

اللياقة العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات للطلاب

م.م سعيد سليم عبد الرضا سلمان

١ وزارة التربية - مديرية تربية بابل، العراق

*الإيميل: saaedalkelabe1974@gmail.com

تاريخ نشر: 2026/01/25

تاريخ استلام: 2025/11/02

الملخص

ان لعبة كرة قدم الصالات من الرياضات الجماعية والسريعة التي تتطلب من ممارسيها التمتع بمهارات بدنية وفنية وعقلية عالية، وتعد هذه المهارات من أهم مكونات هذه اللعبة ف بواسطتها يتحقق الهدف الرئيس وهو إتقان أداء وتعامل اللاعب مع الكرة وهذا يتطلب مقدرة عقلية عالية إذ يتوجب على الممارس لها اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة أثناء اللعب وقد لاحظ الباحثون والمهتمون أن القدرات العقلية مثل التركيز، الثقة بالنفس، السيطرة على الانفعالات، والقدرة على التعامل مع الضغوط تؤثر بشكل مباشر في جودة الأداء المهاري لدى اللاعبين، خصوصاً في المهارات الأساسية (المناولة ، والإخمام ، والتهديف) من هنا تتبع أهمية هذه الدراسة لتبيان العلاقة بين اللياقة العقلية والمهارات الأساسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، تحديداً الصف السادس العلمي، الذين يمثلون مرحلة مهمة في التكوين الرياضي النفسي، وبالتالي حل مشكلة البحث ، اذ لوحظ تفاوت واضح في مستوى أداء الطالب لمهارات كرة قدم الصالات، رغم تماثلهم في القدرات البدنية والمهارية وقد يشير هذا التفاوت إلى اختلاف في مستوى اللياقة العقلية، ما يدعو إلى التساؤل: هل توجد علاقة ارتباط ما بين اللياقة العقلية وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات لدى طلاب الصف السادس العلمي ؟ ويهدف البحث في التعرف على العلاقة الارتباطية ما بين اللياقة العقلية وبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات لدى طلاب الصف السادس العلمي ، وانتهج الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المحسبي والعلاقات الارتباطية ، وتحدد مجتمع البحث على طلاب الصف السادس العلمي في المدارس الثانوية والإعدادية للبنين في قضاء الهاشمية في محافظة بابل للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (250) طالب يمثلون (5) مدراس ، واختار الباحث عينة بحثه من ذلك المجتمع بواقع (44) طالب ، وطبق مقياس اللياقة العقلية المتكون من (40) فقرة واختبارات المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات (المناولة ، الإخمام ، التهديف) على عينة البحث الرئيسية ، وبعد معالجة النتائج خرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها وجود علاقة ارتباط معنوية بين اللياقة العقلية وأداء المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات (المناولة، الإخمام، والتهديف) لطلاب الصف السادس العلمي ، وأوصى الباحث مجموعة من التوصيات منها إعداد برامج نوعية لمدرسي التربية الرياضية بأهمية اللياقة العقلية وتأثيرها على الأداء المهاري للطلاب.

الكلمات المفتاحية:

اللياقة العقلية ، المهارات الأساسية ، كرة قدم الصالات.





Mental fitness and its relationship to developing some basic futsal skills for students

Asst. Lect. Saeed Salem Abdel Reda

¹ Ministry of Education - Babil Education Directorate, Iraq.

*Corresponding author: abbaska889@gmail.com

Received: 02-11-2025

Publication: 25-01-2026

Abstract

Futsal is a team sport that requires its practitioners to have high physical, technical, and mental skills, as the practitioner must make quick and accurate decisions while playing. Researchers and those interested have noticed that mental abilities such as concentration, self-confidence, impulse control, and the ability to Deal with pressure directly affects the quality of players' skill performance, especially in basic skills (such as handling and suppression) And scoring) Hence the importance of this study to show the relationship between mental fitness and basic skills among middle school students, specifically the sixth grade of science, who represent an important stage in sports and psychological formation, and thus solve the research problem, as a clear disparity was observed in the level of students' performance of football skills. Futsal, despite their similarity in physical and skill abilities. This disparity may indicate a difference in the level of mental fitness, which calls for the question: Is there a correlation between mental fitness and the performance of some basic skills in futsal among sixth grade students? The research aims to identify the correlation between mental fitness and some basic futsal skills among sixth-grade scientific students. The researcher followed the descriptive approach using the survey method and correlational relationships. The research population was determined by sixth-grade scientific students in secondary and preparatory schools for boys in the Hashemite District in Babil Governorate. For the academic year (2024-2025), their number is (250) students representing (5) schools. The researcher chose his research sample from that population of (44) students, and applied the mental fitness scale consisting of (4) items and basic skills tests in futsal (handling, putting out, scoring) to the main research sample, and after processing the results, the research came out with a set of conclusions, including There is a significant correlation between mental fitness and performance of basic skills in futsal (scoring, handling, etc And suppression) for sixth grade science students. The researcher recommended a set of recommendations, including preparing awareness programs for physical education teachers about the importance of mental fitness and its impact on students' skill performance.

