

أثر الممارسة الذهنية النفسية في أداء المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة قدم الصالات الناشئين

م.د محمد رحيم ركان

[Mohammed.raheem@mu.edu.iq](mailto:Mohammed.raheem@mu.edu.iq)

### مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي الى اعداد تمارينات للممارسة الذهنية النفسية وتطبيقها على لاعبين كرة قدم الصالات ومعرفة تأثيرها في تطوير المهارات الهجومية المركبة، ولتحقيق هذا الهدف استعان الباحث بالمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث. أما مجتمع البحث فتمثل بلاعبين كرة قدم الصالات في محافظة المثنى نادي اوروك الرياضي هم بأعمار (١٥ - ١٧) والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية واخرى ضابطة كل مجموعة تتكون من (١٠) لاعبين. وحيث أن أفراد البحث بأعمار مختلفة وللتحقق من التكافؤ الإحصائي بين مجموعتي البحث تم تخصيص أفراد الدراسة لكل من المجموعتين، ثم قام الباحث بتحديد متغيرات البحث والتي تمثلت بمتغيرات المهارات الهجومية المركبة (السيطرة ثم التصويب، السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير)

ثم باشر الباحث بتطبيق الاختبارات القبلية على عينة البحث وبعد ذلك قام بالتأكد من التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث، وبعد ذلك طبق الباحث التمارينات المعدة من قبل الباحث على عينة المجموعة التجريبية ولمدة (٨) أسابيع، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وبهذا فإن عدد الوحدات الكلية بلغت (٢٤) وحدة تدريبية، وبعد الانتهاء من تطبيق التمارينات المعدة باشر بتطبيق الاختبارات البعدية وبعد الحصول على النتائج استعان الباحث بالبرنامج الاحصائي (SPSS) لغرض تحليل البيانات والوصول الى النتائج وعليه توصل الباحث إلى ان (الممارسة الذهنية النفسية) لها تأثير إيجابي في تطوير متغيرات البحث جميعها، وكذلك أظهرت النتائج تفوق نتائج المجموعة التجريبية على نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات البحث جميعها.

### Abstract

The primary objective of this research is to formulate psychological mental practice exercises, implement them among futsal players, and assess their impact on enhancing complex attacking skills. Employing the experimental method and creating two equivalent groups, the research community comprises futsal players from Al-Muthanna Governorate, specifically Uruk Sports Club, aged between 15 and 17, totaling 20 players. These participants were evenly divided into an experimental group and a control group, each consisting of 10 players.

To ensure statistical parity between the groups despite the varying ages of the subjects, the researcher allocated study participants based on their age. The research variables focused on complex offensive skills, including control, shooting, dribbling, and passing. Pre-tests were administered to the research sample to confirm homogeneity and equality between the groups. Subsequently, the researcher implemented the prepared exercises on the experimental group over an eight-week period, comprising

three training units per week and totaling 24 training units. Post-tests were then conducted to assess the outcomes.

Statistical analysis using the SPSS program revealed that mental psychological practice has a positive effect on the development of all research variables. The results indicated superior performance in all research variables for the experimental group compared to the control group.

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب السريعة التي اتسع انتشارها في الكثير من دول العالم لجمالها من إثارة في الأداء الفردي والجماعي على حد سواء ، ولغرض تطوير اللاعبين حسب مراحل الاعداد ، وخصوصاً المراحل التي تعنى بالأعداد النفسي و البدني والمهاري معا هنا كان لابد ان نجد طرائق تدريب وأساليب يكون التغيير والتنوع فيها هو الأساس للوصول الى خلق ظروف أفضل داخل الوحدات التدريبية وأيضاً إيجاد فرص أداء مهاري مشابه تماما لحالات اللعب وبالتالي وجدنا طرائق وأساليب تدريبية جديدة في التدريب نعمل من خلالها على مجموعة متغيرات كثيرة في آن واحد وهو ما يختصر للمدرب الجهد والوقت في تنفيذ الوحدات التدريبية ، ومن أحدث هذه الطرائق هي الممارسة الذهنية النفسية والتي تهدف إلى الاستمرار في التدريب داخل الوحدة التدريبية في تنمية قدرة اللاعبين العقلية والنفسية والذهنية مع الالتزام بقانون اللعبة وخلق أجواء تنافسية في أثناء التدريب و استعمال اللعب والمنافسة في اللعبة لغرض الوصول لهدف العملية التدريبية .

