



The effect of exercises (mental - skill) according to mental alertness on learning rolling and scoring skills for football players aged 15-16 years

Lecturer. Dr. Mustafa Khaled Abdel Hassan

mk3958811@utq.edu.iq

College of Physical Education and Sport Science, University of Thi-Qar, Thi-Qar, 64001, Iraq.

Abstract

The importance of this research lies in employing mental exercises and skills according to mental alertness in teaching my skills rolling scoring for football players aged (15-16) years, as these exercises are modern methods that contribute to enhancing the player's awareness to be the player alert and aware as much as possible to what is happening now at this moment During the match It also contributes to improving his ability to pay attention and effective performance of rolling and scoring skills, while staying away from anxiety, fear and tension, which may hinder the learning process and skill development of players at this age group, who are football players aged 15-16 years, and the **problem of research** was through continuous follow-up and careful observation of the matches of the specialized school players In thi Qar Governorate, the researcher found that some coaches focus heavily on the physical aspect in order to maintain the efficiency of the players' performance on the field for as long as possible without a decrease in the level of physical fitness. This trend shows a remarkable interest in the physical aspects at the expense of the skill and mental aspects, which are basic and interrelated elements that contribute to achieving the integrated performance of the player on the pitch and in light of this, the researcher went to prepare exercises (mental - skill) as an attempt to address the problem under research in general and mental alertness in particular to raise the level of performance of players in the target age group for research, and here the researcher puts The problem of his research in answering the following questions: Does mindfulness play an important role in learning and developing the skills of rolling and scoring for football players aged (15-16) years?, And does the exercises (mental - skill) according to mindfulness have an effective role in raising the level of learning for rolling and scoring skills for players aged (15-16) years?, The objectives of the **research** are to prepare exercises (mental - skill) according to Mental alertness in learning the skills of rolling and scoring for football players aged (15-16) years, and identifying the statistical differences between the pre- and post-tests of the control and experimental groups in learning the skills of rolling and scoring for football players aged (15-16) years, and the researcher used the experimental **approach** in the style of the equivalent control and experimental groups to suit the solution of the research problem, and the researcher **identified The research community** in a deliberate way, and they are the players of the Specialized Center for Football in thi Qar Governorate at the ages of (15-16) years for the season (2023-2024) by (32) players, then the researcher chose his



research sample, which numbered (24) players, and they were divided into two control and experimental groups in a simple random manner, and each group contains (12) players, who represent (75%) of the research community, and one of the most important conclusions of the exercises (mental - skill) according to mental alertness is a positive impact for football players aged (15-16) years through Their development in tests for rolling and scoring skills in football.

Keywords: Exercise (mental - skill), mindfulness, rolling, scoring football, ages (15-16) years.

تأثير تمارينات (عقلية- مهارية) وفق اليقظة الذهنية في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف للاعبي كرة القدم باعمار 15-16 سنة.

م. د مصطفى خالد عبد الحسن - جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mk3958811@utq.edu.iq

College of Physical Education and Sport Science, University of Thi-Qar, Thi-Qar, 64001, Iraq.

المستخلص باللغة العربية

تكمن أهمية هذا البحث في توظيف تمارينات عقلية ومهارية وفق اليقظة الذهنية في تعليم مهارتي الدرجة والتهديف للاعبي كرة القدم بأعمار (15-16) سنة ، حيث تُعد هذه التمارينات من الأساليب الحديثة التي تسهم في تعزيز وعي اللاعب ليكون اللاعب يقظاً وواعياً قدر الإمكان إلى ما يحدث الآن في هذه اللحظة أثناء المباراة كما تساهم في تحسين قدرته على الانتباه والأداء الفعّال لمهارتي الدرجة والتهديف، مع الابتعاد عن القلق والخوف والتوتر والتي قد تعيق عملية التعلم والتطور المهاري لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية وهم لاعبي كرة القدم بأعمار 15-16 سنة، وكانت مشكلة البحث من خلال المتابعة المستمرة والملاحظة الدقيقة لمباريات لاعبي المدرسة التخصصية في محافظة ذي قار، تبيّن للباحث أن بعض المدربين يركزون بشكل كبير على الجانب البدني سعياً للحفاظ على كفاءة أداء اللاعبين داخل الملعب لأطول فترة ممكنة دون انخفاض في مستوى اللياقة البدنية. ويُظهر هذا التوجه اهتماماً ملحوظاً بالجوانب البدنية على حساب الجوانب المهارية والعقلية، والتي تُعدّ عناصر أساسية ومرتبطة تسهم في تحقيق الأداء المتكامل للاعب داخل أرضية الملعب وعلى ضوء ذلك توجه الباحث الى اعداد تمارينات (عقلية - مهارية) كمحاولة لمعالجة المشكلة قيد البحث بصفة عامة واليقظة الذهنية بصفة خاصة للارتقاء بمستوى الأداء للاعبين في الفئة العمرية المستهدفة للبحث، وهنا يضع الباحث مشكلة بحثه في الاجابة على التساؤلات التالية: هل لليقظة الذهنية دوراً مهماً في تعلم وتطوير مهارتي الدرجة والتهديف للاعبي كرة القدم بأعمار (15-16) سنة؟، وهل للتمارينات(العقلية - المهارية) وفق لليقظة الذهنية دوراً فعالاً في رفع مستوى التعلم لمهارتي الدرجة والتهديف للاعبين بأعمار (15-16) سنة؟، اما أهداف البحث هي اعداد تمارينات (عقلية - مهارية) وفق



