



Journal of

STEPS

for Humanities and Social Sciences

Volume 2 | Issue 1

Article 27

The effect of mental exercises to develop some mental abilities among students of the third stage of football law

Saadah Hasanain Abdulmunem

Kut college University, Wasit, Iraq, saadah.hassani@alkutcollege.edu.iq

Saba Mohamed Hamid

Kut college University, Wasit, Iraq

Mohamed Ashour Abbas

Kut college University, Wasit, Iraq

Follow this and additional works at: <https://www.steps-journal.com/jshss>



Part of the [Arts and Humanities Commons](#), [Business Commons](#), [Education Commons](#), [Law Commons](#), and the [Political Science Commons](#)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 4.0 International License](#).

Recommended Citation

Abdulmunem, Saadah Hasanain; Hamid, Saba Mohamed; and Abbas, Mohamed Ashour (2023) "The effect of mental exercises to develop some mental abilities among students of the third stage of football law," *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences*: Vol. 2 : Iss. 1 , Article 27.

Available at: <https://doi.org/10.55384/2790-4237.1253>

This Original Study is brought to you for free and open access by Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS). It has been accepted for inclusion in Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences by an authorized editor of Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS).

تأثر تمارين ذهنية لتطوير بعض القدرات العقلية لدى طلاب المرحلة الثالثة لقانون كرة القدم

*م.د سعاد حسنين عبد المنعم م.م سبأ محمد حميد م.د محمد عاشور عباس

تاريخ القبول: 2022/12/22

تاريخ الاستلام: 2022/04/27

المستخلص

تجلت مشكلة البحث من خلال البحث والملاحظة والتجربة الميدانية لكون الباحثين حكماً أكاديميين وذو اختصاص، وجد أن الأخطاء التي تحدث أثناء المحاضرات عند شرح قانون كرة القدم ترتبط بالمتغيرات (العقلية)، لذا هدفت الدراسة تأثر استعمال التمارين الذهنية التخصصية لتطوير بعض القدرات العقلية للطلاب المرحلة الثالثة في مادة كرة القدم، فضلاً عن معرفة تأثيرها في متغيرات الدراسة، فيما افترض الباحثين ان التمارين الذهنية تؤثر تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض القدرات العقلية لطلاب المرحلة الثالثة في مادة كرة القدم، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير متغيرات الدراسة، فيما اتبع الباحثين المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين لملائمتها طبيعة الدراسة، وقد طبق الباحثين تجربتهم على عينة مكونه من (20) طالبا من المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة موزعين على مجموعتين بالتساوي، اما فيما يخص متغيرات الدراسة التي تضمنت بعض القدرات العقلية (تركيز الانتباه، الادراك الحس حركي، التصور العقلي)، فضلاً، وطبق الباحثين تمارينهم الذهنية على مدار (10) اسابيع وواقع (1) واحدة في الاسبوع وبعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات البعدية، قام الباحثين بالمعالجات الاحصائية بواسطة برنامج ال spss, وخروج الباحثين بعدة استنتاجات اهمها: تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات قيد الدراسة في الاختبار البعدي والتي تشير الى فاعلية التمارين الذهنية، وان الاهتمام بالجانب الذهني يسهم بدرجة كبيرة ايجاباً على الجانب المعرفي وكلاهما ينعكس على تحسين مستوى الاداء لبعض القدرات العقلية، وأن التمارين الذهنية تعد اسلوباً هاماً ومساعداً يسهم في فاعلية في تعلم بعض المهام الأساسية للطلاب التي تخدم مستوى الأداء بصورة عامة.

الكلمات المفتاحية: تمارين ذهنية، تطوير، قدرات عقلية، طلاب الثالث، قانون كرة القدم

* كلية الكوت الجامعة، واسط، العراق .

saadah.hassani@alkutcollege.edu.iq

The effect of mental exercises to develop some mental abilities among students of the third stage of football law

