

أثر تمارينات ذهنية تخصصية في تطوير بعض القدرات العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم

الباحث علي حسين عريبي كرم/ جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م. د محمد كاظم عرب/ جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ. د فاضل دحام منصور/ جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

لعبة كرة القدم هي اللعبة الشعبية الاولى في العالم منذ امد بعيد اذ اهتمت بها الشعوب لما لها من فائدة واثارة وتشويق لذا فقد عمل ذوو الاختصاص في هذه اللعبة على استعمال جميع الوسائل والطرق من اجل تطوير وانجاح هذه اللعبة لكي تبقى هي اللعبة الاولى ، لذلك اتخذت مكاناً بارزاً من بين باقي الالعاب الرياضية كما ان للقدرات العقلية دور مهم في أداء الحكام والتطور الحاصل لهم لارتباطهم الوثيق بالقرارات السليمة التي يتخذها هؤلاء الحكام في اغلب المباريات وبالتالي تلافي الأخطاء، اما مشكلة البحث فقد تجلت من خلال البحث والملاحظة والتجربة الميدانية لكون الباحث حكماً اتحادياً حالياً، وجد أن الأخطاء التحكيمية اثناء قيادة المباريات بكرة القدم ترتبط بالمتغيرات (العقلية)، لذا هدفت الدراسة أثر استعمال التمارينات الذهنية التخصصية لتطوير بعض القدرات العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم، فضلاً عن معرفة تأثيرها في متغيرات الدراسة، فيما افترض الباحث ان التمارينات الذهنية تؤثر تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض القدرات العقلية لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير متغيرات الدراسة، فيما اتبع الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين لملائمتها طبيعة الدراسة ، وقد طبق الباحث تجربته على عينة مكونه من (20) حكماً يمثلون الحكام الدرجة الاولى في واسط موزعين على مجموعتين بالتساوي، اما فيما يخص متغيرات الدراسة التي تضمنت بعض القدرات العقلية (تركيز الانتباه ، الادراك الحس حركي ، التصور العقلي)، فضلاً ، وطبق الباحث تماريناته الذهنية على مدار (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات في الاسبوع وبعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات البعدية ، قام الباحث بالمعالجات الاحصائية بواسطة برنامج ال SPSS، وخروج الباحث بعدة استنتاجات اهمها: تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات قيد الدراسة في الاختبار البعدي والتي تشير الى فاعلية التمارينات الذهنية، وان الاهتمام بالجانب الذهني يسهم بدرجة كبيرة ايجاباً على الجانب المعرفي وكلاهما ينعكس على تحسين مستوى الاداء التحكيمي، وأن التمارينات

الذهنية تعد اسلوباً هاماً ومساعداً يسهم في فاعلية في تعلم بعض المهام الأساسية للحكام التي تخدم مستوى الأداء بصورة عامة.

The effect of specialized mental exercises in developing some mental abilities of first-class referees in football

Abstract

The game of football is the first popular game in the world for a long time, as people have taken care of it because of its benefit, excitement and suspense, so the specialists in this game have worked to use all means and methods in order to develop and succeed this game in order to remain the first game, so it took a place It is prominent among the rest of the sports, and the mental abilities have an important role in the performance of the referees and the development happening to them due to their close connection with the sound decisions taken by these referees in most matches and thus avoiding mistakes. It was found that refereeing errors while leading football matches are related to (mental) variables, so the study aimed at the effect of using specialized mental exercises to develop some mental abilities of first-class referees in football, as well as knowing their impact on the study variables, while the researcher assumed that mental exercises have a positive impact. In the development of some mental abilities of the first-class referees in football, and there are statistically significant differences between the pre and posttests of the two groups. The researcher applied the experimental and control variables in developing the study variables, while the researcher followed the experimental method with two equal groups to suit the nature of the study. The researcher applied his experience to a sample consisting of (20) judgments. They represent the rulers of the first degree in Wasit, divided into two groups equally, as for the variables of the study that included some mental abilities (attention focus, kinesthetic perception, mental visualization), as

well, and the researcher applied his mental exercises over a period of (8) weeks and with a rate of (3) units. In the week and after the completion of the post tests, the researcher carried out the statistical manipulations using the spss program, and the researcher came up with several conclusions, the most important of which are: the experimental group outperformed the control group in all the tests under study in the post test, which indicates the effectiveness of mental exercises, and that attention to the mental aspect contributes Significantly positively on the cognitive side, both of which are reflected in improving the level of refereeing performance, and that mental exercises are an important and helpful method that contributes effectively to learning some of the basic tasks of referees that serve the level of performance in general.