اليقظة الذهنية في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم بأعمار (15-16) سنة، والتعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم بأعمار (15-16) سنة، واستعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لملائمته حل المشكلة البحث، وحدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو المركز التخصصي بكرة القدم في محافظة ذي قار بأعمار (15-16) سنة للموسم (2023 - 2024) بواقع (32) لاعباً ثم أختار الباحث عينة بحثه والبالغ عددهم (24) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة القرعة بالأسلوب العشوائي البسيط وكل مجموعة تحتوي على (12) لاعباً والذين يمثلون (75%) من مجتمع البحث، ومن اهم الاستنتاجات للتمرينات (العقلية - المهارية) وفق اليقظة الذهنية تأثير ايجابي للاعبين كرة القدم بأعمار (15-16) سنة وذلك من خلال تطورهم في الاختبارات لمهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التمرينات (العقلية - المهارية)، اليقظة الذهنية، الدرجة، التهديف كرة القدم، بأعمار (15-16) سنة.



1.التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً في مختلف مجالات الحياة، وعلى وجه الخصوص المجال الرياضي ولم يكن هذا التقدم محض صدفة بل جاء نتيجة ثمرة جهود منظمة تمثلت في التمرينات التي تبنى وفق أسس علمية صحيحة ومدروسة والمناهج التعليمية، وبالاعتماد على الوسائل العلمية الحديثة في التعليم التدريب إلى جانب التخطيط المستمر والممنهج وقد ساهم توظيف التطور العلمي بشكل فعال في دعم وتطوير الرياضة بشكل عام وتحقيق النجاحات في مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية ومن بينها لعبة كرة القدم إذ يتطلب اتباع أساليب علمية دقيقة من قبل مدربين مؤهلين يعملون وفق خطط مدروسة تهدف إلى الارتقاء بأداء اللاعبين والوصول بهم إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي ومنها لعبة كرة القدم. إذ تُعدّ لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتميز بتنوع كبير في مهاراتها وتعدد الفئات العمرية الممارسة لها، مما يفرض على المدربين ضرورة اختيار الأساليب التعليمية والتدريبية المناسبة من حيث نوع التمرينات وتوقيت تنفيذها وجدولة وحداتها التعليمية، بهدف تحقيق أفضل النتائج في تعلم المهارات المختلفة للعبة وتُعدّ هذه الجوانب من المتطلبات الأساسية التي يجب على اللاعبين إتقانها للوصول إلى الأداء الأمثل وإن التركيز على تعلم المهارات الأساسية وإتقانها في المراحل العمرية المبكرة مثل فئة المبتدئين والناشئين في الرياضة المدرسية والمراكز التخصصية، يمثل حجر الأساس في إعداد قاعدة واسعة لممارسي اللعبة كما تُعدّ هذه الفئات الرافد الأساسي للأندية والمنتخبات الوطنية بما يسهم في تحقيق مستويات عالية من الإنجاز والبطولات، اعتماداً على أساليب تعليمية حديثة وتمرينات فعالة تسهم في تطوير الأداء المهاري والتكتيكي للاعبين.

فإن استعمال التمرينات (العقلية والمهارية) بشكل علمي ودقيق يهدف إلى التنمية والتطوير لقدرات اللاعبين ومهاراتهم في كافة المستويات والتي تساعد اللاعب أو الرياضي الناشئ على اكتسابه توافقات عقلية وحركية ومهارية مختلفة، كما أفرز التقدم الكبير في الآونة الأخيرة في مجال الدراسات والأبحاث المتعلقة بالدماغ زيادة اهتمام العلماء والباحثين بالقدرات العقلية ومنها اليقظة الذهنية والتي تزيد من تطوير القدرات المهارية للاعبين واستثمار كافة الإمكانيات الرياضية للوصول إلى أفضل المستويات العليا.

أذ تمثل اليقظة الذهنية في المجال الرياضي بعد أساسي من معالجة المعلومات والاسترجاع المنتظم لحركات الذهن أو النقاش العقلي حول افضل طريقة للأداء وهي حالة من الوعي والانتباه إذ أن في ضوءها يستطيع اللاعبون بأعمار (15-16) سنة أن يكون أكثر تركيزاً وانتباهاً في كل ما يحيط به من اللحظات الانية وتجاوز العديد من الصعوبات التي ممكن أن تواجهه اثناء التعلم او المنافسات وخصوصا كرة القدم تحتاج إلى يقظة ذهنية لأن من خلالها يوجه اللاعب الانتباه إلى مثير معين سواء كان المنافس أم



الكرة أم الحكم أو غيرها، فعلى سبيل المثال قد يكون الانتباه بالنسبة للاعب كرة القدم بأعمار (15-16) سنة يتضمن كل من الكرة و اللاعبين المنافسين وبعض اللاعبين الزملاء في حين قد يكون الانتباه في موقف آخر يتضمن اللاعب المنافس والكرة فقط كما هو الحال في ركلة الجزاء .

