



تأثير التدريب العقلي في دقة سرعة الاستجابة للمهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب

The Effect of Mental Training on Motor Response Accuracy and Speed in Some Basic Football Skills among First-Grade Intermediate

م. م عادل علي عباس
المديرية العامة للتربية النجف الاشرف
adilaliabbas80@gmail.com

المخلص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة لدى طلاب الصف الأول المتوسط. وانطلقت مشكلة البحث من ضعف الاهتمام بالتدريب العقلي في دروس التربية البدنية، والتركيز على الجوانب البدنية والمهارية فقط، رغم الدور المهم للعمليات العقلية في تحسين الأداء الحركي. استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي، وتكونت عينة البحث من (30) طالباً من متوسطة العلامة الحلي للبنين للعام الدراسي (2024-2025). تضمن البرنامج التدريبي العقلي تنمية مهارات الاسترخاء العضلي والعقلي، والتصور الحركي، وتركيز الانتباه، إلى جانب التدريب المهاري في مهارات السيطرة على الكرة، ودقة التمرير، والمراوغة. أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي في جميع المتغيرات العقلية والمهارية، مما يدل على فاعلية التدريب العقلي في تحسين كفاءة الجهاز العصبي وتنظيم الاستجابة الحركية. واستنتج الباحث أن الدمج بين التدريب العقلي والمهاري يسهم في تطوير الأداء المهاري ودقة وسرعة الاستجابة الحركية لدى الطلبة، ويوصي باعتماد برامج التدريب العقلي ضمن مناهج التربية البدنية وتوسيع استخدامها في المراحل الدراسية المختلفة.

الكلمات الافتتاحية: التدريب العقلي، سرعة الاستجابة

ABSTRACT

The aim of this study was to identify the effect of a mental training program combined with skill training on improving the accuracy and speed of motor response in some basic football skills among first-grade intermediate students. The research problem emerged from the limited attention given to mental training in physical education lessons, with an excessive focus on physical and technical aspects despite the importance of cognitive processes in motor performance development. The experimental method was adopted using a one-group pre-test and post-test design. The

research sample consisted of (30) students from Al-Allama Al-Hilli Intermediate School for Boys during the academic year (2024–2025). The mental training program included relaxation skills, motor imagery, and attention concentration, alongside skill training in ball control, passing accuracy, and dribbling. The results showed statistically significant differences between the pre- and post-tests in favor of the post-tests for all mental and skill variables, indicating the effectiveness of mental training in enhancing nervous system efficiency and organizing motor responses. The study concluded that integrating mental training with skill training contributes significantly to improving football skill performance and motor response accuracy and speed among students. The researcher recommends incorporating mental training programs into physical education curricula and expanding their use across different educational stages.

Keywords: Mental Skills Training, Motor Response Speed

1- التعريف بالبحث :

1 - مقدمة البحث وأهميته :

أن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية في شتى مجالات الألعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية واضحة في التعليم والتدريب، واصبح المعلمون والمدرّبون يهتمون بأعداد اللاعبين بدنيا وعقليا وتعليمهم أسس أداء المهارات واستجاباتهم الدقيقة والسريعة لغرض إسهامهم مستقبلا في الارتقاء بمستوى الأداء الفني والخططي وتحقيق افضل النتائج. وأن من المساعدات التعليمية والتدريبية الاعتماد على ترابط التدريب المهاري والتدريب العقلي . وهذه المساعدات هي إحدى الأبعاد المهمة للتعليم والتدريب لأنها تشكل ثقلا في تعليم وتطوير أداء المهارات المركبة والصعبة والمقنونة. وهناك محاولات كثيرة وعديدة لربط التدريب العقلي بالأداء الحركي ، وقد ذكر Magil (1998) انه من الممكن أن يكون التدريب العقلي عاملاً مؤثراً في تعليم المهارات الحركية واتقانها وبهذا لا ينحصر التدريب العقلي في المستويات العليا فقط وانما هو امتداد العملية التعليمية ثم التدريبية في التوصل الى الية الاداء واتقانها وتطورها بشكل سليم (Riehard A.Magill..pub.1998.p261) . وتعد لعبة كرة من الالعاب الجماعية التي تسهم فيها عمليات الاندماج المتكامل بين العقل (الذهن) والحركات البدنية المهارية للتوصل المتعلم الى بلوغ اقصى ما يمكن من استنفاد طاقته الكاملة وان من الاسس المهمة في التعلم ,الطلب من المتعلم جميع حركات المهارة واداءها كاملا ، وبذلك يكون بحاجة الى التركيز والانتباه والتصور والاسترخاء والاستيعاب لمعرفة جوانب اداء المهارة والتمرين عليها مهاريا . من خلال الاستمرار في التدريبات المهارية والعقلية والتنويع في استخدامها والتداخل في بيئة التعليم بينها سوف يتوضح ناتج استجابة المتعلم وتطورها واتقانها ودقتها . وبهذه الحالة يمكن التوصل إلى معرفة نتائج دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الأساسية لكرة . واكد " شمت (2000) (Schmidt.A.Richard and) (wrisurge ,Motor 2000.P.P63—64) انه لا بد أن يكون هناك توافقاً في الاستجابة والمثير في أداء المهارات الرياضية وحالاتها الحرجة في اللعب والتي تتطلب السرعة والدقة في الأداء وان تشتمل التدريبات المستمرة من خلال زيادة المحاولات التكرارية لعملية تعليم اللاعبين على توقع الحدث الآني المباشر والسريع في أثناء ممارسة اللعب .وبهذا تكمن أهمية البحث التعرف على تأثير بعض التدريبات العقلية المتنوعة في تعليم بعض مهارات الأساسية بكرة ومتطلباتها .