Keywords:

mental fitness, basic skills, futsal.



1: التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن العصر الذي نعيشه يتسم بالتطور السريع والهائل الذي لم يسبق له مثيل من قبل، في جميع مجالات الحياة العلمية والتربوية والنفسية، وقد نال مجال التربية الرياضية نصيباً وافراً من هذا التطور، وأصبح يشغل مكاناً واضحاً في ثقافة كل مجتمع متحضر، إذ انه لم يعد مجرد حركات أو مهارات بل علمًا قائماً له أصوله وقواعد وأهدافه.

وتعد المدارس أحد المؤسسات التربوية المسؤولة عن إعداد الطلاب إعداداً مكملاً بدنياً، ونفسياً، وإن الرياضة المدرسية هي النواة الحقيقية لانتقاء الطلاب من أجل رفد مراكز الشباب والأندية والاتحادات الرياضية بالطاقات الرياضية الخام ليتم صقلها وتنمية مواهبهم بصورة علمية وعملية صحيحة وذلك بواسطة المُدرسين ذو الاختصاص من خلال اتباع الاساليب العلمية الحديثة، فهو لم يكن وليد الصدفة ، وإنما كان نتيجة تضافر جهود العلماء المختصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تنمية، وتطوير قدرات الطلاب ومهاراتهم في المستويات الرياضية كافة.

ونحن نعيش اليوم في عالم تدفق فيه المعلومات والمعرفة دون انقطاع نتيجة للتطور التكنولوجي والتقدم العلمي الحديث اذ أصبحت اللياقة العقلية تؤدي دوراً هاماً في معالجة الطالب لمعلوماته واكتسابه الخبرات والمهارات والتكيف مع الحياة ، لها تأثير فعال في العملية التعليمية فهي تبقى في عوز شديد على المدرس الجيد اذ انها تعينه على اداء مهمته بصورة حسنة والتي قد تساعد في تسريع عملية التعليم نتيجة لاختصار الوقت وبناء تصور حركي صحيح للمهارات الأساسية للألعاب الرياضية واللياقة العقلية تؤدي دوراً هاماً في التعلم للطالب والتي تجعله قادرًا على التكيف مع الظروف المحيطة به والتفاعل مع المشكلات والصعوبات التي تواجهه بثقة عالية، وتعمل على إزالة الأفكار السلبية لدى الفرد.

اذ تعد لعبة كرة القدم الصالات من أهم الألعاب الرياضية التي شملها التطور في التدريب الرياضي، الأمر الذي زاد من الاهتمام بتطوير هذه اللعبة، لما تتمتع به من تشويق، وإثارة، ومتعة للممارسين والمشاهدين على حد سواء، وعلى هذا الأساس يعمل المختصون فيها للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ولعبة كرة قدم الصالات من الفعاليات المعتمدة في أنشطة ومناهج التربية الحالية وتتميز حالات اللعب فيها بموافقات كثيرة ومتعددة تفرض على الطالب الممارسة للعبة واستعمال أشكال لمهارات مختلفة نتيجة للتحرك السريع والتغيير المستمر لموافقات اللعب المختلفة مما يتطلب الكثير من الاستقرار والثبات والدرأية في الأداء عند تفيذهـا وان هذه المهارات هي جوهر اللعبة واللاعب ذو



المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول الى المستويات العالية كما أن المهارات الأساسية تعد طريقة لجسم المواقف والحالات أو المواقف المتعددة في الملعب بجرأة عالية ومنها لون اللاعب واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة أسرع من غيرها وهذا الامر لا يأتي إلا من طريق اتقان المهارات من طريق التدريب المستمر المتواصل ولمدة طويلة فكلما زاد التدريب ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات بكل دقة وفقاً لاختلاف في ظروف اللعب المتغيرة (الشمرى , 2015:38).

