠٠م) (١٠,٥٩٠) بانحراف معياري مقداره (١,٤٦٩)، وقد أظهرت النتائج دلالة إحصائية في كلا الاختبارين، إذ بلغت قيم(0.000) (Sig) ، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد(0.05) .

٢,٣ عرض نتائج العلاقة بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م)

للتعرف على طبيعة العلاقة بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م)، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون(Pearson Correlation Coefficient) ، وكانت النتائج كما موضحة في جدول.(2)

جدول(2) يبين معاملات ارتباط بيرسون بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م)

المتغير	وحدة القياس	قيمة معامل الارتباط(r)	Sig	الدلالة الإحصائية
فعالية ركض (٢٠٠م)	**الثانية**	0.937	0.000	معنوي
فعالية ركض (٨٠٠م)	**الثانية**	0.887	0.000	معنوي

تعد النتائج معنوية عند مستوى الدلالة(0.05 ≥ Sig) .

تشير نتائج جدول (٢) إلى وجود علاقة ارتباط موجبة قوية بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م)، إذ بلغ معامل الارتباط في فعالية (٢٠٠م) (٠,٩٣٧)، بينما بلغ في فعالية (٨٠٠م) (٠,٨٨٧)، وقد ظهرت كلتا القيمتين عند مستوى دلالة إحصائية بلغ (٠,٠٠٠)، وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (٠,٠٥)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين.

وتشير هذه النتائج إلى أن ارتفاع مستوى قوة السيطرة المعرفية لدى الطالبات يقترن بتحسن الإنجاز الرقمي في كلتا الفعاليتين، الأمر الذي يعكس أهمية العمليات المعرفية في دعم الأداء الرياضي، مع ملاحظة أن قوة العلاقة كانت أعلى في فعالية ركض (٢٠٠م) مقارنة بفعالية ركض (٨٠٠م)، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء الاختلاف في المتطلبات البدنية والفسيولوجية لكل فعالية، وهو ما ستتناوله الباحثة بالتفصيل في مناقشة النتائج.

٣,٣ مناقشة النتائج

أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م) لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعة بغداد، وهو ما يؤكد صحة فرضية البحث، ويشير إلى أن ارتفاع مستوى قوة السيطرة المعرفية لدى الطالبة يرتبط بتحسن إنجازها الرقمي في كلتا الفعاليتين.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن قوة السيطرة المعرفية تمثل إحدى القدرات العقلية التي تسهم في تنظيم العمليات المعرفية أثناء الأداء الرياضي، إذ تساعد الطالبة على تركيز الانتباه، وضبط التفكير، واختيار الاستجابة المناسبة، وتنظيم توزيع الجهد خلال مراحل الأداء المختلفة، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على جودة الأداء الحركي وتحقيق إنجاز رقمي أفضل. فالقدرة على التحكم في العمليات العقلية تتيح للرياضية التعامل بكفاءة مع متطلبات السباق، ولا سيما في المواقف التي تتطلب سرعة اتخاذ القرار والمحافظة على الإيقاع الحركي المناسب.

كما يمكن تفسير قوة العلاقة التي أظهرتها النتائج في ضوء طبيعة الفعاليتين المدروستين، إذ تتطلب فعالية ركض (٢٠٠م) درجة عالية من سرعة الاستجابة العصبية العضلية، والتركيز، والسيطرة على الأداء الفني خلال فترة زمنية قصيرة، مما يجعل العمليات المعرفية عاملًا مساعدًا في الحفاظ على كفاءة الأداء منذ لحظة الانطلاق وحتى اجتياز خط النهاية. أما فعالية ركض (٨٠٠م)، فعلى الرغم من اعتمادها بدرجة أكبر على تحمل السرعة والتكامل بين النظامين الهوائي واللاهوائي، فإنها تتطلب كذلك قدرة عالية على تنظيم توزيع الجهد، والمحافظة على الإيقاع المناسب، واتخاذ القرارات المتعلقة بسرعة الركض خلال مراحل السباق المختلفة، وهو ما يبرز أهمية السيطرة المعرفية في تحسين الأداء والإنجاز الرقمي.

