



The Effect of Cognitive-Mental Exercises on Certain Basic Offensive Futsal Skills Among High School Students

Asst. Lect. Mohammed Shaheed Sabr Al-Azzawi

General Directorate of Education in Wasit

Malazarwy32@gmail.com

Abstract:

The importance of this research lies in highlighting "the effect of cognitive-mental exercises on certain basic offensive futsal skills among high school students." It attempts to provide a scientific and practical framework that links cognitive and skill-based aspects. This serves teachers and coaches in developing school sports curricula and connecting better with athletic reality. The research aimed to identify the impact of cognitive-mental exercises on selected basic offensive futsal skills among high school students. The researcher adopted an experimental approach using a two-group design (experimental and control groups) with pre- and post-tests. Pre-tests were conducted, and the cognitive exercises were implemented during lessons. Subsequently, post-tests were administered, and the results were statistically analyzed, presented, and discussed. The researcher reached key conclusions, demonstrating that cognitive-mental exercises had a significant positive impact on developing basic offensive skills compared to traditional methods. These exercises contributed to improving the efficiency of the students' nervous systems, thereby accelerating offensive decision-making under pressure. Furthermore, mental training helped students perceive the spatial and temporal dimensions of the court, which reduced random play and passing errors.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: Cognitive Exercises, Skills, Futsal.

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





تأثير تمارينات إدراكية عقلية في بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة الصالات لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.م محمد شهيد صبر الغزاوي

المديرة العامة لتربية واسط

Malazawy32@gmail.com

مستخلص البحث :

جاءت أهمية هذا البحث ليسلط الضوء على "تأثير تمارينات إدراكية عقلية في بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة الصالات لدى طلبة المرحلة الإعدادية"، محاولاً تقديم إطار علمي وتطبيقي يربط بين الجانب المعرفي والجانب المهاري، لخدمة المدرسين والمدرّبين في تطوير المناهج الرياضية المدرسية والارتباط بالواقع الرياضي بشكل أفضل. وهدف البحث إلى معرفة تأثير التمارينات الإدراكية العقلية في بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة الصالات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، واعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتم إجراء الاختبارات القبلي وتطبيق التمارينات الإدراكية خلال الدرس وتم بعدها إجراء الاختبارات البعدي ومعالجة النتائج إحصائياً وتم عرض ومناقشة النتائج وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات التي تنص على أن التمارينات الإدراكية العقلية أثرت إيجابياً وبشكل ملحوظ في تطوير المهارات الأساسية الهجومية مقارنة بالأساليب التقليدية. وساهمت هذه التمارينات في رفع كفاءة الجهاز العصبي للطلبة، مما يسرّع من عملية اتخاذ القرار الهجومي تحت الضغط. ويساعد التدريب العقلي الطلبة على إدراك الأبعاد المكانية والزمانية للملعب، مما قلل من العشوائية وأخطاء التمرير.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية : تمارينات إدراكية , مهارات , كرة الصالات

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد لعبة كرة الصالات واحدة من الألعاب الرياضية التي حظيت باهتمام كبير ومتزايد في الآونة الأخيرة على المستويات المحلية والعالمية كافة. وتتميز هذه اللعبة بالإثارة والسرعة والتشويق، نظرًا لصغر مساحة الملعب وقلة عدد اللاعبين، مما يفرض على اللاعبين التحرك المستمر واللعب تحت ضغط مكاني وزماني مستمر. هذا الواقع يفرض متطلبات بدنية ومهارية وعقلية عالية جدًا، حيث لم يعد الإعداد البدني والمهاري وحده كافياً لحسم المباريات أو تحقيق مستويات أداء متقدمة، بل أصبح الجانب العقلي والإدراكي يشكل ركيزة أساسية لا غنى عنها للنجاح والتفوق في المستطيل الأخضر.

وفي ضوء هذا التطور، تبرز أهمية التمرينات الإدراكية العقلية كأداة تدريبية حديثة تهدف إلى تطوير العمليات العقلية العليا للاعب، مثل التركيز، والانتباه، وسرعة اتخاذ القرار، وإدراك الأبعاد المكانية والزمانية للملعب ولتحركات الزملاء والمنافسين. إن الدمج بين التدريب المهاري والتدريب العقلي يسهم بشكل فعال في بناء استجابات حركية دقيقة وموقوتة بشكل سليم. فاللاعب لا يحتاج فقط إلى امتلاك المهارة لتنفيذ الواجبات الخطئية، بل يحتاج إلى الإدراك الذكي لكيفية ومتى وأين يطبق هذه المهارة، وهو ما تصبو إليه برامج التدريب الحديثة التي تعتمد على تحفيز وتنشيط المسارات العصبية والعقلية بالتزامن مع الأداء البدني.