إن إتقان المهارات الهجومية المركبة من أهم الموضوعات التي تشغل المعنيين باللعبة وقد باتت من المسلمات إن رفع المستوى التدريبي لأي لاعب لا يمكن النهوض به سواء أكان بدنياً أم خططياً أم نفسياً دون تعلم الأداء الفني لجميع المهارات الأساسية والمركبة للعبة، إذ تشتمل على كل المفردات ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة ومدى إجادة أفراد أي فريق لكافة أشكال المهارات الأساسية من أهم العوامل التي تؤدي إلى النجاح والتفوق. إذ لا يوجد بين تلك المهارات ما هو مهم وما هو أقل أهمية لان اللاعب في حاجة ماسة إلى كل تلك المهارات طوال المباراة فلا بد من تذلل الصعوبات على اللاعبين في وضع تدريبات ذهنية نفسية للتطوير قابليتهم العقلية داخل الملعب.

### ٢-١ مشكلة البحث

حدد الباحث مشكلة البحث الحالي بالسؤالين الآتيين:

١. هل للممارسات الذهنية النفسية المستعملة في البحث الحالي أثر في أداء المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة قدم الصالات الناشئين؟
٢. إذا كانت هناك فروق في أداء المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة قدم الصالات الناشئين بين المجموعتين التجريبية التي استعملت الممارسات الذهنية والمجموعة الضابطة التي استعملت الطريقة المتبعة فلاي المجموعتين تكون الأفضلية؟

### ٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر الممارسات الذهنية النفسية في أداء المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة قدم الصالات الناشئين.

### ٤-١ فروض البحث:

على ضوء هدف البحث، يفترض الباحث ما يأتي بأن هناك أثر للممارسات الذهنية النفسية في أداء المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة قدم الصالات الناشئين عند مستوى دلالة (٠.٠٥)؟

## ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي كرة قدم الصالات المنتمين إلى نادي أورو ك بمحافظة المثنى، للموسم الرياض (٢٠٢٣).

٢-٥-١ المجال الزمني: للفترة من (٢٠٢٣/٢/٢) ولغاية (٢٠٢٤/٤/١٠).

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة نادي أورو ك الرياضي.

## ٦-١ منهج البحث:

ان طبيعة مشكلة البحث الحالي تجريبية، لذلك يستخدم الباحثون الأساليب التجريبية للتكيف مع طبيعة مشكلة البحث الحالية وأهدافها.

## ٧-١ التصميم التجريبي:

إن من أول خطوات المنهج التجريبي هو بناء تصميم تجريبي لأثبات الفروض التي وضعها الباحث... وعليه فقد اعتمد الباحث التصميم التجريبي-تصميم التجربة التامة (المجموعة الضابطة والقياس القبلي والقياس البعدي). والمخطط (١) يوضح هذا التصميم.

المجموعة	المتغير التابع قياس قبلي	المعالجة تجريبية	المتغير التابع قياس بعدي	المقارنات
التجريبية	المهارات الهجومية المركبة	الممارسات الذهنية النفسية المتبعة	المهارات الهجومية المركبة	بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس (القبلي والبعدي)
الضابطة				

## مخطط (١)

يبين التصميم التجريبي للبحث

## ٨-١ مجتمع البحث وعيناته:

أشتمل مجتمع البحث الحالي على لاعبي نادي أورو ك ممن هم بأعمار (١٥ - ١٧) والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة كل مجموعة تتكون من (١٠) لاعبين. وحيث أن أفراد البحث بأعمار مختلفة وللتحقق من التكافؤ الإحصائي بين مجموعتي البحث تم تخصيص أفراد الدراسة لكل من المجموعتين. سُحبت عينة مقدارها (٦) لاعبين بواقع (٣) لاعبين لكل مجموعة لتمثل عينة الدراسة الاستطلاعية، وقد تم سحب تلك العينة بالطريقة الطباقية العشوائية وبالأسلوب المتساوي سُحبت عينة مقدارها (٦) لاعبين بواقع (٣) لاعبين لكل مجموعة بالطريقة الطباقية العشوائية وبالأسلوب المتساوي، أُضفت إلى عينة الدراسة الاستطلاعية ليصبح المجموع (١٢) لاعباً، وهذه تمثل عينة تقنين الاختبارات. والجدول (١) يبين ذلك.