لذا تكمن أهمية هذا البحث في توظيف تمارين عقلية ومهارية وفق اليقظة الذهنية في تعليم مهارتي الدرجة التهديد للاعب كرة القدم بأعمار (15-16) سنة ، حيث تُعد هذه التمارين من الأساليب الحديثة التي تسهم في تعزيز وعي اللاعب ليكون اللاعب يقظاً وواعياً قدر الإمكان إلى ما يحدث الآن في هذه اللحظة أثناء المباراة كما تساهم في تحسين قدرته على الانتباه والأداء الفعّال لمهارتي الدرجة والتهديد، مع الابتعاد عن القلق والخوف والتوتر والتي قد تعيق عملية التعلم والتطور المهاري لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية وهم لاعبي كرة القدم بأعمار 15-16 سنة.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال المتابعة المستمرة والملاحظة الدقيقة لمباريات لاعبي المدرسة التخصصية في محافظة ذي قار، تبين للباحث أن بعض المدربين يركزون بشكل كبير على الجانب البدني سعياً للحفاظ على كفاءة أداء اللاعبين داخل الملعب لأطول فترة ممكنة دون انخفاض في مستوى اللياقة البدنية. ويظهر هذا التوجه اهتماماً ملحوظاً بالجوانب البدنية على حساب الجوانب المهارية والعقلية، والتي تُعدّ عناصر أساسية ومتربطة تسهم في تحقيق الأداء المتكامل للاعب داخل أرضية الملعب، كما أنها تلعب دوراً جوهرياً في الحفاظ على استمرارية اللعب وجودته وانطلاقاً من هذه الملاحظة ارتأى الباحث إعداد مجموعة من التمارين التي تستهدف تطوير الجانب العقلي والمهاري، وذلك كخطوة لمعالجة المشكلة قيد البحث مع التركيز على تنمية اليقظة الذهنية بشكل خاص، بهدف الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين وتطوير مهارتي الدرجة والتهديد لدى الفئة المستهدفة من الدراسة.

وهنا يضع الباحث مشكلة بحثه في الاجابة على التساؤلات التالية:

1. هل للتمرينات (العقلية والمهارية) وفق لليقظة الذهنية دوراً فعالاً في رفع مستوى التعلم لمهارتي الدرجة والتهديد للاعب كرة القدم بأعمار (15-16) سنة؟
2. هل لليقظة الذهنية دوراً مهماً في تعلم مهارتي الدرجة والتهديد للاعب كرة القدم بأعمار (15-16) سنة؟

1-3 أهداف البحث: يهدف الباحث الى:

1. أعداد تمارينات (عقلية - مهارة) وفق اليقظة الذهنية في تعلم مهارتي الدرجة والتهديد للاعب كرة القدم بأعمار (15-16) سنة.



2. التعرف على تأثير التمرينات (العقلية - المهارية) وفق اليقظة الذهنية في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم بأعمار (15-16) سنة.

4-1 فرضا البحث:

1- هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم بأعمار (15-16) سنة ولصالح الاختبارات البعدية.

2- هناك فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم بأعمار (15-16) سنة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المركز التخصصي لكرة القدم بأعمار (15-16) سنة في قضاء الناصرية.

1-5-2 المجال الزمني: من 2024/6/10 الى 2024/9/15

1-5-3 المجال المكاني: ملعب حي التضحية الرياضي بكرة القدم في قضاء الناصرية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدى لملاءمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو المركز التخصصي بكرة القدم بأعمار (15-16) سنة في محافظة ذي قار للموسم (2023 - 2024) بواقع (32) لاعباً ثم أختار الباحث عينة بحثه والبالغ عددهم (24) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة القرعة بالأسلوب العشوائي البسيط وكل مجموعة تحتوي على (12) لاعباً والذين يمثلون (75%) من مجتمع البحث.

2-2-1 تجانس العينة:

قبل البدء بتنفيذ التمرينات (العقلية - المهارية) المعدة من قبل الباحث ومن أجل ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في دقة نتائج البحث، لجأ الباحث الى التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول، الكتلة، العمر الزمني) وتم اجراءه على العينة مجتمعة قبل تقسيمها الى مجموعتين تجريبية وضابطة، لذا تم استعمال الوسائل الاحصائية عن طريق الوسط



الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف للقياسات المورفولوجية لمعرفة واقع الاختلاف من عدمه والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين المواصفات لعينة البحث في العمر الزمني والعمر التدريبي والكتلة والطول والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف.

ت	القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	158.44	3.03	1.912%
2	الكتلة	كغم	49.73	0.84	1.689%
3	العمر الزمني	شهر	182.07	0.91	0.499%

باستعمال معامل الاختلاف والذي يظهر القيم اقل من 30% وهذا يدل على تجانس العينة.