Asst.Dr.Saadah Hasanain Abdulmunem , *Kut college University, Wasit, Iraq*

Asst.Lect.Saba Mohamed Hamid , *Kut college University, Wasit, Iraq*

,Asst..Dr. Mohamed Ashour Abbas , *Kut college University, Wasit, Iraq*

Abstract

The problem of the research was manifested through research, observation and field experiment, because the researchers are academic judges and specialists. It was found that the errors that occur during lectures when explaining the football law are related to (mental) variables, so the study aimed to influence the use of specialized mental exercises to develop some mental abilities of the third stage students in The football subject, in addition to knowing its effect on the study variables, while the researchers hypothesized that mental exercises positively affect the development of some mental abilities for third-year students in the subject of football. There are statistically significant differences between the pre and post tests of the experimental and control groups in the development of the study variables, while the researchers followed the experimental approach with the two equal groups to suit the nature of the study. The researchers applied their experience to a sample of (20) students from the third stage in the Department of Physical Education and Sports Sciences Divided into two groups equally, as for the study variables that included some mental abilities (focus attention, kinesthetic perception, mental perception), as well as ,The researchers applied their mental exercises over a period of (10) weeks and at a rate of (1) unit per week. After completing the post tests, the researchers carried out the statistical treatments using the spss program, and the researchers came up with several conclusions, the most important of which are: the experimental group outperformed the control group in all the tests under review. The study in the post test, which indicates the effectiveness of mental exercises, and that attention to the mental aspect contributes significantly to the cognitive aspect, both of which are reflected in improving the level of arbitration performance, and that mental exercises are an important and helpful method that contributes to the effectiveness of learning some basic tasks for students that serve the level of performance in general.

Keyword: Mental exercises, Development, Mental abilities, Third graders, Soccer law

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

حضت لعبة كرة القدم خلال السنوات الأخيرة باهتمام وتطور عالمي كبير ، ليس لكونها الأكثر شعبية في العالم ، بسبب بساطة مزاولتها، بل لكونها الأمتع بين الألعاب التي يرغب في ممارستها ومشاهدتها من قبل اغلب طبقات المجتمع ، الصغار والكبار على حد سواء، لذا نلاحظ أن الاتحادات الدولية والمحلية تسعى دائماً إلى أن تكون في قلب الحدث، للنهوض والارتقاء باللعبة ، وتعد القدرات العقلية ومنها (الانتباه والتركيز والادراك الحس – حركي والتصور العقلي) أحد المهارات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي ، ويعد التركيز أحد مكونات الانتباه المهمة الذي له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبيل الأداء وخاصة في الحركات التي يتحدد فيها اتخاذ القرار ، وهذا ينطبق على أداء الطالب مما يساعده ذلك على قيادته للمباراة بأقل قدر ممكن من الأخطاء ، لهذا يجب أن يكون في أقصى درجات الانتباه لما يدور حوله في ميدان اللعب من حيث حركة الكرة وحركة اللاعبين ، لكي يستطيع أن يؤثر في المباراة ويسيطر عليها ذهنياً وبدنياً . ويعد الإدراك الحس - حركي أيضاً ذو أهمية بالغة في أداء الحكام من خلال إحساسهم بأجزاء جسمهم ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقاً لمتطلبات الواجب الحركي ، وكذلك إحساسهم بالحدث عن طريق البصر وإدراكهم للفعل جيداً ومن ثم اتخاذ القرار الصحيح ، من هنا تظهر أهمية الإدراك الحس - حركي في تحكيم كرة القدم (لأن العضلات العاملة في أي حركة من المهارات تحتاج إلى قوة معينة للأداء الحركي لغرض الإحساس بالجهد وسرعة الحركة والتوازن ونظراً لتعدد مواقف اللعب واختلاف الأداء السريع والبطيء ومتى يجب أن يلعب بهذا الأسلوب أو ذاك ، وإن التغيير المستمر لمراكز اللاعبين أثناء سير المباراة وفقاً لمتطلبات تطبيق خطط اللعب المختلفة ، كل هذه الأمور تتطلب من الطلاب أن يركزوا ويدركوا ذلك جيداً لقانون كرة القدم ويجب أن تكون لديهم القدرة على القراءة المسبقة (التصور العقلي) للأحداث والوقائع التي سوف تحدث أثناء سير المباراة لكي تسهل عليهم عملية اتخاذ القرار الصحيح وبالتالي سوف يكون أدائهم كما يجب وترتبط بتحكيم لعبة كرة القدم بعض المدركات الحس – حركية والتي يمكن للطلاب أن يطوروها من خلال عملية التعلم والتدريب ومن أهم هذه المدركات (إدراك الإحساس بالزمن ، والمسافة ، والمكان) لأن هذا الإحساس يجب أن يكون على مستوى عال من الدقة أثناء الأداء الحركي ، إذ إنه يساعد الطلاب على توافق حركاتهم مع أدائهم . وعلى أساس ما ذكر تركزت أهمية دراسة الباحثين في استعمال تمرينات ذهنية تخصصية تساعد في تطوير بعض القدرات العقلية والمعرفة القانونية لطلاب المرحلة الثالثة بقانون كرة القدم ذلك من أجل النهوض إلى أفضل وأحسن أداء ممكن وبالتالي سوف تؤثر ايجابياً من خلال معلوماتهم عن المباراة وأداء الحكام والوصول بها إلى بر الأمان.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال البحث والملاحظة والتجربة الميدانية لكون الباحثين مختصين في كرة القدم واكاديميين في مجال الرياضة، وجد أن الأخطاء التعليمية وعدم معرفة الطلاب جيدا لقانون كرة القدم لهذا يرتبط تطوير قدراتهم قدراتهم العقلية بمتغيرات عديدة , إذ إن للتعليم متطلبات خاصة والأهم فيها أن يتمكن الطالب من قيادة المباراة في وقتها المحدد، محافظاً على إمكاناته الذهنية والعقلية وتكون المعرفة الكاملة للقانون ، وبما أن تلك المتغيرات تنخفض بشكل ملحوظ مع مرور الوقت فيقل الانتباه والتركيز الذي بدوره ايضا يؤثر على الإدراك (الحس – حركي) أي التفسير الصحيح لتلك الأخطاء , الذي بدوره سوف يؤثر في الجوانب المعرفية، لعدم القدرة على التحليل السليم للأخطاء المرتكبة وبالنتيجة اتخاذ قرارات غير دقيقة لدى طلاب المرحلة الثالثة فيما يخص قانون كرة القدم والتي تعكس مساحة كبيرة من حيث تقييم أداء المباراة المؤثرة في نتائج اللعب لذا سعى الباحثين لاستعمال التمرينات الذهنية لتطوير بعض القدرات العقلية لدى طلاب المرحلة الثالثة في قانون كرة القدم كون هذه المرحلة تختص بدراسة قانون كرة القدم بالدرجة الأساس ويتم ذلك على وفق إطار جديد وحديث ينسجم مع تطور اللعبة لغرض وضع الحلول العلمية السليمة بما يتناسب وطبيعة عمل الطالب وبهذا يكون الباحثين قد أسهموا في تأهيل الطلاب فيما يخص قانون لعبة كرة القدم وتطويرهم لغرض الوصول إلى افضل أداء يساهم في نجاحهم أثناء قيادة المباريات .