## جدول (١)

حجم مجتمع البحث موزع بحسب الشعب الدراسية

العينة	العدد الكلي	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التقنين	عينة التجربة الرئيسية
التجريبية	١٠	٣	٦	١٠
الضابطة	١٠	٣	٦	١٠
الكل	٢٠	٦	١٢	٢٠

المجلد (١) العدد (٢) الجزء (٢)

## ٩-١ وسائل جمع البيانات:

إن طبيعة الفروض هي التي تتحكم في اختيار الباحث لأدواته البحثية حلاً للمشكلة وتحقيقاً للفروض، وعليه فقد استعان الباحث بالأدوات البحثية الآتية:

١. الاختبار والقياس: أستعمل الباحث اختبارين لقياس المهارات الهجومية المركبة بكرة قدم الصالات، كوسيلة أساسية لجمع البيانات، هما:
  - أ- السيطرة ثم التصويب.
  - ب- السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير.
٢. الملاحظة: من خلال المتابعة والملاحظة للوحدات التدريبية، بالإضافة الى الاستعانة بالتقنيات الحديثة (الانترنت) تمكن الباحث من تحديد مشكلة بحثه.
٣. المقابلة: لاستكمال متطلبات البحث، واختيار السبل الكفيلة للوصول الى النتائج المتوخاة، أجرى الباحث بعض المقابلات الشخصية (الاتصال المباشر) مع مجموعة من الخبراء والمختصين

## ١٠-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

استعمل الباحث الأجهزة والأدوات الآتية:

- ❖ إعلام وصافرات
- ❖ ملعب كرة قدم صالات
- ❖ موانع وشوا خص
- ❖ ساعة توقيت
- ❖ جهاز صوت
- ❖ أهداف
- ❖ كرات
- ❖ حاسبة لابتوب

## ١١-١ تحديد الاختبارات المعنية بقياس متغير البحث (المهارات الهجومية المركبة):

لغرض تحديد الاختبارات المعنية بقياس المهارات الهجومية المركبة لكرة قدم الصالات، قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع الدراسات السابقة والمشابهة تمكن من خلالها تحديد عدد من الاختبارات، وقع الاختيار على اختبارين من تلك الاختبارات، هما:

١. السيطرة ثم التصويب.

٢. السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير.

## ١٢-١ توصيف الاختبارات:

اولاً-اختبار السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير:

الهدف من الاختبار: قياس السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير.

الادوات المستخدمة: كرات قدم قانونية، ساعة إيقاف، مقعد سويدي، شريط قياس، أهداف مصغرة.

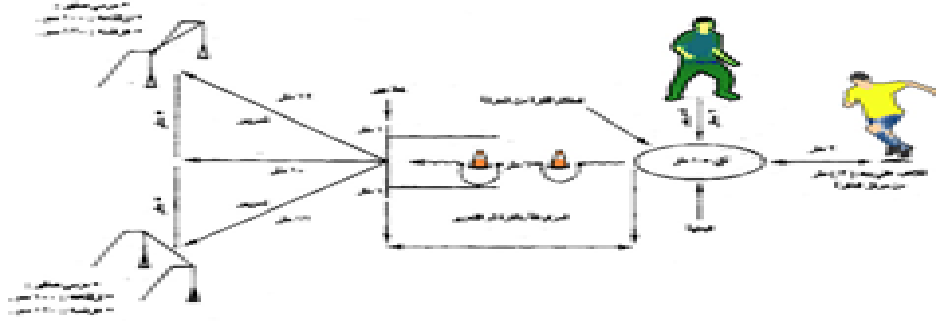
- وصف الاختبار:

- يقف الناشئ خلف خط البداية بمسافة (٣ م) وعند سماع الاشارة بالبداية ينطلق اللاعب بسرعة للسيطرة على الكرة الممره له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة والتي نصف قطرها (١ م) ثم أداء الخداع بتحريك الجذع والمراوغة بالكرة بين قمعين المسافة بينهما (١ م) ثم يقوم بتمريرها بالقدم المفضلة وبأي جزء على المرمى الذي يبعد عن خط التمرير (١٢ م) .