1- التعريف بالبحث:

1-1 أهمية البحث:

تتمحور أهمية دراسة الباحث في استعمال تمارينات ذهنية تخصصية تساعد في تطوير بعض القدرات العقلية والمعرفة القانونية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم ذلك من أجل النهوض إلى أفضل وأحسن أداء ممكن وبالتالي سوف تؤثر ايجابيا من خلال قيادتهم للمباراة والوصول بها إلى بر الأمان.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال البحث والملاحظة والتجربة الميدانية لكون الباحث حكماً اتحادياً حالياً، وجد أن الأخطاء التحكيمية اثناء قيادة المباريات بكرة القدم ترتبط بمتغيرات عقلية، إذ إن للتحكيم متطلبات خاصة والأهم فيها أن يكمل الحكم قيادة المباراة في وقتها المحدد، محافظاً على إمكانياته الذهنية والعقلية ، وبما أن تلك المتغيرات تنخفض بشكل ملحوظ مع مرور الوقت فيقل الانتباه والتركيز الذي بدوره ايضا يؤثر على الادراك (الحس - حركي) أي التفسير الصحيح لتلك الاخطاء , الذي بدوره سوف يؤثر في الجوانب المعرفية، لعدم القدرة على التحليل السليم للأخطاء المرتكبة وبالنتيجة اتخاذ قرارات غير دقيقة لدى حكام الدرجة الأولى بكرة القدم والتي تعكس مساحة كبيرة من حيث تقييم أداء الحكام المؤثرة في نتائج المباريات.

لذا سعى الباحث لاستعمال التمرينات الذهنية التخصصية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم على وفق إطار جديد وحديث ينسجم مع تطور اللعبة لغرض وضع الحلول العلمية السليمة بما يتناسب وطبيعة عمل الحكم وبهذا يكون الباحث قد أسهم في تأهيل الحكام الدرجة الاولى وتطويرهم لغرض الوصول إلى افضل أداء يساهم في نجاحهم أثناء قيادة المباريات.

1-3 هدفا البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- أثر استعمال التمرينات الذهنية التخصصية لتطوير بعض القدرات العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم.
- التعرف على أثر التمرينات الذهنية التخصصية لتطوير بعض القدرات العقلية في أداء الحكام الدرجة الأولى بكرة القدم.

1-4 فرضا البحث:

يفترض الباحث ما يلي:

- تؤثر التمرينات الذهنية تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض القدرات العقلية لحكام الدرجة الأولى بكرة القدم.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تطوير القدرات العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من حكام الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة واسط من المعتمدين لدى الاتحاد العراقي لكرة القدم للموسم الرياضي 2019 - 2020.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 11 / 3 / 2020 لغاية 18 / 10 / 2020

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الكوت الاولمبي، قاعة المؤتمرات في ملعب الكوت الاولمبي.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2-1-1 الدراسات النظرية:

2-1-1-1 التمرين الذهني: يعد التمرين الذهني واحداً من أهم الظواهر في تعلم المهارات الحركية فالتمرين الذهني، هو تصور أداء الانجاز من دون أن يرتبط بفعل ظاهري، والذي يسبب إنتاج نقل ايجابي كبير في التعلم الحقيقي للمهارة، إذ هناك الكثير من البحوث، والدراسات التي أُجريت بصدد هذا الموضوع، فقد وجد ان التمرين البدني يحسن الفائدة من التمرين الذهني، أي ان التمرين الذهني يكون أفضل إذا سبقه تمرين بدني، وكذلك وجد أن التمرين الذهني هو ليس ذهنياً بحتاً، وإنما هو تمرين بدني أيضاً، فمن خلال استخدام جهاز (EMG) لتخطيط العضلة وجد أن الفرد الذي يقوم بالتمرين الذهني يصحبه جهد، ولو قليل في العضلة المعنية بالأداء (وجيه محبوب:2000).

2-1-2 العمليات العقلية: هي عمليات فسيولوجية عقلية تحدث في الدماغ وتتفاعل مع المحيط وتحول المعلومات من شكل إلى شكل آخر ، وهي غير مرئية إذ انها تساهم في حياة الإنسان وتؤثر في عملية التعلم إذ لا يمكن أن نقوم بأي نشاط حركي أو معرفي إلا عن طريق العمليات العقلية إذ أن الإنسان يبني معارفه ونشاطه وعلومه وتفكيره من خلالها وتتم العمليات العقلية بعدة مراحل لحين اتخاذ القرار لتنفيذ النشاط المطلوب سواء أكان حركي أم معرفي (عبد الله اللامي:2005).