1-3 هدف البحث:

- التمرينات الذهنية اثر في تطوير بعض القدرات العقلية لدى طلاب المرحلة الثالثة لقانون كرة القدم.

1-4 فرضا البحث :

يفترض الباحثين ما يلي:

-تؤثر التمرينات الذهنية تأثيراً ايجابيا في تطوير بعض القدرات العقلية لدى طلاب المرحلة الثالثة في قانون كرة القدم.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تطوير أداء طلاب المرحلة الثالثة بقانون كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تطوير أداء طلاب المرحلة الثالثة بقانون كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :. طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية الكوت الجامعة

1-5-2 المجال الزماني : للمدة من 11 / 12 / 2021 لغاية 15 / 3 / 2022

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-2 منهج البحث :-

استخدم الباحثين المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمتها طبيعة المشكلة واهداف الدراسة.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

من أهم الأمور الواجب مراعاتها هو اختيار عينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً، لذا حدد الباحثين مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للموسم الدراسي (2021-2022) البالغ عددهم (25) طالبا وقد تم الاختيار من قبل الباحثين عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة)، (20) طالبا للتجربة الرئيسة يمثلون نسبة (80 %) من مجتمع البحث الأصلي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين منها (10) طلاب للمجموعة التجريبية و (10) طلاب للمجموعة الضابطة وتم اختيار (5) طلاب للتجربة الاستطلاعية يمثلون نسبة (20 %) من مجتمع البحث الأصلي.