وتشكل المهارات الأساسية الهجومية بكرة الصالات، مثل التمرير الدقيق، والمراوغة، والتصويب، عصب الأداء الهجومي الحاسم ومفتاح تحقيق الفوز في المباريات. فكل هجمة منظمة تتطلب سلسلة من القرارات السريعة والمهارات المتداخلة التي تؤدي في أجزاء من الثانية. وعندما يخضع اللاعب لتمرينات إدراكية وعقلية مقننة، فإن كفاءة معالجة المعلومات لديه تزداد، مما ينعكس إيجاباً على دقة وسرعة تنفيذ هذه المهارات الهجومية، ويجعل الأداء أكثر مرونة وفعالية في مواجهة التنظيمات الدفاعية للمنافس.

وتكتسب هذه الدراسة أهمية إضافية عند تطبيقها على طلبة المرحلة الإعدادية، حيث تمثل هذه المرحلة العمرية (المراهقة) فترة حاسمة للنمو البدني والعقلي والمهاري. وفي هذه المرحلة، يكون الطلاب في ذروة الاستعداد لتطوير العمليات المعرفية وتشكيل الأنماط الحركية الصحيحة، فضلاً عن أن ممارسة كرة الصالات في المدارس تساهم في تفريغ طاقاتهم بشكل إيجابي وصقل مواهبهم.



ومن هنا جاءت أهمية هذا البحث ليسلط الضوء على "تأثير تمارينات إدراكية عقلية في بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة الصالات لدى طلبة المرحلة الإعدادية"، محاولاً تقديم إطار علمي وتطبيقي يربط بين الجانب المعرفي والجانب المهاري، لخدمة المدرسين والمدرّبين في تطوير المناهج الرياضية المدرسية والارتباط بالواقع الرياضي بشكل أفضل.

1-2 مشكلة البحث :

على الرغم من الأهمية الكبيرة التي تحظى بها المهارات الأساسية الهجومية في كرة الصالات، إلا أن واقع الأداء لدى طلبة المرحلة الإعدادية يشير إلى وجود ضعف واضح في دقة وسرعة تنفيذ هذه المهارات أثناء المواقف اللعب الفعلي والمنافسات المدرسية. الإدراك الحس-حركي لكونه يتعامل مع الإحساس الذي يعتمد على العلاقات الزمنية المتعاقبة والمستمرة في الأداء وكذلك يحدد ويحسن الإحساس بالمسافات للأداء الحركي والتي بها يتم تهيئة المثيرات العصبية العقلية في أعضاء الحس التي تجعل الطالب تتحسس الجوانب المهمة في أداء المهارة الحركية. وقلة التمارينات المخصصة لهذه العمليات عملت هذه الأمور وتتجلى المشكلة في أن أغلب المناهج التعليمية والتدريبية المتبعة تركز بشكل شبه كلي على الجوانب البدنية والمهارية التقليدية (التكرار الآلي للحركة)، مع إغفال شبه تام للجانب العقلي والإدراكي. هذا الفصل بين الأداء الحركي والعمليات الذهنية يؤدي بالطلبة إلى فقدان التركيز والتشتت عند اللعب تحت ضغط المنافس، مما يتسبب في بطء اتخاذ القرار الهجومي المناسب، والوقوع في أخطاء التمرير والتصويب العشوائي.

لذلك، يرى الباحث أن المشكلة تكمن في عدم استغلال القدرات العقلية والإدراكية للطلبة في هذه المرحلة العمرية الحرجة؛ حيث يفنقرون إلى التمارينات النوعية التي تدمج العمليات الذهنية بالأداء المهاري. ومن هنا برزت الحاجة لتقديم تمارينات إدراكية عقلية مصاحبة للأداء لتطوير سرعة معالجة المعلومات والوعي المكاني، مما يساهم في سد هذه الفجوة التعليمية والارتقاء بمستوى المهارات الهجومية بكرة الصالات.

1-3 هدفا البحث :

1- إعداد تمارينات إدراكية عقلية لطلبة المرحلة الإعدادية

2- معرفة تأثير التمارينات الإدراكية العقلية في بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة الصالات لدى

طلبة المرحلة الإعدادية.