2-2-2 تكافؤ العينة:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبالية لضمان البدء بخط شروع واحد للمجموعتين في المتغيرات المبحوثة باستخدام إختبار (T.Test) لعينتين مستقلتين كما مبين في الجدول (2)، والذي اظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لجميع متغيرات البحث قيد الدراسة مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين، كون جميع المتغيرات كانت تحت مستوى دلالة أكبر من (0.05) والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيمة

(sig) للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			
1	مهارة الدرجة	1.19	18.14	1.64	14.23	0.47	0.712	غير معنوي
2	مهارة دقة التهديف	3.78	11.90	2.75	11.70	0.51	0.687	غير معنوي

* ان قيمة مستوى دلالة الاختبارين (sig) هي أكبر من قيمة مستوى الدلالة > (0.05) لذا فإن دلالة الاختبارين غير معنوية.

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع البيانات:

1. المصادر العربية والأجنبية.



2. الاستبانة.

3. الملاحظة.

4. الاختبار والقياس.

5. المقابلة الشخصية.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث:

- ساعة توقيت نوع كاسيو الكترونية عدد (2). - كاميرا نوع سوني ياباني. - كومبيوتر نوع ph صناعة كورية. - ميزان طبي - شريط كتان قياس بطول (30) م. - شواخص واطباق بلاستيكية مختلفة الاحجام والالوان عدد (20) - ملعب كرة قدم قانوني - كرات قدم عدد (12) - كرات قدم ملونة عدد (4) - صافرة عدد (2) - شريط لاصق - قمصان ملونة عدد (24) - الأهداف ذو الاطواق الملونة.
- أطواق ملونة (أحمر، أصفر، أزرق، برتقالي) - أهداف ذو المستطيلات الثلاثة الملونة.
- الأعمدة البلاستيكية الملونة - اشرطة لتثبيت الاطواق في الهدف.

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث:

قام الباحث بتحديد الاختبارات الخاصة بمهارة الدرجة والتهديف بكرة القدم بعد مراجعة المصادر والمراجع الحديثة وكذلك من خلال المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث مع الخبراء والمختصين (*) بالتعلم الحركي وكرة القدم والاختبار والقياس والبالغ عددهم (5) خبراء.

1- اسم الاختبار: الدرجة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا (مفتي إبراهيم حماد: 1994، ص222).

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة: يحدد خط على بعد (2) م من الشاخص الأول وأربعة شواخص متتالية المسافة بين شاخص وآخر (1.5) م، كرات قدم، ساعة توقيت، صافرة.

إجراء الاختبار: بعد سماع المختبر إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة بين الشواخص واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضا والوصول إلى خط البداية والنهية بأسرع وقت.

التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب 1/100 من الثانية.

2- اسم الاختبار: التهديف نحو المرمى المقسم (قاسم لزام صبر: 2010، ص283).

(*) 1- أ. د عادل عودة كاطع
2- أ. د فرات جبار سعد الله
3- أ. د امين خزعل عبد
4- أ. د صالح جويد هليل
5- أ. د حكمت عبد الستار علوان

التعلم الحركي - كرة القدم
التعلم الحركي - كرة القدم
فلسفه التدريب - كرة القدم
التعلم الحركي - كرة القدم
التدريب الرياضي - كرة القدم

جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.



-الهدف من الاختبار: قياس دقة تهديف الكرة نحو المرمى المقسم.

-الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية عدد (5)، حبل لتقسيم المرمى، شريط قياس، هدف كرة قدم، ساحة كرة قدم.

-إجراءات الاختبار:

- توضع الكرات على خط منطقة الجزاء وبأماكن مختلفة.
- يقسم المرمى إلى تسعة أقسام بوساطة الحبل.

- وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط منطقة الجزاء ومعه الكرات وفي اتجاه المرمى وعند إشارة البداية يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم نحو المرمى لإدخالها إلى المربعات المرسومة في المرمى، ثم ينتقل إلى الكرة الثانية وهكذا

-التسجيل: تحتسب الدرجات بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الخمس نحو المرمى وعلى النحو الآتي:

1. (5) درجات عند المربع رقم (4).
2. (4) درجات عند المربع رقم (5)
3. (3) درجات عند المربع رقم (2).
4. (2) درجة عند المربع رقم (3).
5. (1) درجة واحدة عند المربع رقم (1).
6. (صفر) إذا خرجت الكرة خارج المرمى.

-2-4-2 التجارب الاستطلاعية:

اولا: التجربة الاستطلاعية الاولى:

أجريت التجربة الاستطلاعية من قبل الباحث وفريق العمل المساعد في يوم السبت الموافق 2024/6/22 الساعة الخامسة عصراً في ملعب حي التضحية الرياضي على عينة من لاعبي المركز التخصصي لكرة القدم في قضاء الناصرية وإجريت التجربة الاستطلاعية الاولى على (8) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث والغرض من هذه التجربة هي معرفة الجوانب السلبية التي قد تواجه العمل وللتأكد مما يأتي:

- 1- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث.
- 2- معرفة الوقت اللازم والمكان المناسب لتنفيذ الاختبارات.
- 3- معرفة مدى ملاءمة الاختبارات المختارة من قبل الباحث لعينة البحث.
- 4- الوقوف على بعض المعوقات التي قد ترافق أداء الاختبارات وتجاوزها في التجربة الرئيسية.
- 5- معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد في الواجبات المسندة إليهم.