وتشير النتائج إلى أن معامل الارتباط كان أعلى في فعالية ركض (٢٠٠م) مقارنة بفعالية ركض (٨٠٠م)، وهو ما قد يُعزى إلى أن فعالية (٢٠٠م) تعتمد بصورة أكبر على سرعة معالجة المعلومات، ودقة الاستجابة، والسيطرة الفورية على الأداء الحركي، في حين تتأثر فعالية

(٨٠٠م) بمجموعة أوسع من المتغيرات الفسيولوجية، مثل كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وتحمل السرعة، واقتصاد الجهد، مما قد يقلل نسبيًا من حجم إسهام العامل المعرفي مقارنة بفعالية (٢٠٠م).

ورغم الارتفاع الواضح في معاملات الارتباط، فإن ذلك لا يعني أن قوة السيطرة المعرفية تُعد العامل الوحيد المؤثر في الإنجاز الرقمي، وإنما تشير النتائج إلى وجود علاقة قوية بين المتغيرين ضمن عينة الدراسة، في حين يبقى الإنجاز الرياضي نتاجًا لتفاعل مجموعة من العوامل البدنية، والفسيولوجية، والمهارية، والنفسية، والخططية، والمعرفية، التي تعمل بصورة متكاملة لتحقيق أفضل مستويات الأداء. لذلك ينبغي تفسير معاملات الارتباط المرتفعة في إطار طبيعة العينة، وخصائصها، والظروف التي أُجريت فيها الدراسة، دون تعميم النتائج على جميع الفئات الرياضية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه جابر عبد الحميد جابر، الذي أكد أن السيطرة المعرفية تمثل قدرة الفرد على تنظيم عملياته العقلية، وتوجيه الانتباه، واستخدام استراتيجيات التفكير المناسبة عند أداء المهام المختلفة، بما يسهم في تحسين كفاءة الأداء وتحقيق الأهداف التعليمية والعملية (Jaber, 2004, p. 215) .كما تنسجم مع ما ذهب إليه محمد حسن علاوي من أن الأداء الرياضي لا يعتمد على القدرات البدنية فحسب، بل يتأثر أيضًا بالعوامل النفسية والعقلية التي تساعد الرياضي على تركيز الانتباه، وضبط التفكير، وتنظيم الجهد أثناء الأداء، وهو ما ينعكس بصورة إيجابية على الإنجاز الرياضي (Allawi, 2002, p. 132).

وتؤيد هذه النتيجة كذلك ما أشار إليه أسامة كامل راتب من أن العمليات العقلية، ولا سيما الانتباه، والإدراك، والتركيز، والقدرة على اتخاذ القرار، تُعد من العوامل الأساسية التي تسهم في توجيه السلوك الحركي للرياضي، وترفع من كفاءة الأداء في المواقف التنافسية المختلفة (Ratib, 2000, p. 98).

وبناءً على ما تقدم، ترى الباحثة أن تنمية قوة السيطرة المعرفية ينبغي أن تحظى باهتمام مدرسي ومدربي ألعاب القوى، من خلال دمج البرامج التدريبية والأنشطة التعليمية التي تستهدف تطوير الانتباه، والتركيز، وسرعة معالجة المعلومات، وتنظيم التفكير، إلى جانب الإعداد البدني والمهاري، لما لذلك من أثر في تحسين الإنجاز الرقمي، ولا سيما لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٤. الخاتمة