رقم المراسلة: 2439 المكتبة الوطنية





4-1 فرضا البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات الهجومية بكرة الصالات بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمهارات الهجومية بكرة الصالات بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة .

5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري : منتخب إعدادية الكوت للبنين دون 18 سنة للعام الدراسي 2025-2026 .
- المجال الزمني : للمدة من 2025/10/1 ولغاية 2026/2/1 .
- المجال المكاني : ملعب إعدادية الكوت للبنين لكرة الصالات .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخبات المدارس الإعدادية التابعة لمديرية تربية واسط المشاركين في بطولة المدارس للعام الدراسي 2025-2026، والبالغ عددهم (224) لاعباً يمثلون (16) مدرسة إعدادية . واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية ذاتها، وتمثلت في منتخب إعدادية الكوت للبنين (دون 18 عاماً)؛ إذ استُبعد حارسا المرمى من القائمة ليصبح العدد (14) لاعباً شكّلوا المجموعة التجريبية، وفي المقابل، اختير لاعبو منتخب إعدادية المتفوقين والبالغ عددهم (14) لاعباً ليمثلوا المجموعة الضابطة . أما عينة التجربة الاستطلاعية، فقد اختيرت من منتخب إعدادية واسط للعلوم الرياضية بواقع (4) لاعبين . وبذلك بلغت العينة الأساسية للبحث (28 لاعباً) بنسبة (12.5%) من مجتمع البحث الكلي، لتصل النسبة الإجمالية إلى (14.28%) عند احتساب لاعبي التجربة الاستطلاعية.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





2-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث :

1-المصادر العربية والأجنبية .

2-كرات قدم صالات عدد (28) .

3-شواخص عدد (15) .

4-حبال .

5-شريط قياس .

6-أهداف صغيرة (1×1) م .

7-أهداف ملعب كرة الصالات .

8-صفارة .

9-أقلام .

10- عصا عينية .

11- المقابلات

12- استمارة الاستبانة .

13-الاختبارات .

14- الميزان الطبي .

15- ساعة توقيت الكترونية .

16- جهاز كمبيوتر نوع HP .

17- كاميرة تصوير .

18- حاسبة الكترونية .

2-4 الإجراءات الميدانية للبحث :

2-4-1 توصيف اختبارات البحث

- الاختبار الاول : التهديف من الحركة .

- الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف من الحركة .

- الأدوات المستخدمة : (5) كرات قدم خماسي / شاخص / حبل لتقسيم المرمى.

مجلة واسط للعلوم الرياضية

Wasiat Journal of Sports Sciences



- طريقة الأداء : توزع الـ (5) كرات على خط منطقة الجزاء ويوضع الشاخص في منتصف قوس الجزاء وعلى بعد (5) م من نقطة المنتصف لتنتقل الطالب من الشاخص وتضرب الكرة الأولى من اليمين ثم تعود لتعمل دوران حول الشاخص وتتحرك بالركض لتضرب الكرة الثانية وهكذا لباقي الكرات .

- تسجيل الدرجات :

1- تعطى الطالب (3) درجات إذا أصابت المنطقتين العلويتين والسفليتين قرب الأعمدة (الزوايا القائمة) .

2- تعطى الطالب (درجة واحدة) إذا أصابت منطقة الوسط .

3- تعطى الطالب (صفراً) إذا خرجت الكرة خارج المرمى .

4- إذا ارتطمت الكرة بالعارضة أو القائمين أو الحبل فتعطى درجة المنطقة التي ارتطمت بها .

- الاختبار الثاني : المناولة من الحركة .

- الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة من الحركة .

- الأدوات المستخدمة : (3) شواخص ، (1) هدف صغيرة بارتفاع (1.5 م) وعرض (1 م) ، كرات قدم صالات ، شريط قياس .

- طريقة الاداء : تقف الطالب على بعد (5 م) من خط المناولة لتستلم الكرة من زميلتها في هذه المنطقة لتعمل على السيطرة عليها وتتحرك باتجاه خط المناولة والذي يبعد (15 م) عن الهدف وعند وصولها خط المناولة تعمل على مناولة الكرة على الهدف .. وهكذا تكرر المحاولة لثلاث مرات .

- تسجيل الدرجات :

1- تعطى الطالب (1) درجة اذا دخلت الكرة المرمى أو ارتطمت بالعارضة او القائمين .

2- تعطى الطالب (صفراً) اذا لم تدخل الكرة المرمى . .