جدول (1) تجانس لأفراد المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	الدلالة
1	العمر الزمني (بالسنين)	سنة	22.300	1.160	22.000	0.342	متجانس
2	العمر الدراسي (بالسنين)	سنة	15.373	0.951	15.365	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

جدول (2) تجانس لأفراد المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	الدلالة
1	العمر الزمني (بالسنين)	سنة	22.100	0.994	22.000	0.610	متجانس
2	العمر الدراسي (بالسنين)	سنة	15.473	0.960	15.865	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

1-2-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

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

جدول (3) يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

مستوى الدلالة	ليفين	مستوى الدلالة	T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
				ع	س	ع	س	
0.417	0.691	0.684	0.414	0.994	22.100	1.160	22.300	العمر الزمني (بالسنين)
0.981	0.001	0.818	0.234	0.960	15.473	0.951	15.373	العمر الدراسي (بالسنين)
0.059	3.451	0.493	0.700	0.891	5.113	0.488	5.338	تركيز الانتباه
0.872	0.027	0.900	0.128	0.175	1.264	0.174	1.254	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالمسافة

0.495	0.485	0.392	0.877	0.531	7.580	0.493	7.379	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالزمن
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:-

استخدم الباحثين في البحث الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية:-

1-2-2 أدوات البحث :-

استعان الباحثين بالأدوات الآتية :-

1- الملاحظة: تم تحديد مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثين للطلاب اثناء الدروس العملية وتطبيقهم بالملعب.

2- المقابلة: أجرى الباحثين مقابلات واستشارات شخصية لذوي الخبرة والاختصاص في الاختبارات والقياس والإحصاء الرياضي والتعلم الحركي وعلم النفس الرياضي والتربوي للاستفادة من خبراتهم و آرائهم ، وذلك لغرض جمع المعلومات حول مشكلة البحث.

2-2-2 وسائل جمع المعلومات-

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

2- الدراسات والبحوث السابقة: اطلع الباحثين على العديد من الدراسات السابقة.

3- الشبكة الدولية (الانترنت).

4- الاختبارات والقياس.

5- استمارات جمع البيانات وتفرغها (ملحق 4)

6- الوسائل الإحصائية.

3-2-2 الأجهزة والوسائل المساعدة

أما الأجهزة والوسائل المساعدة التي استعملها الباحثين في بحثهم فهي كالاتي :

1- ملعب كرة قدم .

2- كرات قدم عدد (10) نوع (NIKE) ..

3- أقماع عدد (10) .

4- ساعة توقيت اليكترونية عدد (10) نوع (LORD) .

5- صفارة عدد (20) نوع (FOX40) .

6- كاميرا فيديو نوع سوني موديل (X40) .

7- حاسوب آلي محمول نوع (ACER) .

8- كارت عدد (4) باللون الأحمر والأصفر.

9- حاسبة يدوية نوع (CASIO).

10- أقلام رصاص عدد (20) .

11- شريط قياس.

12- فريق العمل المساعد

2-4 توصيف الاختبارات :

تم تحديد اختبارات القدرات العقلية من قبل الخبراء والمختصين في كرة القدم والتعلم الحركي والتي تمثلت باختبار (تركيز الانتباه واختبار الإدراك الحس حركي بالمسافة والزمن واختبار التصور العقلي) وهي اختبارات

2-4-1 اختبار تركيز الانتباه (صممه دورثي هارس وقام بتعريبه محمد حسن علاوي)⁽¹⁾.

- ◀ الغرض من الاختبار: قياس تركيز الانتباه ومدى قدرة الحكم على التركيز.
- ◀ الأدوات: قاعة داخلية , مسجل صوت ، جهاز مكبر صوت , ورقة مطبوعة للاختبار ، أقلام جاف , ساعة توقيت .
- ◀ توصيف الاختبار : اختبار شبكة التركيز يستعمل لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه مدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب ان يضع شرطة (/) على اكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب ويفضل ان يكون الرقم المحدد اقل من الرقم 65 مع مراعاة ان تتابع الأرقام بصورة متتابعة فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم 17 فينبغي على اللاعب ان يقوم بوضع شرطة (/) على الرقم 18 ثم الرقم 19 ثم الرقم 20 وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) على الرقم

(1) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكرا ، 2002 ، ص58.

19 أولاً ثم الرقم 18 ثانية وان اللاعب الذي يسجل عدداً أكبر من الأرقام بالموازنة مع زملائه يكون لديه تركيز أكثر ويراعى ان تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين مثل (01) و (02) < الشروط . تم احضار جهاز مسجل (اصوات الجمهور) مع مكبر للصوت قمنا بوضع اعلى اصوات للجماهير ويتم تشغيل الجهاز داخل القاعة وتم احضار ورقة الاختبار ويتم تشغيل الجهاز ويبدأ الحكم باختيار الارقام خلال دقيقة واحدة.