2-1 مشكلة البحث: -

ان العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد على الترابط البدني والعقلي في آن واحد . هذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتنوع في استخدام أساليبهما، والتركيز أيضا على عملية التدريب العقلي ولاسيما في أثناء تعلم وتطوير المهارات الجديدة المركبة والمقدوفة . ان التدريب البدني على أداء المهارات غير كاف لإتقان المهارات بصورة كاملة ولهذا لابد من الاهتمام بأساليب متنوعة للتدريبات العقلية من خلال استخدام مثيرات متنوعة انية مباشرة لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض مهارات الأساسية بكرة . والوصول بالمتعلم إلى حالات وظروف مشابهة لحالات اللعب وتنبه الباحث من خلال ملاحظاته في أثناء عملية التعلم والتدريب على أن هناك عدم اهتمام من المدرسين او المدربين لأساليب التدريب العقلي المهاري والتركيز على التعلم البدني المهاري فقط , والاعتماد على الخبرة الشخصية وعلى التعليم العشوائي الذي يعتمد على خبرة اللاعبين او المدربين وبدون أيجاد أسلوب تعليمي مبرمج ومخطط له مسبقا في حين يشكل التدريب العقلي أهمية كبيرة في التعلم. وبهذا اتجه الباحث لتسليط الضوء على الدور الفاعل لأسلوب التدريب العقلي والمهاري من خلال تزويد المتعلم بالمثيرات اللفظية لتطوير دقة وسرعة استجابته الحركية والمصاحبة للتعلم البدني المهاري لبعض مهارات الأساسية بكرة.

3-1 أهداف البحث:

التعرف على تأثير التدريبات العقلية المهارية بأساليب متنوعة في دقة سرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الأساسية بكرة .

4-1 فروض البحث

هناك تأثير ايجابي للتدريبات المهارية والعقلية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات الأساسية بكرة للطلاب ..

5-1 مجالات البحث: -

1-5-1 المجال البشري: - طلاب الصف الاول المتوسط في متوسطة العلامة الحلي للبنين للعام الدراسي (2024م – 2025 م).

2-5-1 المجال أزماني: 2024/10/17 لغاية 2025/1/7.

3-5-1 المجال المكاني: - ساحة متوسطة العلامة الحلي للبنين/ النجف/ المديرية العامة للتربية النجف الاشرف

6-1 تحديد المصطلحات: -

1-6-1 التدريب العقلي: هو طريقة التمرين المتعلقة بأداء المهارات التي يتصورها المتعلم او يراها وبدون ممارسة تمرين مهاري معلن عليها ، او "هو تصور أو تخيل أداء المهارة بدون مشاركة حركات علنية في أعضاء الجسم وهي بمثابة إنتاج أو انتقال تعلم إيجابي كبير للمهارة من خلال واقع أدائها (Schmid and Timothy Lee , 1999. p34-416)

2-6-1 زمن الاستجابة:- وهي الفاصلة المبتدئة من عرض المثير إلى نهاية تكلمة الحركة وتتضمن مجموع وقت رد الفعل مضافا إليه وقت الحركة . (shimdt A. Richrd , (1999) , op. Cit , p.) (34)

1-6-3 دقة وسرعة الاستجابة الحركية:

من الظواهر الشائعة في تعليم المهارات الحركية هو قياس الاستجابة من خلال الدقة أو السرعة أو الاثنين بالتبادل , فعند التدريب على الدقة نتوقف عن تدريب السرعة لأنها سوف تفقد دقة الأداء الذي يحتاج إلى البطئ والسيطرة والتحكم , وعلى عكسه عند تدريب السرعة نتوقف عن تدريب الدقة , ويطلق على هذه الظاهرة (Speed-accuray trade off) أي تبادل التدريبات بين السرعة والدقة . shimdt A. Richrd , (1999) , op. Cit , p.29

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**1-3 منهج البحث:**

تم اختيار المنهج التجريبي لملاءمة طبيعة مشكلة البحث اذ يعد المنهج التجريبي " أكثر المناهج كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها (وجيه محجوب ، 2001, ص289). مستخدما التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي البعدي

2-3 مجتمع البحث وعينته: -

يعني مجتمع البحث " جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها حيث يمثل جميع الافراد او الأشخاص الذين يكونون مشكلة البحث (اخلاص عبد الحفيظ، ومصطفى حسين باهي ، 2000، ص 107).