2-1-3 حكام كرة القدم: إن التطور الذي تشهده لعبة كرة القدم في كافة بلدان العالم لم يأت من فراغ بل نتيجة تكامل مجموعة من العناصر المترابطة في هذه اللعبة متمثلة باللاعبين والمدربين والحكام " لان الحكم هو العنصر الأساسي لإخراج المباراة نظيفة وجميلة وممتعه:

- نظيفة لخلوها من أي خشونة أو خطأ.
- جميلة بشكلها العام في تطبيق القانون.
- ممتعه بعباء اللاعبين والمساواة في تطبيق القانون على الفريقين "البدري وثامر محسن:1987)

فضلاً عن ذلك فان " الحكم هو المسؤول الأول في المباراة وهو (قيصر) الملعب وهو المعني بتطبيق أسس وقوانين اللعب وتنفيذها بالمستوى الأمثل من الدقة والمحايدة واللياقة من كافة الظروف مع دعم الروح المعنوية للاعب والمشاهد " (ضياء المنشيء:2005).

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة محمد كاظم عرب (2009)

الموسومة " تمارينات خاصة لتطوير تركيز الانتباه و(الإدراك الحس - حركي) وأثرهما في مستوى أداء الحكام المساعدين للدرجة الأولى بكرة القدم"

2-2-2 دراسة صباح قاسم خلف (2002) الموسومة " تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى أداء حكام كرة القدم".

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :-

تم اعتماد المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمتها طبيعة الدراسة واهداف الدراسة .

3-2 مجتمع وعينة البحث:

من أهم الأمور الواجب مراعاتها هو اختيار عينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً، حيث حدد الباحث مجتمع البحث من الحكام للدرجة الأولى في محافظة واسط من العاملين والمعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم (2019-2020) البالغ عددهم (25) حكم وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة)، (20) حكماً للتجربة الرئيسة يمثلون نسبة (80 %) من مجتمع البحث الأصلي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين منها (10) حكام للمجموعة التجريبية و (10) حكام للمجموعة الضابطة وتم اختيار (5) حكام للتجربة الاستطلاعية يمثلون نسبة (20 %) من مجتمع البحث الأصلي.

3-2-1 تجانس مجموعتي البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس على مجموعتي البحث وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

تجانس لأفراد المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	الدلالة
1	العمر الزمني (بالسنين)	سنة	27.300	1.160	27.000	0.342	متجانس
2	العمر التحكيمي (بالسنين)	سنة	10.373	0.951	10.365	0.039-	متجانس
3	تركيز الانتباه	درجة	5.338	0.488	5.250	0.588	متجانس
4	الإدراك الحس - حركي بتقدير بالمسافة	سم	1.254	0.174	1.250	0.084	متجانس
5	الإدراك الحس - حركي بتقدير بالزمن	ثانية	7.379	0.493	7.000	0.535	متجانس
6	التصور العقلي	درجة	7.871	0.695	8.000	0.025	متجانس

جدول (2)

تجانس لأفراد المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	الدلالة
1	العمر الزمني (بالسنين)	سنة	27.100	0.994	27.000	0.610	متجانس
2	العمر التحكيمي (بالسنين)	سنة	10.473	0.960	10.865	0.383-	متجانس
3	تركيز الانتباه	درجة	5.113	0.891	5.000	0.197-	متجانس
4	الإدراك الحس - حركي بتقدير بالمسافة	سم	1.264	0.175	1.220	0.175	متجانس
5	الإدراك الحس - حركي بتقدير بالزمن	ثانية	7.580	0.531	7.400	2.000	متجانس
6	التصور العقلي	درجة	7.786	0.899	7.500	0.460	متجانس

3-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

اجرى الباحث عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وكما مبين في الجدول (3):

جدول (3)

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	مستوى الدلالة	ليفين	مستوى الدلالة
	ع±	س-	ع±	س-				
العمر الزمني (بالسنين)	1.160	27.300	0.994	27.100	0.414	0.684	0.691	0.417
العمر التحكيمي (بالسنين)	0.951	10.373	0.960	10.473	0.234	0.818	0.001	0.981
تركيز الانتباه	0.488	5.338	0.891	5.113	0.700	0.493	3.451	0.059
الإدراك الحس- حركي بتقدير بالمسافة	0.174	1.254	0.175	1.264	0.128	0.900	0.027	0.872
الإدراك الحس- حركي بتقدير بالزمن	0.493	7.379	0.531	7.580	0.877	0.392	0.485	0.495
التصور العقلي	0.695	7.871	0.899	7.786	0.239	0.814	2.292	0.147

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

استعمل الباحث في دراسته الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

1- المصادر والمراجع العلمية: اطلع الباحث على العديد من المصادر والمراجع العلمية في مجال التحكيم بكرة القدم وعلم النفس الرياضي والبحث العلمي والاختبارات والقياس لدعم خطوات الدراسة الحالية بما هو علمي ورصين.