2-4-2 اختبار الإدراك (الحس - حركي) :-

أولاً :- اختبار الإحساس بتقدير الزمن (2) :-

الغرض من الاختبار :- قياس الإحساس بتقدير الزمن .

الأدوات المستعملة :- ساعة إيقاف اليكترونية (Stop Watch) .

مواصفات الأداء :-

المرحلة الأولى :-

يطلب من المختبر أن ينظر إلى ساعة الإيقاف ويقوم بتشغيلها لغرض فحص الساعة والتحسس بها ثم يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الأزمنة (5ثانية ، 7ثانية ، 15ثانية) على أن يكرر ذلك ثلاث مرات لكل زمن من هذه الأزمنة .

المرحلة الثانية :-

يطلب من المختبر أداء الاختبار دون النظر إلى ساعة الإيقاف على أن يؤدي الاختبار من وضع الوقوف والنظر أماما واليد على كامل امتدادها مع طول الجسم. حيث يقوم المختبر بتشغيل الساعة وإيقافها عند زمن (7 ثوان) على أن يكرر هذا القياس ثلاث مرات متتابة . **التسجيل :-** تسجل للمختبر نتائج

(2) خليل إبراهيم أحمد العزاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 38 .

المحاولات الثلاث الأخيرة عند زمن (7 ثوان) ولكل محاولة على حدة على أن يتم حساب مقدار الخطأ في كل محاولة بتسجيل الزمن الذي يزيد عن الـ (7 ثوان) أو ينقص
ثانياً : اختبار الإحساس بالمسافة :-

عنوان الاختبار :- الإحساس بمسافة الوثبة (اختبار سكوت)⁽³⁾ .

الغرض من الاختبار :- لقياس الإحساس بالمسافة الأفقية .

الأدوات المستعملة :- شريط قياس / شريط لاصق.

مواصفات الأداء :- يحدد خطان بينهما مسافة 60,96 سم ويقف المختبر بحيث تكون أصابع قدميه خلف الخط ويقوم بالقفز إلى الخط الثاني بحيث يكون العقبين أمام الخط ومن ثم تعصب عيناه بقطعة قماش ويؤدي القفز لثلاث مرات بحيث تعلن النتيجة لكل محاولة

2-5 التجربة الاستطلاعية

لكي يستطيع الباحثين الحصول على النتائج الايجابية باتباع الأسلوب العلمي بإجراءات البحث حيث يكون ضرورياً إجراء التجربة الاستطلاعية لأنها عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته "⁽⁴⁾ والتي تعد أي التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً "⁽⁵⁾ والتي أجريت على مجموعة من الطلاب في ملعب كلية الكوت الجامعة.

بعد أن تم تحديد الاختبارات من قبل اهل الاختصاص في مجال كرة القدم والتعلم الحركي والمتمثلة بـ القدرات العقلية قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الطلاب الذين يمثلون مجتمع الأصل إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية القرعة وتألفت من (5) طلاب من عينة البحث الاصلية إذ تم تطبيق الاختبارات وعلى مدى يومان الاحد والاثنين بتاريخ 2021/12/5&6 لمنغيرات القدرات العقلية , وبمساعدة فريق العمل المساعد

2-6 خطوات اجراءات البحث :-

إن إجراءات التجربة الرئيسية تمثلت بالاختبارات القبليّة وإعطاء التمرينات الذهنية المتمثلة بالتجربة الرئيسية والمستعملة على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فكانت تطبق مفردات المنهج المتبع في القسم والذي يومن ثم الاختبارات البعدية .

2-7-1 الاختبارات القبليّة :-

(3) إبراهيم أحمد سلامة ؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999) ص164 .
(4) مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية الرياضية ، ط1 (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984) ص79
(5) قاسم حسن المندلوي وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، ص107.

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث وذلك يوم (الاحد) الموافق 2021/12/12 لاختبارات القدرات العقلية وعلى مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وقد أجريت هذه الاختبارات في ملعب كلية الكوت الجامعة.