3- تحسب مجموع الدرجات لثلاث محاولات .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحث تجربتها الاستطلاعية بتاريخ 2025/10/1 الساعة العاشرة صباحاً في ملعب كرة القدم لإعدادية الكوت للبنين وعلى مجموعة من طلاب الصف الخامس العلمي وعددهم (10) طلاب لإجراء الاختبارات المهارية (المناولة والتهديف من الحركة) واختبارات (الإدراك الحس - حركي) وبمساعدة فريق العمل.

2439 المكتبة الوطنية





وأجرت هذه التجربة لأهداف متعددة :

- 1- معرفة امكانية فريق العمل، وكان متمكنا ومتفاعلاً ومتربطاً في عمله .
- 2- معرفة الوقت الكافي لاجراء الاختبارات كاملة ، واستغرقت 90 / دقيقة لجميع الاختبارات .
- 3- التأكد من صلاحية الاختبارات وكذلك الاجهزة والادوات اللازمة ووجدتها الباحث صالحة ودقيقة في قياس ما وضعت لأجله .
- 4- معرفة الاخطاء التي قد تحدث لتجاوزها ولم تكن هنالك اخطاء مؤثرة.
- 5- اطلاع الباحث على اهم الامور اللازمة لإجراء بحثها وكيفية التنسيق مع فريق العمل بصورة صحيحة وسهلة .

Wasit Journal of Sports Sciences

2-4-4 الاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء اختبارات البحث القبلية بتاريخ 2025/10/7 يوم الاثنين الساعة التاسعة صباحاً على أفراد عينتي البحث (الضابطة والتجريبية) وبواقع (14) طالب لكل مجموعة وبمساعدة فريق العمل وذلك من اجل تحديد النواحي المهارية (التهديف والمناولة من الحركة) عن طريق الاختبارات الخاصة بالبحث الحالي وعمل الباحث على تهيئة كافة متطلبات ومستلزمات واجراءات الاختبارات المهارية

2-4-5 تطبيق تمارينات الادراكية العقلية :

طبق الباحث تمارينات الادراكية العقلية بتاريخ 2025/10/17 يوم الأربعاء الساعة العاشرة والنصف صباحاً على عينة البحث التجريبية وكانت في القسم الرئيسي من زمن الدرس مع مراعاة وتهيئة كافة الظروف المناسبة لتطبيق هذه التمارينات، علما ان التمرين يكرر لثلاث مرات في الدروس وبواقع (24) وحدة تعليمية وتم تطبيق التمارينات بمراحل محددة و كما يلي :

أولاً: مرحلة الإعداد والتصور الذهني (خارج الملعب أو في بداية الدرس)

تهدف هذه المرحلة إلى تهيئة عقول الطلاب قبل البدء بالأداء الفعلي:

- **التصور الموجه:** يجلس الطلاب في دقيقة صمت قبل الإحماء، ويغمضون أعينهم لتخيل مسار الكرة البديل عند المناولة، وشكل المرمى وزاوية التسديد عند التهديف.
- **الشرح السمعي البصري:** ربط المهارة برموز بصرية (استخدام خطوط ملونة على الأرض لتحديد زوايا التمرير الصحيحة)

ثانياً : خطوات التطبيق داخل درس التربية الرياضية 2439





لضمان نجاح التجربة مع طلبة الإعدادية، اتبع هذا التسلسل المفصل:

1. الإحماء الذهني البصري: ألعاب تتبّع بالعين وتحركات توافقية رشيقة لمدة 5 إلى 7 دقائق.
2. التدرج في الصعوبة: البدء بالتمرين الإدراكي بدون مدافعين، ثم إدخال مدافع سلبية، ثم مدافع إيجابي.
3. تقليل زمن اتخاذ القرار: إلزام الطلاب بلمستين فقط للكرة (استلام وتمرير أو استلام وتسديد) لزيادة السرعة العقلية.
4. التغذية الراجعة الفورية: سؤال الطالب بعد التمرين: "لماذا اخترت هذه الزاوية؟" لتعزيز الوعي الذاتي بقراراته.

2-4-6 الاختبارات البعدية :

قام الباحث بإجراء اختبارات البحث البعدية على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) وعملت على توفير الظروف نفسها التي أجريت فيها اختبارات القبلية ، ففي يوم الاثنين المصادف (2026/1/23) أجرت اختبارات البعدية وبمساعدة فريق العمل والمقومين أنفسهم لتثبيت البيانات الخاصة بالاختبارات المهارية (التهديد والمناولة من الحركة) .