وتم تحديد مجتمع البحث من طلاب الصف الاول في متوسطة العلامة الحلي للبنين للعام الدراسي (2024م – 2025 م). والبالغ عددهم(112) طالبا موزعين على ثلاث شعب (أ،ب،ج) ، وتم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي عن طريق القرعة اصبح عدد العينة (30) طالباً ، بنسبة(17،30%) من مجتمع البحث ، ، وكانت عينة التجربة الاستطلاعية من 10 طلاب

جدول (1)**يبين توزيع مجتمع البحث وعينته**

المرحلة	الشعب	عدد الطلاب	الطلاب المستبعدين	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة البحث	النسبة المئوية
الاول متوسط	أ	36	26	10	10	17،30%
	ب	35	25		10	
	ج	41	31		10	
المجموع	3	112	82	30		

ولكي يكون العمل بخط شروع واحد لكافة المجاميع تم اجراء اختبار التكافؤ للاختبارات المهارية والجدول (2) يبين ذلك.

3-3 تجانس العينة :

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات العقلية و المهارات الأساسية بكرة قيد البحث- (العمر-الطول-الوزن) كما موضح في جدول رقم (2)

جدول (2) يوضح تجانس العينة

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغير	ت
174	13	0,69	13.14	سنة	العمر	1
1.56	150	2.33	150.77	سم	الطول	2
1.195	47	5.76	47.71	كغم	الكتلة	3

4-4 أدوات البحث :

هي "الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات (بيانات ، عينات ، أجهزة ، أدوات (وجيه محجوب؛ 2003، ص163). إذ استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات الآتية :-

1-4-3 وسائل جمع المعلومات

- الملاحظة المباشرة
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات (الانترنت).
- استمارة تسجيل البيانات وتفرغها.
- دليل الطالب في تعلم المهارات الأساسية في الكرة

2-4-3 وسائل جمع البيانات .

- 1-المقابلة : لغرض توضيح مشكلة البحث وتزويد الباحث بمعلومات وافية عن مشكلة هذه الدراسة قابل الباحث بعض المختصين في تدريب وفي التعلم الحركي والاختبارات .
- 2-الاستبانة: بما إن الاستبانة من الأدوات التي تستطيع من خلالها الحصول على معلومات وبيانات حول موضوع الدراسة لذا أعد الباحث الاستبانة لغرض انجاز هذا العمل .

3-4-3 وسائل تحليل البيانات .

1. ساعة توقيت الكترونية يابانية الصنع نوع (CASEO) عدد (3) .
2. حاسبة الكترونية لابتوب نوع (Pentium 4) hp.
3. - شريط لاصق ملون.
- 4-أصباغ وطباشير.
- 5-حبل.
- 6-شريط قياس.
- 7-كاميرا فيديو مع أشرطة .
- 9-استمارات تسجيل النتائج .

3-5 إجراءات البحث الميدانية:**3-5-1 تحديد الاختبارات قيد البحث****أولاً : تحديد الاختبارات الخاصة ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم**

تم تحديد الاختبارات الخاصة ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم بالاعتماد على مراجعة الأدبيات العلمية المتخصصة في مجال كرة والاختبارات البدنية، بالإضافة إلى تحليل نتائج الدراسات السابقة التي استخدمت هذه الاختبارات مع الفئات العمرية القريبة من عينة البحث. كما روعي في الاختيار ملاءمة هذه الاختبارات لقدرات طلبة الصف الأول متوسط، وسهولة تطبيقها داخل بيئة المدرسة، وتوفير شروط الصدق والثبات والموضوعية فيها، واعتمادها على قياسات كمية واضحة يمكن معالجتها إحصائياً. وبناءً على ذلك تم اختيار الاختبارات الأكثر استخداماً وانتشاراً وملاءمة لتحقيق أهداف البحث، فضلاً عن استشارة آراء الخبراء وأساليب التعلم والتدريس والتي تعتمد على مفردات المنهج نشاط الرياضي في وزارة التربية العراقية وتم إجراء المعاملات العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية للاختبارات موضوع البحث وكالاتي: ملحق (1)

- الاختبار الأول : اختبار السيطرة على الكرة في مسار مستقيم بطول (10 أمتار). (لزعي، فاروق، وعبد الرحمن، خالد. (2002).
- الاختبار الثاني : اختبار دقة التمرير نحو هدف محدد(محيي الدين، عادل. (2004).
- الاختبار الثالث : اختبار مراوغة بالكرة(علي، محمد حسن. (2010)