- 2- الدراسات والبحوث السابقة: اطلع الباحث على العديد من الدراسات السابقة.
- 3- الشبكة الدولية (الانترنت).
- 4- الاختبارات والقياس.
- 5 - استمارات جمع البيانات وتقريغها.
- 6 - استمارة تقييم الأداء للحكام بكرة القدم.
- 7- الوسائل الإحصائية.

3-3-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

أما الأجهزة والوسائل المساعدة التي استعملها الباحث في بحثه فهي الاتي:

- 1- كرات قدم عدد (10) نوع (NIKE).
- 2- رايات تحكيم عدد (10).
- 3- أقماع عدد (10).
- 4- ساعة توقيت اليكترونية عدد (10) نوع (LORD).
- 5- صفارة تحكيم عدد (20) نوع (FOX40).
- 6- كاميرا فيديو نوع سوني موديل (X40).
- 7- حاسوب آلي محمول نوع (ACER).
- 8- كارت عدد (4) باللون الأخضر والبرتقالي والأحمر والأصفر.
- 9- قاعة داخلية.
- 10- حاسبة يدوية نوع (CASIO).
- 11- أقلام رصاص عدد (20).
- 12- شريط قياس.
- 13- فريق العمل المساعد.

3-4 توصيف التمرينات الذهنية التخصصية:

طبق الباحث التمرينات الذهنية التخصصية المعتمدة لدى الاتحاد الآسيوي والاتحاد العربي على أفراد المجموعة التجريبية.

التمرين الأول: مهارات الحكم

الهدف: - لتنمية سرعة ورد الفعل والتركيز عند الحكم.

المشاركين: - حكم + 11 لاعب

التطبيق: -

- اللاعبون يحاولون لمس الحكم والحكم يتعرف على اللاعب الذي لمس، يصفر ويظهر اتجاه الركلة الحرة.

- إذا لمس نفس اللاعب الحكم مرة ثانية يشهر له الحكم الكارت الأصفر ثم في المرة الثالثة الأحمر.

- اللاعبون يتركون ويعودون للبدء بسرعة.

التمرين الثاني: مهارات الحكم

الهدف: - لتنمية سرعة ورد الفعل والتركيز عند الحكم.

المشاركين: - حكم + 14 لاعب

التطبيق: -

- اللاعبون يلمسون أو يمثلون لمس المنافس، يتعرف الحكم على اللاعب الذي يلمس المنافس فعلاً.

- إذا لمس نفس اللاعب المنافس مرة ثانية يظهر له الحكم الكارت الأصفر ثم الأحمر في المرة القادمة.

- اللاعبون يتركون ويعودون للبدء بسرعة.

التمرين الثالث: - مهارات الحكم

الهدف: الحكم يميز المواقف المختلفة داخل منطقة الجراء لزيادة التركيز.

المشاركين: حكم + 4 مهاجمين + 5 مدافعين.

التطبيق:

- اللاعبون يلمسون أو يمثلون لمس المنافس، الحكم يحدد اللاعب الذى لمس المنافس فعلاً ، يصفر ويعطى ركلة جزاء (المدافعين) أو ركلة حرة (المهاجمين) .
- اللاعبون في حركة بدون تشتت .

التمرين الرابع : مهارات الحكم

- الهدف:** الحكم يميز المواقع المختلفة داخل منطقة الجزاء ليزيد تركيزه .
- المشاركين:** حكم + 4 مهاجمين + 5 مدافعين .

التطبيق :

- يلمس اللاعب أو يمثل أنه يلمس المنافس ، الحكم يتعرف على اللاعب الذى لمس المنافس فعلاً ، يصفر الحكم ويعطى ركلة جزاء إذا لمس مدافع وركلة حرة إذا كان اللامس مهاجم .
- اللاعبون في حركة بدون تشتت .

التمرين الخامس : مهارات الحكم

- الهدف :** يتعرف الحكم على المواقع المختلفة داخل منطقة الجزاء ليزيد من تركيزه .
- المشاركين:** حكم + مجموعتين من 4 مهاجمين + 5 مدافعين .