2-5 الوسائل الإحصائية : استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية spss للعلوم النفسية والتربوية لمعالجة البيانات .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارتي (المناولة والتهديد من الحركة) للمجموعة الضابطة

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة sig	القيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			± ع	- س	± ع	- س		
معنوي	0.000	4.81	1.74	7.33	1.83	4.13	درجة	التهديد من الحركة
معنوي	0.001	4.77	1.18	5.95	1.31	3.21	درجة	المناولة من الحركة
تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (13)								

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



من خلال الجدول (2) يبين أن المنهج المُعد من قبل أساتذة المادة قد ساهم في تحسين مستوى "أظهرت النتائج تطوراً ملحوظاً في أدائي المناولة والتهديف الحركي لدى أفراد المجموعة الضابطة، مما يؤكد فاعلية المنهج التقليدي والتمارين المهارية المستخدمة في رفع كفاءتهم البدنية. ورغم هذا التقدم، يلاحظ أن البرنامج ركّز بشكل أساسي على الأبعاد البدنية والمهارية دون إيلاء الاهتمام الكافي للعمليات العقلية، وفي مقدمتها الإدراك الحس-حركي. ويُعد هذا الجانب ركيزة أساسية معقدة تشترك فيها عدة حواس لتقدير الوقت، والوزن، والمسافة، والاتجاه؛ لذا فإن تضمين الإدراك الحس-حركي في المناهج التدريبية أمر بالغ الأهمية لتحديد العلاقات المكانية والزمانية بدقة أثناء الأداء الحركي". (نزار الطالب و لويس : 2002).

2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارتي (التهديف والمناولة من الحركة) للمجموعة التجريبية:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات المهارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة sig	القيمة المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			ع ±	س -	ع ±	س -	
معنوي	0.003	7.26	1.14	7.88	1.68	3.82	التهديف من الحركة / الدرجة
معنوي	0.000	8.31	0.78	7.43	1.96	4.66	المناولة من الحركة / الدرجة
تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (13)							

ومن هذا يتضح لنا أن عملية إعداد التمرينات الخاصة بالإدراك الحس - حركي وبجوانبها المهارية والتي أدخلت على المجموعة التجريبية ساهمت وبشكل فعال على تحسين مستوى الأداء لمهارة التهديف من الحركة (عمار كاظم : 1999).

تُعزى هذه النتيجة بشكل واضح إلى فاعلية التمرينات الإدراكية العقلية التي أعدها الباحث، ودورها الإيجابي في تطوير دقة التوقيت الزمني لدى الطلاب أثناء التعامل مع الكرة؛ إذ إن أداء مهارة المناولة من الحركة يتطلب منظومة من الأحاسيس المتوافقة مع الوضع الحركي، وهو ما يُمثل ركيزة أساسية للاتصال والتوافق بين الطالب والكرة. علاوة على ذلك، أسهم التنوع في تمرينات الإدراك الحس-حركي وأشكال المناولة في خلق بيئة تعليمية مساعدة عززت من قدرة طلاب المجموعة التجريبية على التحكم بالكرة وتطوير الأداء المهاري، الذي يُعد أحد الركائز الأساسية في لعبة كرة قدم الصالات". (محمد حامد: 1981)



نستنتج مما سبق أن تمرينات الإدراك الحس-حركي التي طبقها المجموعة التجريبية أسهمت بفاعلية في تطوير هذا الإدراك، وعززت قدرة الطلاب على التكيف مع البيئة المحيطة والاستجابة المثالية للمثيرات المتزامنة أثناء الأداء. فقصور هذا الإدراك يؤثر سلباً على جودة التعامل مع المهارة والبيئة ؛ في المقابل، يؤدي الأداء المهارى المنظم إلى الارتقاء بالوعي الحس-حركي والتحكم في الاستثارات الحسية المتعددة الصادرة في آن واحد، وبما يخدم الأهداف التكتيكية للاعبة والفريق. فالإدراك الحس-حركي يعد العامل الحاسم الذي يساعد اللاعب على تحقيق التوافق الحركي العالي بين حركتها، والكرة، وحدود الملعب.