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في فعاليتي ركض (٢٠٠م) و(٨٠٠م) لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعة بغداد، مما يؤكد أهمية العمليات المعرفية بوصفها أحد العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي. كما بينت النتائج أن قوة السيطرة المعرفية تسهم في تعزيز قدرة الطالبة على تنظيم الانتباه، وضبط التفكير، وإدارة الجهد، واتخاذ القرارات المناسبة أثناء الأداء، وهو ما ينعكس إيجابًا على تحقيق إنجاز رقمي أفضل. وأوضحت الدراسة أيضًا أن طبيعة إسهام السيطرة المعرفية تختلف باختلاف متطلبات الفعالية الرياضية؛ إذ برز دورها بصورة أوضح في فعالية ركض (٢٠٠م) التي تتطلب سرعة الاستجابة والتركيز الفوري، في حين يرتبط الأداء في فعالية ركض (٨٠٠م) بمجموعة متكاملة من

العوامل البدنية والفسيولوجية والمعرفية. وتشير هذه النتائج إلى أن الإنجاز الرياضي لا يعتمد على القدرات البدنية والمهارية وحدها، وإنما يمثل محصلة للتفاعل بين الجوانب البدنية والفسيولوجية والنفسية والمعرفية، الأمر الذي يستدعي الاهتمام بتنمية القدرات العقلية إلى جانب برامج الإعداد البدني والمهاري في تدريس وتدريب فعاليات ألعاب القوى.

٥. التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي الباحثة بما يأتي:

١. الاهتمام بتنمية قوة السيطرة المعرفية لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال إدماج استراتيجيات تعليمية وبرامج تدريبية تستهدف تطوير الانتباه، والتركيز، والتنظيم المعرفي، واتخاذ القرار، إلى جانب تنمية القدرات البدنية والمهارية.

٢. توجيه مدرسي ومدربي فعاليات ألعاب القوى إلى تضمين الجوانب النفسية والمعرفية ضمن البرامج التدريبية، لما لها من دور في تحسين الأداء الحركي وتعزيز الإنجاز الرقمي في مختلف فعاليات الركض.

٣. إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة من الطلبة والرياضيين، وفي فعاليات رياضية أخرى، للتحقق من طبيعة العلاقة بين قوة السيطرة المعرفية والإنجاز الرقمي في بيئات رياضية متنوعة.

٤. إجراء دراسات مستقبلية تتناول علاقة قوة السيطرة المعرفية بمتغيرات نفسية ومعرفية أخرى، مثل الانتباه، والتركيز، وسرعة اتخاذ القرار، والذكاء الخططي، ودراسة أثرها في تحسين الإنجاز الرقمي والأداء الرياضي.

٥. تصميم برامج تدريبية معرفية والتحقق تجريبيًا من فاعليتها في تنمية قوة السيطرة المعرفية وانعكاس ذلك على تحسين الإنجاز الرقمي في فعاليات ألعاب القوى المختلفة.

المصادر

المصادر العربية

رحيم عزيز الهماش حسين. (٢٠٢٢). قيم التربية البدنية لدى طلبة الجامعة. مجلة واسط للعلوم الإنسانية، ١٦(١). https://doi.org/10.31185/.Vol16.Iss45.191

زكي محمد وسام، زكي محمد وسام، علي طلال عمر، & جميل عباس حيدر. (٢٠٢٢). دور الادارة الرياضية في المؤسسات التعليمية لبناء الثقافة البيئية الصحية لطلاب كلية المستقبل الجامعة . مجلة واسط للعلوم الإنسانية، ١٦(١). https://doi.org/10.31185/.Vol16.Iss45.198

عباس، عبير خضير، وبديوي، زينب حياوي. (٢٠١٨). المرونة الأكاديمية وعلاقتها بقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣(٣ج)، ٩٦-١١٦.

المصادر الأجنبية

Allawi, M. H. (2002). Sports Psychology. *Cairo: Arab Thought House*.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.).

Human Kinetics.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE Publications.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). How to design and evaluate research in education (10th ed.). McGraw-Hill Education.

Jaber, ber A. H. (2004). Ja Psychology of Learning and Learning Theories. *Cairo: Arab Thought House*.

Mahjoub, W. (2002). Measurement in Physical and Sports Education. *University of Baghdad, College of Physical Education*.

Ratib, O. K. (2000). Sports Psychology – Concepts and Applications. *Cairo: Arab Thought House*.