التطبيق :

- يحاول اللاعب أن يلمس أو يمثل لمس المنافس ، الحكم يحدد اللاعب الذى لمس المنافس فعلاً ، يصفر الحكم ويعطى ركلة جزاء (على المدافع) أو ركلة حرة (على المهاجم)
- اللاعبون في حركة بدون تشتت .

التمرين السادس : فريق العمل (المساعدة)

- الهدف :-** الحكم أو / و الحكم المساعد ليقرروا فيما إذا كان هناك خطأ قد ارتكب بواسطة المدافع أو المهاجم داخل أو خارج منطقة الجزاء .
- المشاركين :-** مهاجم + مدافع يجرى تجاه منطقة الجزاء .

التطبيق :-

- المهاجم والمدافع يجريان في اتجاه منطقة الجزاء ، يرتكبان أخطاء .
- الحكم المساعد يقرر الخطأ - ركلة جزاء - أو تمثيل .

التمرين السابع : فريق العمل (المساعدة)

الهدف :- الحكم أو / و الحكم المساعد ليقرروا إذا كان هناك خطأ قد ارتكب بواسطة مدافع أو مهاجم داخل منطقة الجزاء .

المشاركين :- مهاجمين + 3 مدافعين يجرون داخل منطقة الجزاء .

التطبيق :-

- 3 مهاجمين + 3 مدافعين يجرون داخل منطقة الجزاء ، يرتكبون أخطاء .
- الحكم المساعد يقرر الخطأ الذي ارتكبه المدافع أو ركلة جزاء أو تمثيل .

التمرين الثامن : فريق العمل (المساعدة)**الهدف :-**

- حكم وحكم مساعد لزيادة العمل الجماعي وتجنب تضارب الإشارات .
- الحكم و الحكم المساعد يقررا اتجاه رمية التماس .
- الحكم و الحكم المساعد لزيادة التركيز والانتباه .

المشاركين :- حكم + حكم مساعد + 5 مهاجمين + 5 مدافعين

التطبيق :-

- المهاجمون والمدافعون في ثنائيات في أمام خط التماس مع الكرة .
- واحد منهم يركل الكرة خارج الملعب .
- الحكم المساعد يقرر الاتجاه .
- الثنائي الثاني يركل الكرة بدوره بعد الثنائي الأول .

- لاعب آخر يمكن أن يشارك في التدريب ليزيد من صعوبته .

التمرين التاسع : فريق العمل (المساعدة)

الهدف :-

- الحكم المساعد يقرر إذا كان المهاجم في موقف تسلل لحظة لعب الكرة .

- الحكم المساعد يقرر إذا كان هناك خطأ سابق على التسلل .

- الحكم يقرر الركلة الحرة ارتكبت بواسطة المهاجم أم المدافع .

المشاركين :- حكم + حكم مساعد + 4 مهاجمين + 4 مدافعين .

التطبيق :-

- مهاجمين + 3 مدافعين يتحركون ببطء للأمام وللخلف .

التمرين العاشر : فريق العمل (المساعدة)

الهدف :- الحكم و الحكم المساعد يراقبان المواقف الصحيحة في ركلة الجزاء .

المشاركين :-

- حكم + حكم مساعد + مهاجمين + مدافعين .

التطبيق :-

- التعرض لمواقف مختلفة أثناء ركلات الجزاء - أخطاء مرتكبة من المدافعين أو المهاجمين أو الاثنتين معاً أو حارس المرمىالخ.

التمرين الحادي عشر: فريق العمل (المساعدة)

الهدف :- حكم و حكم مساعد لمراقبة التنفيذ الصحيح لركلات الترجيح من علامة الجزاء .

المشاركين :- حكم + حكم مساعد + مهاجمين + مدافعين .

التطبيق :-

- التعرض لمواقف مختلفة أثناء ركلات الترجيح من علامة الجزاء .

3-5 تحديد الاختبارات المستعملة بالبحث:

تم تحديد اختبارات القدرات العقلية من قبل السادة اعضاء لجنة اقرار العنوان والتي تمثلت:

1- اختبار تركيز الانتباه (صممه دورثي هارس وقام بتعريبه محمد حسن علاوي) (محمد علاوي، سعد ثامر: ب ت)

2- اختبارات الإدراك الحس - حركي وتتضمن:

أولاً :- اختبار الإحساس بتقدير الزمن (خليل العزاوي:2000).

ثانياً :- اختبار الاحساس بتقدير المسافة (ابراهيم سلامة:1999).