ثانياً: تحديد أهم الاختبارات العقلية

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء والمختصين في مجال كرة وعلم النفس والاختبارات والقياس وذلك بتوزيع استبيان لتحديد أهم المهارات العقلية وجدول (4) يبين نتيجة الاستبيان حيث قام الباحث بعمل مسح مرجعي واستطلاع لرأي الخبراء وذلك للوقوف على أهم المهارات العقلية والتي تتناسب مع طبيعة رياضة كرة، ثم قام باستطلاع آراء الخبراء وقد ارتضى الباحث ان نسبة 91% من آراء السادة الخبراء حول أهم الاختبارات العقلية التي تقيس هذه المهارات العقلية قيد البحث، وكانت الاختبارات العقلية المستخدمة كالاتي:

- اختبار القدرة على الاسترخاء(فرانك فيتال1971 Frank Vital) "
- اختبار التصور الحركي (مارتينز 1984 " Martenz)
- اختبار تركيز الانتباه (دورثي هاريس. 1996م. ص11)

جدول (4) يبين النسبة المنوية لرأي الخبراء في أهم المتغيرات العقلية والمهارية بكرة القدم

المتغيرات	ت	أنواع المتغيرات	موافق	غير موافق	الملاحظات
الاختبارات العقلية	1	القدرة على الاسترخاء	7	100	
	2	التحكم في التصور	2	10	71.5
	3	الذكاء المصور	2	10	71.5
	4	التصور الحس الحركي	7	100	
	5	التصور البصري	7	100	
	6	الوضوح بالتصور	2	10	71.5
	7	تركيز الانتباه	7	100	

• 3-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية بمثابة تدريب اولي للتأكد من سلامة الإجراءات الأساسية ليتمكن الباحث من معرفة السليبات التي تقابل الباحث في الاختبارات وذلك من اجل تحقيق أفضل النتائج وهي " دراسة اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته (مروان عبد المجيد ابراهيم؛ 2002. ص67) اذ تم اجراء (2) تجارب استطلاعية على عينة من طلاب الصف الاول متوسط مأخوذة من مجتمع البحث عددهم (10) طلاب، يومي الاثنين والثلاثاء المصادف (18، 19، 20 / 10 / 2024) وتم استبعادهم من عينة البحث الرئيسية وكان الهدف من التجربة هو:

- (1) التعرف على السليبات والمعوقات التي يمكن ان تحدث خلال تطبيق الاستراتيجيات وتلافيها.
- (2) ملائمة العينة واستجابتها للتجربة وللاختبارات
- (3) تطبيق بعض التمرينات للتأكد من إمكانية العينة على اداءها.
- (4) معرفة المدة الزمنية لتنفيذ الاختبارات
- (5) التأكد من سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة فضلا عن امكانها وابعادها
- (6) وكذلك التعرف على كفاءة وإمكانية فريق العمل المساعد

اذ تم اجراء تجربة استطلاعية اولي للاختبارات العقلية في يوم الاثنين الموافق (2024/10/22) في الساعة التاسعة صباحا اذ قام المدرس بتطبيق خطوات امام الطلبة . وتجربة استطلاعية الثانية للاختبارات المهارية كانت في يوم الثلاثاء الموافق (2024/10/22) في الساعة التاسعة صباحا وذلك للتعرف على كيفية أداء الطلاب للاختبارات المهارية والمكان المناسب لها.

3-6 البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء لتحديد جوانب برنامج التدريب العقلي. ملحق (2) يهدف البرنامج التدريبي المقترح للتدريب العقلي إلى وضع خطة تدريبية مقننة لتحقيق أهداف محددة في فترة مدتها (9) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في أسبوع بمعدل (31) دقيقة محاولة من الباحث للوصول بالطلاب أفضل مستوى من الأداء، وتحقيق أهداف البرنامج بما تسمح لهم قدراتهم. -تنمية المهارات العقلية) القدرة على الاسترخاء- التصور عقلي- تركيز الانتباه والتي تعمل على تطوير مستوى المهارات الاساسية قيد البحث وصول اللاعبين إلى الفورمة .

3-7 إجراءات التجربة الرئيسية

3-7-1 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة بمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث لبعض المهارات الاساسية بالكرة في ساحة المدرسة وملعب الكرة قدم قانوني، من خلال تهيئة الاجهزة والادوات اللازمة للاختبار والشرح الوافي لأفراد عينه البحث حول طريقة اجراء الاختبار لكل مهارة وعدد المحاولات. وحساب الدرجة النهائية لكل طالب. أجرى الباحث اختبار بعض المهارات الأساسية بالكرة القدم والاختبارات العقلية يوم الأربعاء (2024/10/23) الساعة التاسعة صباحا. وثبت الباحث جميع المتغيرات من حيث الوقت، والأدوات، والأجهزة، وفريق العمل المساعد، وطريقة اجراء الاختبارات، من اجل تحقيق الظروف نفسها وتنفيذها عند اجراء الاختبارات البعدية.