ثانياً: التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الثلاثاء الموافق 2024/ 6/25 الساعة الخامسة عصراً على ملعب حي التضحية الرياضي على عينة البحث (المجموعة التجريبية) وتم تطبيق التمرينات (العقلية- المهارية) وفق اليقظة الذهنية لغرض ما يلي:

- 1- تقنين تلك التمرينات المستعملة في البحث بما يتلاءم مع عينة البحث.
 - 2- معرفة مدى قدرة العينة على تطبيق التمرينات.
 - 3- مدى ملائمة طبيعة التمرينات الموضوعية لمستوى عينة البحث.
 - 4- معرفة الكادر المساعد والمدرّب في كيفية تطبيق التمرينات.
 - 5- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في تطبيق التمرينات قبل تطبيقها في التجربة الرئيسية.
- 2-4-3 الاسس العلمية للاختبار:

اولاً: صدق الاختبار:

وقد اعتمد الباحث صدق المحتوى أو المضمون اذ تم عرض الاختبارات المستعملة في البحث عن طريق المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم والاختبار والقياس والتعلم الحركي للتأكد من اختيار الباحث للاختبار الأنسب للدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم بأعمار (15-16) سنة، حيث بلغ نسبة الخبراء الموافقين على الاختبارات بنسبة 98% وبهذا كانت الاختبارات المستعملة صادقة فيما تقيس ويمكن الاعتماد عليها في البحث.

ثانياً: ثبات الاختبار:

قد استعمل الباحث لحساب معامل الثبات (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام و تم إجراء التطبيق الأول في يوم السبت الموافق 2024 /6/ 22 الساعة الخامسة عصراً على (8) لاعبين من مجتمع الباحث وخارج العينة وتم اعادة الاختبار بعد مرور سبعة ايام في يوم السبت الموافق 2024/6/29 الساعة الخامسة عصراً، وقد استخراج الباحث معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني واستخراج معنوية الارتباط إذ كانت قيم معامل الارتباط دالة عند مقارنتها بمستوى الدلالة وهذا يعني ان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية لان مستوى الدلالة $\geq (0.05)$. وكما مبين في جدول (3).

ثالثاً: الموضوعية:



وجد الباحث معامل الموضوعية لكل اختبار من الاختبارات قيد البحث عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين الاثنين (*) في التطبيق الأول الذي أجري خلال التجربة الاستطلاعية، وكانت معاملات الارتباط عالية مما يدل على موضوعية الاختبارات المستعملة في الدراسة الحالية.

جدول (3)

بين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات قيد البحث.

ت	الاختبار	معامل الثبات	قيمة Sig مستوى الدلالة	معامل الموضوعية	قيمة (Sig) مستوى الدلالة
1	اختبار الدرجة	0.84	0.000	0.91	0.000
2	اختبار دقة الهدف	0.86	0.000	0.94	0.000

2-4-4 التجربة الرئيسية:

بعد استكمال التحضير لمتطلبات التجربة الرئيسية من خلال تحديد الاختبارات الخاصة بمهارة الدرجة ودقة التهديف، وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية والاستفادة منها في تنظيم العمل والأعداد للتجربة الرئيسية، وكذلك الاستفادة من خبرة الأساتذة الخبراء والأخذ بأرائهم من خلال المقابلات التي أجراها الباحث، وبعد تهيئة التمرينات (العقلية - المهارية) المعدة من قبل الباحث، تم تحديد مواعيد إجراء الاختبارات القبليّة.

2-4-4-1 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث والتي جرت يوم الاثنين الموافق 2024/7/1 في تمام الساعة السادسة عصراً في ملعب حي التضحية الرياضي في محافظة ذي قار حيث أجريت هذه الاختبارات على عينة عددها (24) لاعبا مقسمين على مجموعتين تجريبية ضابطة.

2-4-4-2 التمرينات (العقلية- المهارية) وفق اليقظة الذهنية:

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات العلمية المتوفرة ومن خلال المقابلات الشخصية واستطلاع آراء الخبراء في مجال التعلم الحركي وكرة القدم، قام الباحث بإعداد التمرينات (العقلية- المهارية) وفق اليقظة الذهنية والتي نفذت من قبل أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) في القسم

دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة بكرة قدم.
دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة بكرة قدم.