3- اختبار التصور العقلي (أسامة كامل راتب:2004).

3-5 التجربة الاستطلاعية:

لكي يستطيع الباحث الحصول على النتائج الايجابية باتباع الأسلوب العلمي بإجراءات البحث حيث يكون ضرورياً بإجراء التجربة الاستطلاعية لذا قام الباحث بتجربته الاستطلاعية على ملعب الكوت الاولمبي.

وبعد أن تم تحديد الاختبارات من قبل اللجنة العلمية لإقرار العنوان والمتمثلة بـ (القدرات العقلية) قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الحكام الذين يمثلون مجتمع الأصل إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة) وتألفت من (5) حكام من عينة البحث الاصلية إذ تم تطبيق الاختبارات وعلى مدى يومان اليوم الاول بتاريخ (2020/3/15) لمتغيرات القدرات العقلية , واليوم الثاني الموافق (2020/3/17) لإعطاء للتمرينات الذهنية وتم إعادة الاختبارات نفسها في ايام (الاثنين والثلاثاء) الموافق (24 - 25 / 2020/3) ولجميع الاختبارات , وبمساعدة فريق العمل المساعد , والغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

1- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد عينة البحث وسهولة تطبيقها .

2- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

3- التحقق من إن أداء فريق العمل وكفاءتهم تسير كما ينبغي في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج .

4- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

3-6 خطوات اجراءات البحث: -

إن إجراءات التجربة الرئيسية تمثلت بالاختبارات القبلية وإعطاء التمرينات الذهنية المتمثلة بالتجربة الرئيسية والمستعملة على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فكانت تطبق مفردات المنهج المعد من لجنة الحكام الفرعية في محافظة واسط ومن ثم الاختبارات البعدية.

3-6-1 الاختبارات القبلية: -

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث وذلك يوم (السبت) الموافق 2020/3/28 لاختبارات القدرات العقلية وعلى مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وقد أجريت هذه الاختبارات على ملعب الكوت الاولمبي.

3-6-2 التجربة الرئيسية: -

تم إعطاء التمرينات الذهنية التخصصية في يوم الثلاثاء الموافق 2020/3/29 على المجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فكانت تطبق مفردات المنهج المعد من لجنة الحكام الفرعية في محافظة واسط وبنفس أوقات وأيام المجموعة التجريبية، حيث اشتمل عمل المجموعة التجريبية على (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع لأيام الاحد والثلاثاء والخميس ، حيث استخدم الباحث طريقة التمرين الموزع في عملية تعلم وتدريب المهارات (التمرينات الذهنية التخصصية) ، وكان زمنها (20) دقيقة، وأعطيت في القسم الرئيسي الذي كان زمنه (40) دقيقة للوحدة التدريبية والتي زمنها (90) دقيقة، حيث أعطيت اثنتين من التمرينات الذهنية التخصصية في كل وحدة تدريبية في الأيام الأولى وفي الأيام الأخيرة أعطيت ثلاث تمرينات ، إذ استغرقت عملية إعطاء هذه التمرينات (8) أسابيع .

3-6-3 الاختبارات البعدية: -

بعد الانتهاء من إعطاء التمرينات الذهنية التخصصية للمجموعة التجريبية تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم السبت الموافق 2020/5/23 لاختبارات القدرات العقلية، لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وإن كل هذه الاختبارات أجريت على ملعب الكوت الاولمبي، وقد حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية.

3-7 الوسائل الإحصائية :

بعد الحصول على نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة قام الباحث بأجراء التحليلات الإحصائية عليها باستعمال برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS ver.12) (Pentium4) وبرنامج (EXCEL) ضمن باقة مايكروسوفت أوفيس لاستخراج:

1- الوسط الحسابي Mean

2- الانحراف المعياري Std. deviation

3- معامل الالتواء.

4- الوسيط.

4- عرض ومناقشة وتحليل النتائج:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستعملة التي وضعت بجدول، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية، ولأنها اداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث واهدافه في ضوء الاجراءات الميدانية التي قام بها الباحث.