المجلد (١) العدد (٢) الجزئ (٢)

**شروط الاختبار:**

- يؤدي الناشئ الاختبار محاولتين كاملتين، ويحسب الزمن
- طريقة التسجيل: يسجل زمن أداء كل لاعب لأقرب ١/١٠ ث. درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في أداء المحاولتين.

**ثانياً- اسم الاختبار: اختبار السيطرة ثم التصويب:**

الهدف من الاختبار: قياس السيطرة ثم التصويب -الادوات المستخدمة: كرات قدم صالات، ساعة إيقاف، شريط قياس، أقماع، أهداف مصغرة.

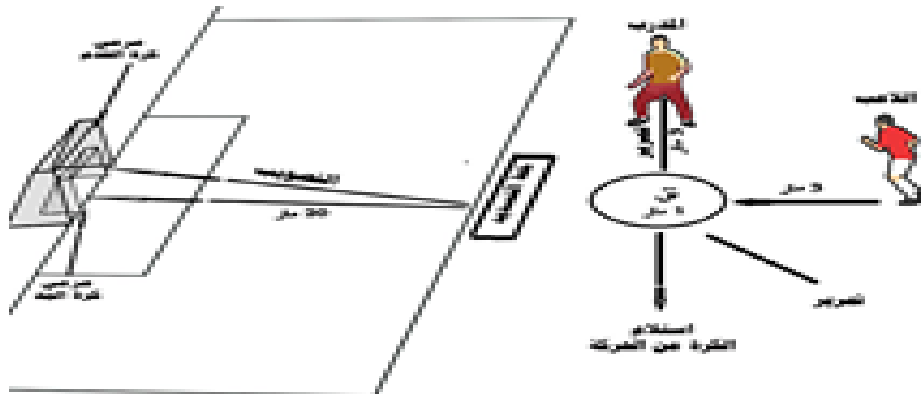
**وصف الاختبار:**

يقف الناشئ خلف خط البداية بمسافة (٣ م) وعند سماع الإشارة بالبدء ينطلق اللاعب بسرعة للسيطرة على الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة والتي نصف قطرها (١ م) ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم والذي عرضه (٢ م) وطوله (١ م) ويبعد عن الأقماع (٢ م) بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التصويب (٢٠ م)

**شروط الاختبار:**

يؤدي اللاعب الاختبار محاولتين كاملتين على الهدفين المصغرين.

طريقة التسجيل: يسجل زمن الاداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى بالثانية، تحسب ( الزمن - الدرجة ) النهائية لأفضل محاولة من الاثنتين.

**١٣-١ الدراسة الاستطلاعية:**

أجريت التجربة استطلاعية بتاريخ يوم الاحد المصادف (٢٠٢٣/٢/٥) على عينة عشوائية طبقية قوامها (٦) لاعبين، بواقع (٣) لاعبين لكل مجموعة.

## المجلد (١) العدد (٢) الجزئ (٢)

حيث أراد الباحث أن يحقق من خلالها عدة أغراض منها:

١. التأكد من صحة الأساليب المستعملة عند إجراء الاختبارات.
  ٢. وضوح تعليمات الاختبارات وفهم سياقات إجرائها من اللاعبين.
  ٣. توافر الإمكانيات المطلوبة من حيث مناسبة الأماكن المحددة لإجراء الاختبارات، فضلاً عن توافر الأجهزة والأدوات المناسبة للاختبارات.
  ٤. كفاية فريق العمل المساعد وحسن تدريبهم.
  ٥. التأكد من تحقق الشروط الخاصة بالاختبار – الاسس العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية)
- لقد أفرزت النتائج التي خرجت بها هذه التجربة أن جميع الأغراض المذكورة آنفاً قد تحققت، مما يؤشر حسن استجابة اللاعبين واندفاعهم لتنفيذ الاختبارات ومناسبة الوقت المحدد لها وحسن إخراجها وتنظيمها وفترات الراحة بينها، فضلاً عن كفاية المساعدين واستيعابهم لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل نتائجها، وكذا كفاية الأجهزة والأدوات ومناسبتها للاختبارات.
- وينوه الباحث إلى انه قد أعطى الفترة الكافية للاعبين لأجراء عملية الإحماء قبل المباشرة بإجراء الاختبارات.