2-7-2 التجربة الرئيسة :-

تم إعطاء التمرينات في يوم الثلاثاء الموافق 2021/12/14 على المجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فكانت تطبق مفردات المنهج المعد من قبل الوزارة والمتبع في كل الكليات وبنفس أوقات وأيام المجموعة التجريبية، حيث اشتمل عمل المجموعة التجريبية على (10) وحدات تدريبية بواقع وحدة تدريبية في الأسبوع ليوم الثلاثاء ، حيث استخدم الباحثين طريقة التمرين الموزع في عملية تعلم وتدريب المهارات (التمرينات الذهنية) ، وكان زمنها (20) دقيقة، وأعطيت في القسم الرئيسي الذي كان زمنه (40) دقيقة للوحدة التدريبية والتي زمنها (90) دقيقة، حيث أعطيت اثنين من التمرينات الذهنية في كل وحدة تدريبية في الأيام الأولى وفي الأيام الأخيرة أعطيت ثلاث تمرينات ، إذ استغرقت عملية إعطاء هذه التمرينات (10) أسابيع .

2-7-3 الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من إعطاء التمرينات الذهنية للمجموعة التجريبية تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم السبت الموافق 2021/3/19 لاختبارات القدرات العقلية ، لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وإن كل هذه الاختبارات أجريت على ملعب كلية الكوت الجامعة وقد حرص الباحثين على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبليّة .

2-9 الوسائل الإحصائية :

بعد الحصول على نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية قام الباحثين بأجراء التحليلات الإحصائية عليها باستعمال برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS ver.12) المجهز بالحاسبة نوع (Pentium 4) وبرنامج (EXCEL) ضمن باقة مايكروسوفت أوفيس لاستخراج:

1- الوسط الحسابي Mean

2- الانحراف المعياري Std. deviation

3- معامل الالتواء .

4- الوسيط.

الفصل الثالث

3- عرض ومناقشة وتحليل النتائج :

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

3-1- عرض نتائج قيم بعض القدرات العقلية وتحليلها ومناقشتها :

3-1-1- عرض نتائج قيم بعض القدرات العقلية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها

جدول(4)يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في قيم بعض القدرات العقلية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س	ع	س		
0.000	12.071	1.107	4.225	0.911	9.563	0.488	5.338	درجة	تركيز الانتباه
0.006	3.545	0.465	0.521	0.323	0.733	0.174	1.254	سم	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالمسافة
0.040	2.403	0.536	0.407	0.296	6.972	0.493	7.379	ثا	الإدراك الحس- حركي بتقدير بالزمن

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

3-1-2- عرض نتائج قيم بعض القدرات العقلية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها

جدول(5) يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في قيم بعض القدرات العقلية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة 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

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

4-3 مناقشة نتائج متغيرات الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

من خلال عرض النتائج في الجداول (4) و(5) و(6) ظهر تطور في نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالاختبار القبلي حيث يعزو الباحثين التطور الحاصل لأفراد المجموعة التجريبية لمتغير تركيز الانتباه إذ ان التمرينات الذهنية 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 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"⁽⁶⁾. ويرى الباحثين ان الطالب 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 للحالات التحكيمية , وهذا ما يوكده زهير قاسم الخشاب " 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 "⁽⁷⁾.

1) John suer; sporting body sporting mind . united king on cambridge vniu press.1993.p.90

(7) زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ كرة القدم ، ط2 (الموصّل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ص191 .