(*) المحكمين: 1- أ.م.د حسين عبيد مجهول
2- م.د احمد حسين عبد



الرئيسي من الوحدة التعليمية للمنهج التعليمي وقد اعتمد الباحث في إعداد التمرينات وفق اليقظة الذهنية مراعاة مهارتي الدرجة والتهديف في كرة القدم وتم استعمال العديد من الأدوات والوسائل السهلة والقريبة من اللعبة، باستعمال ألوان وأشكال جديدة مختلفة مثيرة ومشوقة، بغية تعليم وتطوير المهارات قيد البحث وتحقيق استجابات متعددة ومشابهة للاستجابات في أثناء المباراة، وشملت التمرينات الجانب العقلي والمهاري وكانت التمرينات بكرة وبدون كرة، وتم مراعاة تخصيص زمن وقت الراحة بين التمرينات، ومبدأ التنوع بالتمرينات والتدرج من السهل إلى الصعب. ولكل تمرين من التمرينات (العقلية - المهارية) وفق اليقظة الذهنية هدف معين ومحدد لتعلم وتطوير مهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم ولقد وزعت اهداف التمرينات على النحو الآتي: - اليقظة الذهنية - مع اشارة صوتية، الدرجة، التهديف.

وقد قسمت التمرينات (العقلية والمهارية) على المنهج التعليمي للعيونة باستخدام الجزء الرئيسي ومدته (65) دقيقة على (٢٤) وحدة تعليمية بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً خلال شهرين (ثمانية اسابيع). تم البدء بتطبيق التمرينات يوم الاربعاء الموافق 2024/7/10 بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة وتم الانتهاء من التمرينات يوم الاربعاء الموافق 2024/9/4.

2-4-3 الاختبارات البعدية:

بعد أن تم تطبيق التمرينات التي أعدها الباحث على عينة البحث تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم السبت الموافق 2024/9/7 وفي تمام الساعة السادسة عصراً في ملعب حي التضحية الرياضي، إذ أتبع في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبليّة مراعيّاً في ذلك الظروف الزمانية والمكانية والمناخية ووسائل الاختبارات والادوات ذاتها التي كانت في الاختبارات القبليّة.

2-4-5 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) والوسائل الإحصائية الآتية:
الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. النسبة المئوية. معامل الارتباط البسيط (بيرسون). اختبار (t) للعينات المستقلة. اختبار (t) للعينات المرتبطة.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

3-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:
جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			



1	اختبار الدرجة	14.18	1.19	11.73	1.08	3.57	0.005	معنوي
2	اختبار دقة التهديف	11.90	3.78	17.80	3.48	3.62	0.000	معنوي

من خلال الجدول (4) يتبين ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة (تحقق الفرض الاول) لان قيمة sig هي $\geq (0.05)$.

2-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة.

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة.

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
1	اختبار الدرجة	14.23	1.64	13.01	0.176	2.89	0.023	معنوي
2	اختبار دقة التهديف	11.70	2.75	14.50	2.17	2.98	0.04	معنوي

من خلال الجدول (5) يتبين ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة لان قيمة sig هي $\geq (0.05)$.

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة (Sig)	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
1	اختبار الدرجة	11.73	1.08	13.01	0.176	4.49	0.001	معنوي
2	اختبار دقة التهديف	17.80	3.48	14.50	2.17	3.90	0.004	معنوي

من خلال الجدول (6) يتبين ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية (تحقق الفرض الثاني) لان قيمة sig هي $\geq (0.05)$.



4-3 مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) و(البعدي - البعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث.

من خلال ما تم عرضه في الجداول (4 و5 و6) أظهرت نتائج الاختبارات وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي لإفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، في حين ان الفروق المعنوية التي أظهرتها الجداول أعلاه لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي، وهذا يدل على ان هناك أثر للتمرينات (العقلية والمهارية) وفق اليقظة الذهنية الموضوعية ضمن الوحدات التعليمية لدى افراد عينة المجموعة التجريبية.

ومن خلال نتائج المجموعة التجريبية نجد هناك فروق كبيرة بين ما كانت عليه درجات اختبار مهارة الدرجة والتهديف بكرة القدم قبل تطبيق التمرينات (العقلية - المهارية) وبعد التعلم عليها. إذ يعزو الباحث الفروق المعنوية التي حدثت بين الاختبارات (القبلي - البعدي) و(البعدي - البعدي) للمجموعة التجريبية الى التمرينات (العقلية - المهارية) التي أعدها الباحث ضمن الوحدات التعليمية المتبع فيها الأسس العلمية الدقيقة والتدرج العلمي الصحيح من السهل الى الصعب الأمر الذي أدى الى زيادة ثقة اللاعبين بأنفسهم وأصبحت لديهم رغبة في التعلم ودفعتهم الى أداء التمرينات المعدة من قبل الباحث بشكل جدي وسريع من خلال انسجام التمرينات مع قابليات وقدرات اللاعبين.

ويؤكد الباحث هذا التطور الحاصل في مستوى مهارة الدرجة للمجموعة التجريبية ناتج ايضاً عن الانتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية والتنوع في التمرينات (العقلية- المهارية) وكذلك يعزو الباحث إلى استعمال التمرينات وفق اليقظة الذهنية التي تعتمد على التركيز في اداء التمرينات واستخراج طاقة المتعلم وبذل اقصى جهد واستثارة الدافعية لدى اللاعبين وهذا ما تطرق اليه (عبد علي جعفر، 2013، ص 70) "بان وجود تمرينات تتضمن التشويق والأثارة تعود بالفائدة إلى عدم وصول اللاعب إلى الملل وتساعد في إتقان المهارات بشكل سليم".