3-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمهارتي (التهديف والمناولة من الحركة) لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية :

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	اختبار المجموعة	س -	± ع	القيمة المحسوبة (t)	مستوى الدلالة Sig	نوع الدلالة
1	التهديف من الحركة / درجة	بعدي ضابطة	7.33	1.74	6,31	0.000	معنوي
		بعدي تجريبي	7.88	1.14			
2	المناولة من الحركة / درجة	بعدي ضابطة	5.95	1.18	5,09	0.000	معنوي
		بعدي تجريبي	7.43	0.78			
تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (26)							

يتبين من الجدول (4) وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي ما بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية , ويعزو الباحث هذا إلى أن التهديف المهارة الأساسية الحاسمة لنتائج المباريات وتتوجاً لجهود الفريق الهجومية. وقد أظهرت المقارنات البعدية تفوق طلاب المجموعة التجريبية في مهارة التهديف المتحرك، مما يدل على أن فاعلية البرنامج وتنوع تمريناته ساعدت الطلاب في حسن التعامل مع الكرة وزيادة دقة التسديد. ويفسر ذلك بأن تمرينات الإدراك العقلي وفرت متطلبات التقدير الدقيق للمسافة والقوة والسرعة الزمنية المرتبطة بالحركة الحركية. وبناءً على ذلك، فإن التأكيد على المزاجية بين السرعة والدقة العالية في مواقف التعلم يُعد عاملاً جوهرياً لرفع كفاءة التهديف لدى الطلاب.



وإنّ التأكيد على أداء التمرينات من قبل الطالب بسرعة ودقة عالية اثناء الوحدات التعليمية لخلق نظام أفضل للتعلم يمكن أن يعطي ثماره في تحسين الأداء المهاري في عملية التهذيب (عبدالله اللامي: 2012) .

يَعزو الباحث هذا التطور إلى الدور الجوهري لتمرينات الإدراك الحس-حركي في تعزيز تفاعل الطالب مع مهارة المناولة من الحركة، وتحقيق التناسق والانسجام بين مكوناتها الحركية؛ مما أدى إلى ظهور الأداء بشكل سليم، متتابع، وفي زمن مناسب. كما أن هذه التمرينات أسهمت في الارتقاء بمستوى المهارة نظراً لاعتماد الطالب على استثارة المستقبلات الحسية الملائمة لطبيعة الأداء، وهو ما يؤكد حاجة هذه المهارات المعقدة إلى توظيف أساليب تعليمية وإستراتيجيات فعالة.

4-الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات : Wasiat Journal of Sports Sciences

في ضوء ما تقدم استنتج الباحث ما يلي :

1- أثرت التمرينات الإدراكية العقلية إيجابياً وبشكل ملحوظ في تطوير المهارات الأساسية الهجومية مقارنة بالأساليب التقليدية.

2- ساهمت هذه التمرينات في رفع كفاءة الجهاز العصبي للطلبة، مما يسرّع من عملية اتخاذ القرار الهجومي تحت الضغط.

3- يساعد التدريب العقلي الطلبة على إدراك الأبعاد المكانية والزمانية للملعب، مما قلل من العشوائية وأخطاء التمرير.

4- أظهرت المرحلة العمرية لطلبة المرحلة الإعدادية استجابة عالية ونموً سريعاً عند دمج العمليات الذهنية بالأداء الحركي.

5- يسهم الاستقرار النفسي والذهني الناتج عن التمرينات العقلية في زيادة دقة التصويب والدوران بالكرة أثناء المنافسة.

2-4 التوصيات:

يوصي الباحث ما يلي :

1- ضرورة إدراج التمرينات الإدراكية العقلية كجزء أساسي وضمن مفردات دروس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية.





2- التركيز في التدريب على تمرينات تحاكي واقع المباريات (اللعب تحت ضغط زماني ومكاني) لتحفيز العمليات الذهنية.

3- إقامة دورات تدريبية وورش عمل لمدرسي التربية الرياضية لتعريفهم بكيفية صياغة وتطبيق التمرينات العقلية.

4- عدم الاعتماد على الإعداد البدني والمهاري المجرد، والربط الدائم بين الحركة والتفكير أثناء الوحدة التعليمية.

5- إجراء دراسات ومقاييس مشابهة على مهارات دفاعية بكرة الصالات، أو تطبيقها على فئات عمرية وجنسية أخرى.

Wasiat Journal of Sports Sciences

المصادر

- عبد الله حسين اللامي : كرة القدم (تعلم - وتدريب - خطط - وتخطيط) الديوانية ، مطبعة العراق للنشر والتوزيع ، 2012 ، ص124.
- عمار كاظم خليف ، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 1999 ، ص7
- محمد حامد الافندي ، كرة القدم ، القاهرة ، دار النشر والتوزيع ، 1981 ، ص94
- نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، مطبعة بغداد ، 2002 ، ص165-166 .

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