4-1- عرض نتائج قيم بعض القدرات العقلية وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1- عرض نتائج قيم بعض القدرات العقلية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها ومناقشتها

جدول (4)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في قيم بعض القدرات العقلية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±				
تركيز الانتباه	درجة	5.338	0.488	9.563	0.911	4.225	1.107	12.071	0.000
الإدراك الحس- حركي بتقدير	سم	1.254	0.174	0.733	0.323	0.521	0.465	3.545	0.006

								بالمسافة
0.040	2.403	0.536	0.407	0.296	6.972	0.493	7.379	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالزمن
0.000	10.922	0.720	2.486	0.946	10.357	0.695	7.871	التصور العقلي

معنوي عند مستوى ثقة $\geq (0.05)$ درجة حرية = 9

4-1-2 عرض نتائج قيم بعض القدرات العقلية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها ومناقشتها

جدول (5)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في قيم بعض القدرات العقلية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				±ع	-س	±ع	-س		
0.000	22.525	0.972	6.925	0.677	12.038	0.891	5.113	درجة	تركيز الانتباه
0.000	7.477	0.333	0.788	0.184	0.476	0.175	1.264	سم	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالمسافة
0.000	8.028	0.532	1.350	0.313	6.230	0.531	7.580	ثا	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالزمن
0.000	29.799	0.963	7.129	0.816	15.000	0.899	7.786	درجة	التصور العقلي

معنوي عند مستوى ثقة $\geq (0.05)$ درجة حرية = 9

4-1-3 عرض نتائج قيم نتائج بعض القدرات العقلية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (6)

يبين الفروق في الاختبار البعدي في قيم بعض القدرات العقلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t الدلالة المحسوبة
			ع±	س-	ع±	س-	
1	تركيز الانتباه	درجة	0.911	9.563	0.677	12.038	6.893
2	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالمسافة	سم	0.323	0.733	0.184	0.476	2.190
3	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالزمن	ثا	0.296	6.972	0.313	6.230	5.451
4	التصور العقلي	درجة	0.946	10.357	0.816	15.000	11.751

معنوي عند مستوى ثقة $\geq (0.05)$ درجة حرية = 18

4-2 مناقشة نتائج متغيرات الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

من خلال عرض النتائج في الجدول (6) ظهر تطور في نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث يعزو الباحث التطور الحاصل لأفراد المجموعة التجريبية لمتغير تركيز الانتباه في ان التمرينات الذهنية التخصصية المعدة من قبل الاتحاد الاسيوي وتطبيقها على افراد المجموعة التجريبية (الحكام) اعطت لعينة البحث فرصة جديدة للسيطرة والتحكم في الافكار مما زاد على قدرة التركيز لديهم وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالأداء التحكيمي والتي لعبت دوراً مهماً في تطور قدرة التركيز لديهم، فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق هو الذي يستطيع ان يوفق بين مواقف الجسدية والعقلية لكيانه الخاص (John suer :1993) ويرى الباحث ان الحكم يحتاج في الكثير من حالات اللعب الى تركيز الانتباه الكامل لمجريات المباراة بشكلها الكامل وأجزائها الدقيقة من خلال استقباله للمثيرات الرئيسية المشاركة في حالات اللعب والتي تأتي من خلال حاستي السمع والبصر مما يؤدي الى تكوين آلية العمل الحركي بواسطة اختيار المثير الرئيسي المناسب لحالة اللعب وبالتالي تكوين او اختيار الاستجابة لمثير واحد فقط والذي من خلاله يتم اتخاذ القرار الصحيح، وهذا ما يؤكد (زهير قاسم الخشاب وآخرون : 1999) " تزداد اهمية تركيز الانتباه وخاصة عند المهاجمين لغرض استغلال الفرصة للتخلص من المدافعين او خلق فرصة سهلة لزميله بالإضافة الى مدى استغلال هذه الظاهرة اثناء التهديد من الحالات الثابتة او