كما تعزى الفروق إلى الاستثمار الأمثل للجهد وإتاحة الوقت الكافي لإعادة التكرارات وهذا ما أشاره اليه (صادق عباس: 2005، ص 135) إلى أن "إتاحة الوقت الكافي لإعادة التكرارات في أداء مهارة ما يؤدي إلى إتقان المهارة لان التمرين المتكرر على مهارة حركية وأعادتها بصورة صحيحة وبقدرة عقلية عالية يساعد على تطور أدائها فضلاً عن أدائها بشكل سليم خلال المنافسة".



ويعزو الباحث التطور الذي حصل في مهارة التهديف إلى التمرينات (العقلية والمهارية) وفق اليقظة الذهنية والتنوع فيها ساعد على تطور تلك المهارة وزاده من فاعلية اللاعبين داخل الوحدات التعليمية والتي ساعدة على رفع مستوى اللاعبين وهذا ما أكده (باسم حسن غازي: 2005، ص 21) "أن من أهداف التمرينات العقلية والمهارية هو رفع مستوى المتدربين وكذلك تساعد على زيادة فاعلية الوحدة التعليمية"

وللتمرينات (العقلية - المهارية) وفق اليقظة الذهنية وباستعمال الوسائل المساعدة والاجهزة والادوات المتنوعة كان لها دور في تطوير مهارة التهديف وهذا ما تطرق اليه كل من (لمياء الديوان، وحسين فرحان، 2017، ص 64) إلى أن "الوسائل والاجهزة والادوات المساعدة مفيدة في جميع المراحل التعليمية مع الاختلاف في الكم والنوع وتحقيق الفائدة عندما يحسن الانتقاء منها بما يتوافق مع طبيعة المتعلمين".

كما يعزو الباحث سبب تحسين مهارة التهديف الى التمرينات(العقلية - المهارية) التي تضمنتها الوحدات التعليمية الخاصة بمهارة التهديف والى التزام افراد عينة البحث بتمارين التهديف حيث ان التعلم والتدريب العملي يعد الوسيلة المثلى في بناء اللاعب عقلياً ومهارياً ويكسب اللاعبين الخبرة اللازمة لحل المشاكل التي تواجههم في المباراة ، ومن خلال اعداد التمرينات (العقلية والمهارية) التي طبقت من المجموعة التجريبية بشكل جيد والتي شملت تكرار تمرينات التهديف وفق اليقظة الذهنية ادى الى تعلم وتطوير هذه المهارة الذي انعكس على الجانب المهاري من حيث الدقة بالتهديف على المرمى، ويعتبر التهديف من المهارات المهمة والاساسية في كرة القدم و يمكن عن طريقها حسم نتائج المباريات لذا يجب التعلم والتدريب عليها بشكل مستمر ومنتظم، وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب هو خلق فرصة مناسبة للتهديف وانه يحتاج الى الدقة والقوة وهذا ما اكده (موفق أسعد محمود : 2007، ص 105) " لا يمكن تحقيق الاهداف الا اذا توفرت في اللاعب الدقة والتركيز العالي التي تساعد على ضرب الكرة بدقة والسرعة في التهديف"

كما يرجح الباحث أسباب هذه الفروق في مهارتي الدرجة والتهديف الى متغيرات أخرى تداخلت في عملية تحسن التعلم لديهم، منها اتباع مبدأ التدرج في تعلم المهارات الحركية كذلك التكرار والممارسة، إذ ان الاستمرار على تكرار المهارة وتزويد اللاعب بالتغذية الراجعة ، يساعد اللاعبين على زيادة دافعيتهم ومن ثم حدوث آثار ايجابية في عملية التعلم.



4. الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات.

1. للتمرينات (العقلية - المهارية) وفق اليقظة الذهنية تأثير إيجابي للاعبين كرة القدم بأعمار (15-16) سنة وذلك من خلال تطورهم في الاختبارات البعدية لمهارتي الدرجة والتهديف بكرة القدم للمجموعة التجريبية.
2. أظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً واضحاً ومعنوياً على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم بأعمار 15-16 سنة.
3. نتيجة لتطبيق مفردات التمرينات (العقلية - المهارية) فأنا نجد تطوراً في مهارتي الدرجة والتهديف لدى عينة البحث وهذا يدل على ان مفردات التمرينات (العقلية - المهارية) قد أعدت بشكل علمي ومدروس وفق أسس علمية.
4. كان لتنظيم التمرينات العقلية والمهارية داخل القسم الرئيس من الوحدات التعليمية لعينة المجموعة التجريبية الاثر البالغ في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم بأعمار 15-16 سنة.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة الاعتماد على التمرينات (العقلية - المهارية) في تعلم مهارتي الدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم بأعمار 15-16 سنة.
2. ان تكرار التمرينات (العقلية - المهارية) للمجموعة التجريبية أدى الى تعلم مهارتي الدرجة والتهديف ووصولهم الى مرحلة جيدة من التعلم.
3. عامل التشويق والمنافسة الموجود ضمن التمرينات (العقلية - المهارية) كان له الدور في اداء التمرينات وسهل عملية تعلم مهارتي الدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم بأعمار 15-16 سنة.
- 4- ضرورة اعداد مدربين ومختصين قادرين على اعداد التمرينات (العقلية - المهارية) لجميع لاعبي كرة القدم للوصول لمستويات رياضية متقدمة.