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 الباحثين والتي تصبوا الى ادراك الطلاب لتحركات اللاعبين 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 الطلاب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة التحرك داخل ميدان اللعب مما جعله يدرك تحركاته داخل تلك المسافات بالإضافة الى زيادة التركيز ودقة اتخاذ قراراته والذي بدوره أدى الى زيادة عملية الادراك بالمسافة وبالتالي نتأكد من "ان زيادة التمرين ونوعيته والتغيير في مواقف اللعب سيزيد من الخبرة والمهارة في مواقف اللعب المختلفة" (8). كما ان للتمرينات الذهنية التي استخدمها الباحثين دور كبير في تطور متغير الادراك وخاصة الادراك بالمسافة لما لها اهمية كبيرة للطلاب بواد القانون الخاص بكرة القدم من حيث التحرك وفق اتجاهات الكرة وفي مناطق مختلفة وحسب مواقف اللعب وهذا ما اكدته دراسة (هيثم الجبوري : 2011) " ان تواجد اللاعبين في اماكن معينة تتطلب اداءً حركياً يتناسب مع المكان الموجود فيه اللاعب بحيث يمكنه التعامل مع الاداة او الكرة حتى يتمكن من تحديد دقيق للمهارات المطلوبة" (9), ومن خلال خبرة الباحثين كونهم مختصين في مادة كرة القدم والتعلم الحركي فإنه أكدوا على أهمية التمرين الصحيح في ميدان اللعب وفقاً لحالات اللعب وكيفية التحرك والتفكير الى الخلف أثناء ركلات المرمى والتي تلعب بشكل مرتفع ولمسافة طويلة فهي إحدى حالات اللعب , إذ يجب على الطالب أن يبقى مواجهاً للكرة وللاعبين وحالة اللعب مما يتطلب منه ادراك جيد للمسار الذي يتخذه عند رجوعه للخلف وهو مواجه لحالة اللعب , وهذا ما عمل عليه الباحثين من خلال اختياره للتمرينات الذهنية التي تصب في تطوير الادراك بالمسافة , فالتمرين المستمر والمتكرر بهذا النوع للمتغيرات الداخلية عن طريق مستقبلات الادراك الحسي تمكن الفرد من الاحساس بأوضاع جسمه اثناء الاداء إذ ان الادراك لا يأتي فجأة بل من خلال التجربة والممارسة اللتان تطوران الادراك الحسي للحكم والتكرار يعزز ويساعد على تقديره للمسافات " ان تطور الادراك الحس – حركي لدى اللاعب يتضمن قدرته على تحديد مكانه اثناء الاداء الحركي وكذلك القدرة على ادراك العلاقة بين مكانه وبين الكرة" (10). إذ أن تلقى الطلاب المعلومات الدقيقة عن المهارة وعن مواد القانون مرات عدة ساهم في تكوين التصور الأولي عن المهارة و حالات اللعب ثم مع الاستمرار في المحاولات والتكرارات أثناء التطبيق يصل الأداء

(8) محمد العربي شمعوم وماجد محمد اسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2001) ص66.

(9) هيثم محمد كاظم الجبوري ؛ (تأثير تمرينات لادراك الحس – حركي والاسترخاء العقلي في الاداء المهاري والخططي الفردي للاعبين الشباب بكرة القدم) اطروحة دكتوراه غير منشورة , جامعة بابل , 2011 .

(10) عبد الستار جبار الضمد ؛ فسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة , ط1 (عمان , دار الفكر للطباعة , 2000) ص111.

العملي تدريجياً إلى مراحل متقدمة من التطور والإتقان، وكذلك التنويع بالتمارين وأنواع المهارة والوقت المخصص للممارسة كان له الأثر الكبير في عملية تطوير القدرات العقلية

الفصل الرابع

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 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 .

4-2 التوصيات :

- 1-ضرورة الاهتمام بالقدرات العقلية لدى الطلاب من خلال الدروس العملية التي يتم شرح وتوضيح فيها المادة التعليمية للطلاب
- 2-ضرورة اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على عينة أخرى تختلف من حيث العمر والجنس

المصادر

- 1- إبراهيم أحمد سلامة ؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999) ص164.
- 2- خليل إبراهيم العزاوي؛ تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي ومستوى الأداء لتعلم مهارة الكب على العقلة (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية) 2000، ص 17.
- 3-محمد حسن علاوي ، سعد جلال ؛ علم النفس الرياضي (مصر ، دار المعارف ب ت) ص 402.
- 4- اسامة كامل راتب ؛ تمرينات المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط2 (القاهرة ، دار الفكر العربي،2004)ص74.
- 5- مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية الرياضية ، ط1(القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984)ص79
- 6- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ كرة القدم ، ط2 (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ص191 .

- 7- محمد العربي شمعوم وماجد محمد اسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2001) ص66.
- 8- هيثم محمد كاظم الجبوري ؛ (تأثير تمرينات للادراك الحس – حركي والاسترخاء العقلي في الاداء المهاري والخططي الفردي للاعبين 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) ص111.
- 10- امين الخولي (وآخرون) ؛ التربية الرياضية المدرسية – دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية , ط4 (القاهرة , دار الفكر العربي , 1998) ص199.

- 1) John suer; sporting body sporting mind . united king on campridge vniu_ (press.1993.p.9
- (2) Gross et .al ; Imagery ability and the acquisition of retention of movement , memory and cognition, 14,1986,pp.469-477