## ١-٤ الاسس العلمية للاختبارات (تقنين الاختبارات):

## أولاً-صدق نتائج الاختبارات:

استخدم الباحثون أسلوب (Lush) لحساب فعالية المحكمين من خلال عرض الاختبارين على مجموعة مكونة من (٨) خبراء في مجالات الاختبار والقياس وكرة القدم وكرة الصالات لفهم آرائهم في جوانب الرأي. : درجة ملائمة القياس (المهارات الهجومية المجمعة)، اتفق الخبراء في الاختبارين على (١٠٠%)، وبلغت المصادقية كلها (١٠٠٠)، أكبر من (٠.٦٢) مما يدل على صحة نتائج الاختبارين. عرض الجدول (٢).

## جدول (٢)

## نتائج صدق الاختبارات

ت	الاختبارات	التكرارات	الصدق
١	السيطرة ثم التصويب	٨	١,٠٠٠
٢	السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير	١٨	١,٠٠٠

## ثانياً-ثبات نتائج الاختبار:

استعمل الباحث طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) لإيجاد نتائج الثبات للاختبارات بعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني، ظهر إن جميع الارتباطات كانت معنوية لان جميع قيم مستوى المعنوية المرافقة لقيمة (r) جاءت أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وهذا مؤشر على ثبات درجات الاختبارات، ينظر جدول (٣).

## جدول (٣)

القيم (r) المحسوبة ومستويات الأهمية والأهمية الإحصائية لاثنين من الاختبارات الموحدة

ت	الاختبارات	قيمة (r)	
		المحسوبة	مستوى الدلالة
١	السيطرة ثم التصويب	٠,٩١	٠,٠١٥
٢	السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير	٠,٨٨	٠,٠١٩

ثالثاً - موضوعية نتائج الاختبارات:

بعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني، ظهر إن جميع الارتباطات كانت معنوية لان جميع قيم مستوى المعنوية المرافقة لقيمة (r) جاءت أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وهذا مؤشر على ثبات درجات الاختبارات، ينظر جدول (٩).

## جدول (٤)

القيم المحسوبة ومستويات الأهمية والأهمية الإحصائية لاثنين من الاختبار

ت	الاختبارات	قيمة (r)	
		المحسوبة	مستوى الدلالة
١	السيطرة ثم التصويب	٠,٩٨	٠,٠٠٠
٢	السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير	٠,٩٦	٠,٠٠٠

## ١٥-١ الدراسة الرئيسية:

وبعد الانتهاء من عملية التجريب الاستكشافي والتجميع والحصول على النتائج يتبين أن الاختبارين صالحان ويتمتعان بدرجة عالية من (الصدق والثوقية والموضوعية). . . وبناء على ذلك، بدأ الباحثون في تنفيذ تتكون التجربة الرئيسية من ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى - التنبؤ:

تم إجراء الكميات التنبؤية للاختبارين على مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية) بناء على مواصفات وشروط الأداء لكل اختبار. تم إجراء الاختبار وفقاً للخطة التالية:

## جدول (٥)

## إجراءات تنفيذ التجربة الرئيسية الاختبار (القبلي)

ت	الاختبار	التاريخ	الوقت	المكان	الغرض الاختبار	المجموعة
١	السيطرة ثم التصويب	٢٠٢٣ / ٢ / ٧	الرابعة عصرا	نادي اوروك	التجربة الرئيسية - الاختبار القبلي	الضابطة، التجريبية
٢	السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير					

ولأجل ضبط المتغيرات فقد عمد الباحث إلى إجراء التكافؤ والتجانس بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في المتغيرات قيد البحث، كما يظهر في الجدول (٦).

## جدول (٦)

## تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) في متغيرات البحث

ت	الاختبار	قيمة اختبار (Leven)		قيمة اختبار (t)		الدلالة الاحصائية
		المحسوبة	مستوى المعنوية	المحسوبة	مستوى المعنوية	
١	السيطرة ثم التصويب	٠,١٥٢	٠,٥٣٩	٠,٢٨١	٠,٨٦٤	غير معنوي
٢	السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير	٠,٦٦٣	٠,٠٩٦	٠,٢٧٩	٠,٤٧٦	غير معنوي

وكما يتبين من الجدول أعلاه فإن قيم مستوى الدلالة المرتبطة بقيمتي اختبار t كلاهما أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي (معنوي) بين القيمتين. قيم. وكانت نتائج المجموعتين، أي الاختبارين، متشابهة.