المصادر العربية

- باسم حسن غازي: تأثير منهج مقترح باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارتي الأرسال والظرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب، رسالة ماجستير، بابل، 2005، ص 21.
- صادق عباس علي: تأثير منهج تدريبي باستخدام التمرينات التنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والمبادئ الخطئية الفردية بكرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2005، 135.
- عبد علي جعفر الدهامي: تأثير تمرينات خطيطة في تطوير الأداء المهارى المركب لتنفيذ الخطط الهجومية الفردية لفئة الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2013، ص 70.
- قاسم لزام صبر: جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم، ط1، بغداد، المكتبة الرياضية، 2010، ص 283.
- لمياء حسن ديوان وحسين فرحان: أساسيات تصميم المناهج الدراسية في التربية البدنية، دار ومكتب البصائر، لبنان، 2017، ص 64.
- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص 222.
- موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، عمان، دار دجلة، 2007، ص 105.



نموذج للتمرينات (العقلية والمهارية) وفق اليقظة الذهنية.

الهدف التعليمي		عقلي - مهاري (مهارة الدرجة والتهديف)		الوحدة التعليمية: الأولى		
الهدف التربوي		بث روح الجهد والعمل الجماعي		الزمن: 90 دقيقة		
القسم	الوقت	التفاصيل	الملاحظات			
القسم الرئيسي الجانب التعليمي	65د	شرح وعرض عن كيفية تنفيذ التمرينات العقلية والمهارية وفق اليقظة الذهنية مع الوسائل المساعدة وتمرينات الدرجة والتهديف مع عرض انموذج لها من قبل المدرب أو أحد اللاعبين ثم يقوم المدرب بتصحيح الأخطاء.	التأكيد على تعلم جميع اللاعبين للمهارات والشرح الوافي للتمرين من قبل المدرب			
	10د					
الجانب التطبيقي	55د	شرح (تفاصيل التمرينات)	التكرارات			
	12د	1- أذ يقف اللاعب امام وسيلة الاعمدة الملونة مع وجود الهدف ذو الاطواق الملونة والذي يبعد مسافة (9) م عن اللاعب عند التهديف ومثبت في زوايا الهدف اربعة اطواق ملونة بواسطة شريط بلاستيك نصف قطر الاطواق (30) سم ويقوم اللاعب بعملية الزكزاك بالكرة بين الاعمدة الملونة ويطلب المدرب من اللاعب القيام بعملية التهديف من الحركة باتجاه أحد الاطواق الملونة الذي نادى به المدرب. ويكرر اللاعب الاخر نفس التمرين.	أكبر عدد خلال 12 د			
	12د	2- يقف اللاعب امام الهدف ذو المستطيلات الثلاث بمسافة (10) م حيث كل مستطيل له لون معين وبارتفاع للمستطيل الواحد (1) م ويعرض (1.20) م اذ يطلب المدرب من اللاعب القيام بعملية الدرجة بالكرة ومن ثم يعطي المدرب صافرة (مثير صوتي) ليقوم اللاعب بعملية التهديف باتجاه أحد المستطيلات الملونة الذي نادى به المدرب.	أكبر عدد خلال 12 د	التأكيد على تركيز اللاعبين اثناء اداء التمرينات العقلية والمهارية		
	13د	3- يقف اللاعب امام الهدف والقيام بالتهديف من الحركة على الهدف ذو المستطيلات الثلاث حيث كل مستطيل له لون معين بعدما يطلب المدرب من اللاعب القيام بعملية التهديف من الثبات باتجاه أحد المستطيلات الملونة الذي نادى عليه المدرب.	أكبر عدد خلال 13 د			
	14د	4- يتم وضع شواخص بألوان (برتقالي – اصفر- ازرق - احمر) ويوجد من كل لون 5 شواخص، ويوضع من كل لون محدد شاخص امام الشاخص الاخر، وتكون المسافة بين شاخص وآخر من اللون نفسه هو 1 متر اما بين الالوان الاخرى فتكون 2 متر، وكذلك 4 كرات بألوان الشواخص نفسها، ويقف اللاعب عكس الاتجاه وعند سماع الصافرة يستدير اللاعب ويبدأ بالانطلاق ثم يعطي المدرب الامر بالصوت حول لون الكرة التي سيتم بها الدرجة من بين الالوان المختلفة بحيث تتطابق الكرة مع الشواخص.	أكبر عدد خلال 14 د			

ملاحظة/ فترة الراحة بين كل تمرين واخر (1) دقيقة.