3-6-2 التجربة الرئيسية:

قبل البدء بتطبيق التجربة الرئيسية أجرى الباحث وحدة تعريفية للطلاب وكذلك افراد فريق العمل المساعد لتوضيح طريقة تطبيق الاختبارات العقلية لتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة وذلك في يوم الاحد 2024/10/27، واستغرق تنفيذ الوحدات التعليمية لمدة (تسعة اسابيع) ابتداء من يوم الاحد (2024/10/27) لغاية الخميس (2025/1/2) بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، بواقع (18) وحدة تعليمية بلغ زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة والتي تتكون من ثلاثة اقسام وكان عمل الباحث في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية ومدته (30) دقيقة.

1- القسم الاعداي: مدته (10) دقيقة.

1- القسم الرئيس: مدته (30) دقيقة، يضم:

- الجانب التعليمي: مدته (5) دقيقة وفيه يتم شرح المهارة وعرضها من قبل مدرس المادة.
 - الجانب التطبيقي: مدته (25) دقيقة وفيه يتم تطبيق التمارين مهارية من قبل الطلاب.
- وقد تم تطبيق تمرينات مختلفة في كل وحدة تعليمية في الجزء التطبيقي (وقد تم تقسيم وقت هذا الجزء على مجموعة التمارين المعطاة بحيث يضمن الباحث تطبيق جميع التمارين المعدة خلال مدة الجزء التطبيقي ولكن تختلف مدة التطبيق حسب صعوبة التمارين، وكذلك قام الباحث بتقليل زمن الجزء التعليمي في بعض الأحيان حسب صعوبة المهارة لغرض الاستفادة مئة في الجزء التطبيقي، وتم تعليم المهارات الأساسية في الكرة القدم

3-6-3 الاختبار البعدي:

اجريت الاختبارات البعدية في بعض المهارات الاساسية بالكرة بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات وذلك في يوم الاحد الموافق (2025/1/5) في الساعة التاسعة صباحا، ، وقد حرص الباحث على ان تكون الاختبارات البعدية بالظروف نفسها للاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والادوات والأجهزة للحصول على النتائج الدقيقة

3-8 الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض نتائج المتغيرات المبحوثة وتحليلها

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي في تعلم السيطرة على الكرة قيد البحث

المهارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
اختبار السيطرة على الكرة	ثانية	1.10	11.7	1.25	11.7	5.12	0.0004	معنوي

• معنوية عند مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (29)

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي في تعلم دقة التمرير قيد البحث

المهارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
اختبار دقة التمرير	عدد المحاولات	0.85	7.5	0.90	5.0	6.13	0.0001	معنوي

• معنوية عند مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (29)

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي في تعلم مهارة المراوغة العالية قيد البحث

المهارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
اختبار المراوغة	ثانية	1.590	14.1	1.85	16.9	4.58	0.001	معنوي

• معنوية عند مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (29)

2-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي في الاختبارات العقلية

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي في الاختبارات العقلية

ت	الاختبارات العقلية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t(قيمة المحسوبة)	دلالة
			ع	س	ع	س		
1	القدرة على الاسترخاء	درجة	17.00	2.82	25.14	2.60	25.6	0.000
2	اختبار التصور الحركي	درجة	9.57	2.14	12.28	2.21	14.6	0.000
3	اختبار تركيز الانتباه	درجة	18.57	2.99	25.00	2.23	29.5	0.000

مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في كل من المتغيرات العقلية (القدرة على الاسترخاء، التصور الحركي، تركيز الانتباه) والمهارات الأساسية بكرة (دقة التمرير، السيطرة على الكرة، المراوغة)، مما يدل على فاعلية برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية لدى أفراد العينة ويُعزى هذا التطور إلى أن التدريب العقلي أسهم في تهيئة الجهاز العصبي للعمل بكفاءة أعلى من خلال خفض التوتر العضلي والعقلي، وتنظيم مستوى الاستثارة، الأمر الذي يُعد شرطاً أساسياً للأداء المهاري