كما يتضح من نفس الجدول أن قيمتي مستوى الدلالة المرتبطة بالقيمتين (F) أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي (معنوي) بين القيمتين. قيمتان (F) نتيجتين. مجموعتان، مما يعني أن تباينات العلاج لكلا الاختبارين متجانسة (متساوية)..  
المرحلة الثانية - تطبيق الممارسات الذهنية:

تمرينات للممارسة الذهنية النفسية هدفها الوصل باللاعبين الى درجة عالية من التصور العقلي للمهارات الهجومية ومن ثم تطبيقها ميدانيا اثناء الوحدات التدريبية ومن ثم تطبيقها اثناء سير المباريات ومن ثم الوصل باللاعبين الى اعلى درجة من الجاهزية والى اعلى مستوى من الأداء ملحق رقم (١)

## المرحلة ٣ - ما بعد القياس:

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدة التدريبية باستخدام الممارسات النفسية والاجتماعية. بدأ الباحثون بتطبيق القياسات البعدية للاختبارين على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) تحت نفس الشروط والجدول الزمني للقياسات القبلية..



## جدول (٧) إجراءات تنفيذ التجربة الرئيسية الاختبار (البعدي)

ت	الاختبار	التاريخ	الوقت	المكان	الغرض الاختبار	المجموعة
١	السيطرة ثم التصويب	٢٠٢٣/٣/٧	الرابعة عصرا	نادي اوروك	التجربة الرئيسية - الاختبار القبلي	الضابطة، التجريبية
٢	السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير	٢٠٢٣/٣/٧			التجربة الرئيسية - الاختبار القبلي	الضابطة، التجريبية

## ١٦-١ الوسائل الاحصائية:

من الوسائل الاحصائية المستعملة في هذا البحث:

١. الوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري
٣. الخطأ المعياري
٤. اختبار (لوش)
٥. معامل الارتباط (بيرسون)
٦. اختبار (ليفين)
٧. اختبار (t) لعينتين مستقلتين
٨. اختبار (t) لعينتين مستقلتين

## ١٨-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المعنية بالبحث: جدول (٨)

التوصيف الاحصائي لنتائج القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المعنية بالبحث

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
السيطرة ثم التصويب	القبلي	٢,٨١	١,٢٤	٠,٤٧٦
	البعدي	٣,٨٠	١,٤٨	٠,٣٢١
السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير	القبلي	٢,٤٢	١,٣٧	٠,٦٦٦
	البعدي	٤,٣٥	١,٦٣	٠,٣٥٩

عند دراسة الجدول اعلاه نجد ان هناك تباين واختلاف في قيم الاوساط الحسابية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارين، حيث يظهر أن هناك زيادة في قيم القياس البعدي عن القياس القبلي. وتبدو جميع الأخطاء المعيارية للمجموعة التجريبية في كلا الاختبارين (الاختبار القبلي والبعدي) أقل مقارنة بالمتوسط، مما يدل على أن العينة تمثل المجتمع بدقة (أفضل ممثل).

٩-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المعنوية بالبحث:

## جدول (٩)

التوصيف الاحصائي لنتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المعنوية بالبحث

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
السيطرة ثم التصويب	القبلي	٢,٤٦	١,٠٩	٣,٣٤٨
	البعدي	٣,٤٠	١,٩٣	٤,٢٦٤
السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير	القبلي	٢,٥٢٠	١,٥١	٤,١١٧
	البعدي	٣,٢٠	١,٩١	٤,٤٦١

عند دراسة الجدول اعلاه نجد ان هناك تباين واختلاف في قيم الاوساط الحسابية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارين، حيث يظهر أن هناك زيادة في قيم القياس البعدي عن القياس القبلي.

كما يبدو أن جميع الاخطاء المعيارية للمجموعة الضابطة في الاختبارين (القبلي والبعدي) وهي صغيرة مقارنة بالوسط مما يدل على أن العينة تمثل المجتمع بدقة (أفضل ممثل).