في حالات الانفراد بحامي الهدف ". اما في ما يخص متغير الادراك الحس - حركي فيرى الباحث ان التطور الحاصل لأفراد عينة البحث التجريبية جاء من خلال تطبيق التمرينات المختارة من قبل الباحث والتي تصبوا الى ادراك الحكام لتحركاتهم داخل ميدان اللعب وفق حالات اللعب التي تحصل اثناء المباراة والتي تكون في تغير مستمر كما ان لتمرينات الادراك الحس _ حركي المحددة بالمسافة والتي طبقت على المجموعة التجريبية والتي كانت مشابهة لحالات اللعب اثناء المنافسة ساهمت في تحسين الادراك الحس _ حركي وساعدت الحكام على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة التحرك داخل ميدان اللعب مما جعله يدرك تحركاته داخل تلك المسافات بالإضافة الى زيادة التركيز ودقة اتخاذ قرارته والذي بدوره أدى الى زيادة عملية الادراك بالمسافة وبالتالي نتأكد من "ان زيادة التمرين ونوعيته سيزيد من الخبرة والمهارة في مواقف اللعب المختلفة " (محمد العربي شمعون وماجد محمد إسماعيل:2001). ومن خلال خبرة الباحث كونه حكم اتحادي فإنه أكد على أهمية التمركز الصحيح في ميدان اللعب وفقاً لحالات اللعب وكيفية التحرك والتقهر الى الخلف أثناء ركلات المرمى والتي تلعب بشكل مرتفع ولمسافة طويلة فهي إحدى حالات اللعب، إذ يجب على الحكم أن يبقى مواجهاً للكرة وحالة اللعب مما يتطلب منه أدراك جيد للمسار الذي يتخذه عند رجوعه للخلف وهو مواجه لحالة اللعب، وهذا ما عمل عليه الباحث من خلال اختياره للتمرينات الذهنية التي تصب في تطوير الادراك بالمسافة . ويعزو الباحث على ان التطور في متغير التصور العقلي جاء من خلال الشرح والعرض الكامل لكل الحالات التحكيمية لأكثر من مرة من قبل الباحث , إذ يعقب الشرح النظري وعرض تحركات الحكم داخل ميدان اللعب لحالات اللعب والتي على ضوءها يتم اتخاذ القرار المطلوب , وهذا ما اكده (أمين الخولي وآخرون : 1998) " عند استعمال التصور من اجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون اكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي او الحركي الذي يصاحب الحركات"، إذ أن تلقيهم المعلومات الدقيقة عن المهارة مرات عدة ساهم في تكوين التصور الأولي عن المهارة ثم مع الاستمرار في المحاولات والتكرارات أثناء التطبيق يصل الأداء العملي تدريجياً إلى مراحل متقدمة من التطور والإتقان، وكذلك التنوع بالتمرينات ونوع المهارة والوقت المخصص للممارسة كان له الأثر الكبير في عملية تطوير القدرات العقلية . وأن التصور العقلي اعطى فرصة لأفراد المجموعة التجريبية للتعلم من خلال استجابات متعددة ومختلفة ينتج عنها صور تتطبع في الدماغ وتلافي الاخطاء حيث يساعد التصور العقلي في التعرف على الاخطاء، فأن اعادة أداء الحركة للحكم عقليا يساهم في تحديد الاخطاء وعمل الاجراءات المناسبة لتصحيحها مما يساهم هذا الاسلوب في تطوير امكانية أفراد المجموعة في التصور العقلي بالقياس الى ما تعلمته المجموعة الضابطة. حيث يؤكد الباحث ان التمرينات الذهنية عملت على تكوين خبرات جديدة لدى الحكام في متغير التصور العقلي كونها وسيلة عقلية يمكن من خلالها

تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء، وحسب رأي (Gross.Et,1986) "في دراسته عن التأثير في اكتساب وحفظ الحركات عن طريق السيطرة على القابلية التصويرية".

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- 1- ان التمرينات الذهنية التخصصية اسهمت في تطوير القدرات العقلية (تركيز الانتباه والادراك الحس حركي، التصور العقلي) في تحسين مستواهم.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات قيد الدراسة في الاختبار البعدي والتي تشير الى فاعلية التمرينات الذهنية.

5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بالقدرات العقلية لدى الحكام في الدورات التطويرية الدورية التي يقيمها الاتحاد المركزي لكرة القدم /لجنة الحكام.
- 2- ضرورة ادراج اختبارات خاصة بالقدرات العقلية مع الاختبارات البدنية والمعرفية للحكام الموسمية

المصادر

- 1- إبراهيم أحمد سلامة؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999).
- 2- خليل إبراهيم العزاوي؛ تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي ومستوى الأداء لتعلم مهارة الكب على العقلية (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية) 2000.
- 3- محمد حسن علاوي، سعد جلال؛ علم النفس الرياضي (مصر، دار المعارف ب ت).
- 4- اسامة كامل راتب؛ تمرينات المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- 5- مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية الرياضية، ط1 (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984).
- 6- زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم، ط2 (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999).

- 7- محمد العربي شمعون وماجد محمد اسماعيل؛ اللاعب والتدريب العقلي (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2001).
- 8- هيثم محمد كاظم الجبوري؛ (تأثير تمرينات للإدراك الحس - حركي والاسترخاء العقلي في الاداء المهارى والخططي الفردي للاعبى الشباب بكرة القدم) اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل ، 2011.
- 9- عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1 (عمان، دار الفكر للطباعة ، 2000).
- 10- امين الخولي (وآخرون)؛ التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية، ط4 (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998).