الجيد في كرة . إذ إن تحسن القدرة على الاسترخاء ساعد الطلبة على التخلص من التشنج العضلي والضغط النفسي، مما انعكس إيجاباً على انسيابية الحركة ودقة التنفيذ، ولاسيما في مهارة دقة التمرير التي تتطلب تحكماً حركياً عالياً وتوافقاً دقيقاً بين العين و. ويؤكد محمد العربي شمعون (1996) أن الاسترخاء من المهارات العقلية الأساسية التي تسهم في ضبط الاستثارة الانفعالية وتحسين جودة الأداء الحركي، كما أشار إبراهيم يوسف (1991) إلى أن خفض القلق والتوتر يسهم في تحقيق التوازن العضلي والعقلي المطلوب للأداء الرياضي الفعال كما أسهم تحسن التصور الحركي في تكوين صورة ذهنية واضحة لمراحل الأداء المهاري ومسار الحركة، مما أدى إلى تثبيت البرامج الحركية في الذاكرة الحركية وتحسين التوافق العصبي العضلي. وقد انعكس ذلك بشكل واضح على مهارة السيطرة على الكرة، إذ ساعد التصور الحركي الطلبة على توقع اتجاه الكرة وسرعتها وزاوية استقبالها، الأمر الذي قلل من فقدان الكرة أثناء الأداء. ويشير وجيه محبوب (2001) إلى أن التصور العقلي يسهم في تنظيم تسلسل الأداء الحركي وتحسين الإحساس الحركي، بينما يؤكد (Magill 1998) أن التدريب العقلي يُعد عاملاً مساعداً فاعلاً في تعلم المهارات الحركية عند دمجها مع التدريب البدني. أما التطور في تركيز الانتباه فقد كان له دور مباشر في تحسين الأداء المهاري، إذ ساعد الطلبة على توجيه انتباههم نحو المثيرات المهمة أثناء اللعب، واستبعاد المثيرات غير ذات الصلة، وهو ما انعكس على سرعة اتخاذ القرار ودقته. وقد تجلّى ذلك بوضوح في مهارة المراوغة التي تتطلب إدراكاً سريعاً لتحركات المنافس وتغيير الاتجاه في الوقت المناسب، إضافة إلى دور تركيز الانتباه في تحسين دقة التمرير والسيطرة على الكرة. ويؤكد يعرب خيون (2002) أن سرعة الاستجابة الحركية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتركيز الانتباه والتوقع الصحيح للمثير، وهو ما ينسجم مع نتائج البحث الحالي. وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى وجود تكامل واضح بين التطور في المهارات العقلية وتحسن الأداء المهاري في كرة ، إذ إن تنمية الاسترخاء والتصور الحركي وتركيز الانتباه أسهمت في تحسين كفاءة الجهاز العصبي وتنظيم الاستجابات الحركية، مما أدى إلى تطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية لدى الطلبة. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه شمعون والجمال (1996) من أن التدريب العقلي يُعد جزءاً أساسياً من الإعداد النفسي الذي يسهم في تحسين الأداء المهاري والخططي في الألعاب الجماعية. وبناءً على ما تقدم، يمكن القول إن برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري كان ذا أثر إيجابي واضح في تطوير الجوانب العقلية والمهارية لدى أفراد العينة، مما يؤكد أهمية اعتماد هذا النوع من التدريب ضمن البرامج التعليمية والتدريبية بكرة .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

- 1-1- ان برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية ، في تنمية المهارات العقلية) الاسترخاء
التصور البصري – تركيز الانتباه (لدى عينة البحث
- 2- تفوقت الاختبارات البعيدة في الاختبارات العقلية والمتمثلة بالقدرة على الاسترخاء والتصور الحركي وتركيز الانتباه

3- تفوقت الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم

2-5 التوصيات :

- 1- استخدام برنامج التدريب العقلي المقترح على طلاب حيث أكدت النتائج فاعلية في تطوير الأداء.
- 2- ضرورة العمل على تطوير مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي حيث ساهم في خفض مستوي التوتر مع التركيز على استخدام الاسترخاء التعاقبي حيث أظهرت النتائج فاعلية للعمل مع الرياضيين.
- 3 التركيز على مهارة التصور البصري بأبعاده المتعددة والسمعي والانفعالي والحس حركي حيث أكدت النتائج أهمية كل بعد في تطوير مستوي الأداء.

المصادر والمراجع العربية :

- ابراهيم يوسف المنصور (1991). علم النفس العام. ط3، بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
 - اخلاص عبد الحفيظ، ومصطفى حسين باهي؛ طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية) :القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2000(، ص 107.
 - حسن احمد اباد؛ فاعلية اتخاذ القرار وعلاقته بالأنماط القيادية السائدة لدى مديري المدارس الثانوية بمحافظة غزة، (رسالة ماجستير في علم النفس التربوي كلية التربية، 2011) ص 69..
 - حمدي محمد البيطار؛ فاعلية استراتيجيات تدريسية في ضوء طرق التلمذة المعرفية لتدريس مقرر تكنولوجيا المياه : (مجلة كلية التربية بالسويس، المجلد 7 ، العدد 2، 2014)
 - دورثى هاريس " (1988م) واعد صورت العربية "محمد العربي شمعون" 1996م ص11
 - رافدة الحريري؛ طرق التدريس بين التقليد والتجديد: (ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن،2010)،ص20.
 - رعد عبد الكاظم جواد(2015) تأثير وسائل تعليمية مختلفة في تكامل الأنظمة التمثيلية وتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة لطلاب الثاني المتوسط.رسالة ماجستير .كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .جامعة بغداد.
 - زعبي، فاروق، وعبد الرحمن، خالد. (2002). مهارات كرة : تعليم – تدريب – اختبار. دار الفكر، عمان.
 - علي، محمد حسن. (2010). اختبارات المهارات في كرة . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد.
 - فارس سامي يوسف باشا (2000) تحديد مستويات معايرة لبعض القدرات البدنية والمهارية والهجومية بكرة في العراق رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
 - فرانك فيتال" (Frank Vital 1971) م(، واعد صورت العربية "محمد حسن عالوي واحمد مصطفى السويفي" (1981م) (ص26)
 - مارتينز 1984 " Martenz مواعد صورت العربية "محمد العربي شمعون وماجدة احمد إسماعيل" (1996م)
 - محمد العربي شمعون (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
 - محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسنين. (1999) الحديث في كرة الأسس العلمية والتطبيقية، ط2) القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر .
 - محيي الدين، عادل. (2004). الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية. دار الكتب الحديثة، القاهرة.
 - مروان عبد المجيد ابراهيم؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية الرياضية: (عمان، دار العلمية للنشر والتوزيع،2002)، ص67
 - وجيه محجوب (2000). التعلم وجدولة التدريب. بغداد: مكتب العادل للطباعة الفنية.
 - وجيه محجوب (2001). محاضرات في التعلم الحركي. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل.
 - وجيه محجوب أصول البحث العلمي ومناهج: (ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001)، ص289.
 - يعرب خيون (2002). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد: مكتب الصخر للطباعة.
- مصادر باللغة الإنكليزية
- Motor Learning and Applications. Boston: McGraw-Hill. Magill, R. A. (1998).
 - Motor Control and Learning. Champaign, IL: Human Kinetics Schmidt, R. A., & Lee, T. D . (1999) .
 - Richard A.Magill. Motor learning MCGRAW-Hill .pub.1998.p261.
 - Schmidt.A.Richard and wrisurge ,Motor Learning and Performance ,Human Kenticks2000.P.P63—64.
 - Schmid and Timothy Lee , Motor control and learning Human Kentics , 1999. p34-416.