٢٠-١ الفروق في نتائج الاختبارات (القبليّة -البعديّة) للمجموعة التجريبية في الاختبارات المعنوية بالبحث:

## جدول (١٠)

قيم اختبار t ومستويات الدلالة والدلالة الإحصائية وقيم (٣) لقياسات المجموعة التجريبية (قبل وبعد).

قيمة اختبار (t)			الاختبارات
المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	
٣,٣٤	٠,٠٠٠	معنوي	السيطرة ثم التصويب
٤,١٩	٠,٠٠٠	معنوي	السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير

وكما يتبين من الجدول (١٠) فإن قيمتي مستوى الدلالة (٠.٠٠٠، ٠.٠٠٠) المرتبطتين بقيمتي (اختبار t) أقل من مستوى الدلالة المعتمد (٠.٠٥)، مما يعني أن القيمة الصفرية القيمة ترفض الفرضية . قل: (في الاختبارين قيد التحقيق لا فرق بين القياس القبلي والقياس البعدي) واقل الفرضية البديلة: (في الاختبارين قيد التحقيق لا فرق بين القياس القبلي والبعدي) و القياس اللاحق).

٢٠-١ الفروق في نتائج الاختبارات (القبليّة -البعديّة) للمجموعة الضابطة في الاختبارات المعنوية بالبحث:

## جدول (١١)

قيم اختبار t، ومستويات الأهمية، والأهمية الإحصائية، وقيم (r) لقياسات المجموعة الضابطة (قبل وبعد).

قيمة اختبار (t)			الاختبارات
الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	المحسوبة	
معنوي	٠,٠٠٠	٤,٢٢	السيطرة ثم التصويب
معنوي	٠,٠٠٠	٤,٤٠	السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير

(وجدت فروق بين القياسات القبلية والبعديّة في كلا الاختبارين المدروسين)

١-٢١ عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المعنية بالبحث:

## جدول (١٢)

قيم اختبار t بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ومستويات دلالة القياس (البعدي) والدلالة الإحصائية في الاختبارات ذات الصلة بالدراسة.

قيمة اختبار (t)			الاختبارات
الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	المحسوبة	
معنوي	٠,٠٠٠	٢,٨٥٠	السيطرة ثم التصويب
معنوي	٠,٠٠٠	٢,٧٢٠	السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير

وكما يتبين من الجدول أعلاه فإن قيمتي مستوى الدلالة المصاحبتين لقيمتي اختبار (t) للاختبارين (السيطرة، ثم التسديد، السيطرة، ثم المراوغة، ثم التمرير) هي (٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠). أقل من مستوى الدلالة المعتمد (٠,٠٥) مما يعني رفض الفرضية الصفرية. بيان: (لا يوجد اختلاف في القياسات البعدية في الاختبارين محل البحث) وقبول الفرض البديل: (يوجد اختلاف في القياسات البعدية في الاختبارين قيد البحث).

## ١-٢٣ الاستنتاجات والتوصيات:

## أولاً-الاستنتاجات:

وتوصل الباحث إلى نتيجة تتفق مع نتائجه، كما توصل أيضاً إلى نتيجة تتفق مع مضمون تلك النتائج، وهي:

١. سهلت التكنولوجيا المستخدمة في الدراسة الحالية (ممارسة علم النفس النفسي) تخزين معلومات العينة للمجموعة التجريبية.

٢. استخدم مهارات الممارسة النفسية لتدوين الملاحظات لمساعدة أفراد المجموعة التجريبية على التخطيط الكامل لأفكارهم.

المجلد (١) العدد (٢) الجزئ (٢)

٣. يمكن أن تساعد التمارين النفسية على تحسين حماسة أفراد المجموعة التجريبية وتشجيعهم على ممارسة التمارين البدنية.

٤. التمارين النفسية لها أثر في تعلم المهارات الهجومية المعقدة .

٥. التمارين النفسية أكثر فعالية من التدريب على التدرج والتلاعب.

ثانياً- التوصيات:

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يقدم الباحثون التوصيات التالية:

١. ضرورة تبني أساليب مبتكرة وإبداعية (الممارسات النفسية) للمساعدة في تحسين عملية الاختبار والتدريب.
٢. ضرورة استخدام الأدوات والتقنيات (التمارين الذهنية) التي تساعد على صياغة الأفكار والمعلومات حول التمارين بشكل متسلسل ومنظم وفني يحاكي عمل الدماغ.
٣. ضرورة استخدام التمارين الذهنية كأداة للتمرينات التخطيطية وتحسين الذاكرة وتشجيع التفكير الإبداعي الفوري.
٤. ضرورة عقد دورات لتعليم المدربين (الممارسات النفسية) وكيفية تطبيقها في الوحدات التدريبية.
٥. التعرف على أنواع التمارين النفسية المختلفة وفهم خصائص كل نوع من أجل اعتماد الأساليب المناسبة.
٦. يتم التركيز على استخدام اللاعبين للتمارين النفسية وتصميم تمارينهم الخاصة للحصول على فهم شامل للموضوع الذي يتم دراسته.
٧. إجراء بحث مماثل للأبحاث الحالية حول الأنشطة الأخرى.

### المصادر

- حسام سعيد المؤمن : منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم، (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١) .
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- خالد محمد الحشوش : طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة ، ط١ ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠١١ .
- خليل فوزي : التمرينات البدنية ، الإسكندرية ، دار المعارف للطباعة والنشر ، ١٩٧٨ .
- قحطان خليل العزاوي : تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩) .
- مجيد خدائش اسد: بناء بطارية اختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم ، ط١، عمان ، دار غيداء للنشر والتوزيع، ٢٠١١، ص١٤٥
- مصطفى محمود حسن حافظ ؛ تنمية بعض الأداءات الخطئية الدفاعية وتأثيرها على الأداء الدفاعي لنادي كرة السلة : ( اطروحة دكتوراه ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠١٣ )
- نزار الطالب ومحمود السامرائي ؛ مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١).

## ملحق (١)

نموذج وحدات الممارسة الذهنية النفسية المقترح من قبل الباحث

اليوم والتاريخ : الثلاثاء ٢٠٢٣/٣/٧ المكان: نادي اوروك

الثلاثاء الخميس/٩/٢٠٢٣

الخميس السبت/١١/٢٠٢٣

الهدف : توضيح أهمية الممارسة الذهنية النفسية ، تعليم الاسترخاء ، تصور مهارة المهارات الهجومية المركبة

- شرح تفصيلي عن أهمية الممارسة الذهنية النفسية في تدريب المهارات الهجومية المركبة ومعنى الاسترخاء.
- يطلب من اللاعبين الجلوس الطويل، الذراعين بجانب الجسم، راحة اليد للأعلى والرجلين متقاربتين.
- البدء بتعليم عملية التنفس بحيث يكون (الشهيق) عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ (الشهيق) من الأنف واخراج (الزفير) من الفم.
- التأكيد على التنفس مع الايعاز من قبل المدرب من اجل الوصول الى اليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه اللاعبين الى نقطة محددة داخل الغرفة تكون امامهم والاستمرار بعملية التنفس.
- البدء بتعليم الاسترخاء.
- خذ شهيقا عميقا متبوعاً بزفير طويل بطيء.
- ضاعف التنفس من خلال الافكار (استرخ) ودع جسمك في حالة استرخاء.
- كرر ذلك عدة مرات متتابعة.
- راحة .
- يطلب من اللاعبين اغماض العينين .
- الان حاول ان تتصور مهارة التخلص من لاعب الفريق المنافس الذي يمتلك طريقة دفاع جيدة .
- التركيز على ان يكون اللاعب بوضع هجومي صحيح.
- الاحساس بمرونة الذراعين .
- محاولة تصور المهارة كاملة وبالسرع الاعتيادية (٤-٥) مرات.
- يطلب من اللاعبين تحريك اصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى.
- فتح العينين ثم النهوض.

## الملاحظات:

- ١- أهمية اقتناع اللاعبين بجدوى هذا النوع من التدريب.
- ٢- جذب انتباه اللاعبين إلى طبيعة وأغراض تدريب الممارسة الذهنية النفسية.
- ٣- الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل وعدم الاستلقاء على الظهر لأنه يقود اللاعبين للنوم.
- ٤- الايعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل.
- ٥- مراعاة المسافات المثالية بين اللاعبين.