الملاحق

ملحق (1)

- أولاً: اختبار السيطرة على الكرة
- اسم الاختبار: اختبار السيطرة على الكرة في مسار مستقيم بطول (10 أمتار).
- هدف الاختبار: قياس مستوى قدرة الطلبة على التحكم بالكرة أثناء تنقلها في مسار محدد مستقيم.
- أدوات الاختبار:
- ملعب أو ساحة مستوية.
- كرة قدم لكل طالب.
- أقماع (كونات) لتحديد المسار بطول (10 م).
- شريط قياس.
- ساعة توقيت.
- استمارة تسجيل النتائج.
- إجراءات تنفيذ الاختبار
- يُحدد مسار مستقيم بطول (10 أمتار) باستخدام الأقماع، بحيث يكون عرض المسار حوالي (1 متر).
- توضع الكرة على خط البداية، ويقف الطالب خلف الكرة في وضع الاستعداد.
- عند إعطاء إشارة البدء، يبدأ الطالب بتحريك الكرة بلمسات قصيرة ومضبوطة ب السيطرة داخل حدود المسار حتى خط النهاية.
- يجب أن تبقى الكرة داخل حدود المسار المرسوم، مع الحفاظ على السيطرة عليها.
- في حال خروج الكرة خارج المسار، يُطلب من الطالب إعادتها من أقرب نقطة للخروج والاستمرار في الأداء.
- طريقة تسجيل النتائج
- يُقاس الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى عبور الكرة خط النهاية، ويُسجل بالثواني ولكل طالب محاولة واحدة.
- كلما كان الزمن أقل دلّ ذلك على مستوى أعلى من السيطرة على الكرة.
- ثانياً: اختبار دقة التمرير نحو هدف محدد
- اسم الاختبار: اختبار دقة التمرير نحو هدف محدد (من 10 محاولات).
- هدف الاختبار: قياس مستوى دقة التمرير لدى طلبة الصف الأول متوسط.
- أدوات الاختبار:
- لوحة هدف / إطار / صندوق بعرض تقريباً (1 متر).
- كرات قدم عدد 10.
- شريط قياس لتحديد المسافة (6 أمتار مثلاً).
- استمارة لتسجيل عدد التمريرات الصحيحة.
- إجراءات تنفيذ الاختبار:
- يُحدد هدف (لوحة، إطار، صندوق) بعرض حوالي (1 متر)، ويوضع على مسافة (6 أمتار) أمام خط التمرير.
- يقف الطالب خلف خط التمرير، والكرة أمامه.
- يُطلب من الطالب تنفيذ 10 تمريرات متتالية باستخدام الداخلية باتجاه الهدف.
- يشترط أن تكون التمريرة أرضية وموجهة نحو الهدف المحدد.
- تعتبر التمريرة صحيحة إذا أصابت الهدف مباشرة أو دخلت ضمن إطار الهدف المحدد.
- طريقة تسجيل النتائج:
- يُسجل للطالب عدد التمريرات الصحيحة من أصل (10).
- مثال: إذا أصاب الهدف (7) مرات من (10) تُسجل النتيجة (7/10).
- كلما زاد عدد التمريرات الصحيحة دلّ ذلك على ارتفاع مستوى دقة التمرير.
- ثالثاً: اختبار مراوغة بالكرة
- اسم الاختبار: اختبار مراوغة بالكرة. (Zigzag Dribbling Test)
- هدف الاختبار:

- قياس قدرة الطالب على المراوغة وتغيير الاتجاه أثناء الجري بالكرة بين الأقماع.
- أدوات الاختبار :
- (6) أقماع لترسيم مسار
- كرة قدم.
- شريط قياس.
- ساعة توقيت.
- استمارة لتسجيل الزمن.
- إجراءات تنفيذ الاختبار:
- تُرتب الأقماع في شكل زجراج، بحيث تكون المسافة بين كل قمع وآخر تقريباً (2 متر).
- توضع الكرة قبل خط البداية، ويقف الطالب خلف الكرة في وضع الاستعداد.
- عند إشارة البدء، يبدأ الطالب بالجري بالكرة مراوفاً بين الأقماع دون إسقاطها، مع محاولة الحفاظ على الكرة قريبة من
- في حال ابتعاد الكرة عن المسار، يُطلب من الطالب إعادة السيطرة عليها والاستمرار.
- ينتهي الاختبار عندما يعبر الطالب بالكرة آخر قمع أو خط النهاية المحدد.
- طريقة تسجيل النتائج
- يُقاس الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى عبور الكرة خط النهاية، ويُسجل بالثواني.
- كلما قلّ الزمن دلّ ذلك على مستوى أفضل في مهارة المراوغة

ملحق رقم (2)

نموذج من برنامج التدريب العقلي المقترح على طلبة
اشتمل البرنامج التدريب العقلي على :

- الاسترخاء العضلي
- الاسترخاء العقلي
- التصور العقلي
- شبكة تركيز الانتباه

الاسترخاء العضلي

من أبعاد برنامج التدريب العقلي وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي لتنفيذ هذا البعد، والتي تتضمن أداء سلسلة من مجموعات عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم.

- الهدف من البعد : تعليم اللاعب التمييز بين التوتر والاسترخاء والتحكم في عمل الجهاز العضلي وذلك لخفض حدة التوتر.

المدة الزمنية : (٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً

زمن الوحدة (٤ دقائق) استرخاء عضلي، (٤ دقائق) استيقاظ

خطوات تنفيذ هذا البعد:

- شرح الهدف من تدريب الاسترخاء حتى يساهم ذلك على فهم دور الاسترخاء في تطوير مستوى الأداء السيطرة على الكرة والمراوغة بالكرة.
- اختيار مكان بعيد عن مصدر الإزعاج والضوضاء ويتسم بالهدوء.
- يوقد اللاعب على ظهره مع غمض عينيه والتخلص من أي عوائق.
- التخلص من كل ما يعوق الإحساس بالاسترخاء مثل الساعات والأحذية
- مراعاة المسافات المناسبة بين اللاعبين
- التأكيد على بعض المواصفات للاعب في وضع الرقود
- ملامسة منتصف الرأس للأرض والوجه الأعلى.
- شلوي ضغط الكتفين على الأرض وكذلك الفخذين والألية والسمانة والكتفين.
- مراعاة الرقود والجسم على كامل استقامته.
- حمد الذراعين جانبا والكفين لأعلى.
- تعاقب أداء مجموعة الانقباضات العضلية وفقا للترتيب التالي

1- عضلات اليدين:

قيض أصابع اليد اليمنى مع الضغط المدة الثوان لاحظ التوتر) ثم أرفع القبضة لمدة ، الثواني ، كرر المحاولة مع غلق العينين علم بالأداء نفسه

مع اليد اليسري..
عضلات الذراعين - التي الذراعين وقبض العضلة ذات الرأسين لمدة ثواني ثم أرح لمدة ، الثواني مع تكرار المحاولة..
رفع الكتفين وكأنك تحاول لمس أذنيك بهما لمدة 7 ثوان لاحظ التوتر) ثم ارجع ببطء إلى الوضع الطبيعي واثبت عليه لمدة 15 ثانية لاحظ كيف تشعر) ثم كرر المحاولة.
خفض الكتفين الأسفل لمدة 5 ثواني ثم الرجوع إلى الوضع الطبيعي لمدة 10 ثواني مع تكرار المحاولة -
القباض عضلات الصدر.
عضلات الرقبة
ضغط الرأس الأسفل (1 - 5 عمرات)
ضغط الرأس على الجسم مع رفعها عن الأرض قليلا
لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الأرض (1 - 5عمرات)-
ضغط الكتفين الأسفل، مع تحريك مفصل الكتفين (1 - 5عمرات)
عضلات الفخذ والساق
لف الرأس جهة اليمين على الأرض.
انقباض عضلات الفخذ بقوة (1 - 5عمرات)
القباض عضلات الساق (1 - 5عمرات)
عضلات من المفاصل أتجه الصدر مع الضغط لمدة الثواني (الاحظ حرك بين مع الأصابع خلفا التوتر أرخ لمدة - الثواني ولاحظ الفرق وكرر المحاولة.
حرك بين مع الأصابع الأسفل (عكس الخطوة السابقة) بالطريقة نفسها، لاحظ التوتر في الأفواس واشعر بالفرق عند الارتخاء وكرر المحاولة .