ومن هذه المهارات (**المناولة - الإخمام - التهديف**) وتكمّن أهمية البحث في توجيه المعلمين والمدرسين والقائمين على عملية التعليم بضرورة استخدام التفاعل النشط بين المعلم والمتعلم ومحاولة التجدد في التعلم باستخدام بعض المفاهيم الحديثة التي تحفز الجانب التفاعلي والجانب التعليمي للمتعلم وتعزز وتطوير الدافعية في التعلم ضمن دروس التربية الرياضية والتي تساهم في حصول عملية التعلم واكتساب المعلومة وإتقان أدائها بشكل أسرع وأدق وأكثر حيوية وفاعلية من أجل تنمية بعض المهارات الأساسية للطلاب

2-1 مشكلة البحث:

تُعد لعبة كرة القدم الصالات من الألعاب الجماهيرية المنتشرة عالمياً وإحدى الألعاب الرياضية المنهجية المعتمدة ضمن المقررات الدراسية في المدارس وكذلك في منهاج البطولات المدرسية للأنشطة الرياضية في العراق والتي من متطلباتها الأساسية ضرورة تعلم وإتقان مهارتها الأساسية ومنها (**المناولة - الإخمام - التهديف**) بشكل صحيح كونها الهيكل الذي تستند عليه اللعبة وأحد أساسياتها، وان تعلم هذه المهارات بأعمار مبكرة يعد الطريقة الأمثل من أجل اتقان تلك المهارات في حسم المواقف وال الحالات المتعددة في الملعب واظهار ما تتميز به اللعبة من مظاهر المتعة والإثارة والتشويق، إن بطيء القدرة على معالجة المعلومات لدى بعض المتعلمين دفع الكثيرين من المختصين في علم النفس إلى القول بأن أغلب طلابنا لا يستثمرون عقولهم على نحوٍ سليم في أثناء عملية القراءة والمذاكرة والاستعداد للامتحان.

ومن خلال ملاحظة وإطلاع الباحث على العديد من المباريات الرياضية كونه مدرباً للعبة وعضو في لجنة الحكام ومشرف للبطولة من قبل النشاط الرياضي والكشفي ومتابعته الميدانية لبطولات الانشطة المدرسية كونه أحد العاملين في المجال التربوي ومعلماً لمادة التربية الرياضية لاحظ الباحث مشكلة البحث والتي تكمن في تدني وعدم نضوج المستوى المهاري والتعليمي للطالب ولأغلب المهارات الأساسية ل اللعبة كرة قدم الصالات ومنها مهارات الدراسة (**المناولة - الإخمام - التهديف**) ويعزو ذلك إلى ندرة إشراك المهارات العقلية للطلاب وخاصة اللياقة العقلية في عملية التعلم وغياب جوانب التشوقي والداعفية للتعلم والاعتماد على طرائق واستراتيجيات التعلم التقليدية



الفاقدة للحوار والتفاعل ومع خصوصية وقت الدرس في مادة التربية الرياضية وعدد الطلاب الكبير والتي فاقمت من طبيعة المشكلة لجأ الباحث إلى اعداد مقياس للياقة العقلية وبما يتناسب مع اعمار الطلاب من اجل تحسين الاداء لتلك المهارات الاساسية للعبة كرة قدم الصالات.

3-1 أهداف البحث:

1. اعداد مقياس لمعرفة واقع اللياقة العقلية لدى طلاب الصف السادس العلمي.
2. قياس مستوى اداء المهارات الاساسية لدى طلاب الصف السادس العلمي.
3. التعرف على العلاقة الارتباطية ما بين اللياقة العقلية وبعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات لدى طلاب الصف السادس العلمي.

4-1 فرض البحث:

- هناك علاقة ارتباط معنوية ما بين اللياقة العقلية وبعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات لدى طلاب الصف السادس العلمي.

5-1 مجالات البحث:

1. **المجال البشري:** طلاب الصف السادس العلمي في المدارس الثانوية والإعدادية في قضاء الهاشمية محافظة بابل للعام الدراسي (2024-2025).
2. **المجال الزماني:** المدة من (2024/11/10) ولغاية (2025/6/1).
3. **المجال المكاني:** الفاعات الدراسية والملاعب في المدارس الثانوية والإعدادية في قضاء الهاشمية.

6-1 تحديد المصطلحات:

- **اللياقة العقلية:** تعرف اللياقة العقلية بأنها " القدرة على بقاء العقل نشطاً فعالاً في مواجهة الضغوط النفسية ، وكذلك قدرته على حل المشكلات والتعامل معها بمرؤنة وتوافقه مع الآخرين وشعوره بالرضا ، فهي تمثل قدرة معرفية تحدث داخل المخ الإنساني ، ويستدل عليها بطريقة مباشرة " (ثابت ، 2006: 8).
- ويعرفها الباحث اللياقة العقلية بأنها قدرة الطالب على استخدام أساليب وطرائق التفكير المختلفة والمتنوعة في حل المشكلات التي يواجهها الطالب وتحدي المخاطر ومواجهتها بمرؤنة عالية وثقة بالنفس.



3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث:

انتهج الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وال العلاقات الارتباطية نظراً لملاءمتها وطبيعة الدراسة الحالية.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث على طلاب الصف السادس العلمي في المدارس الثانوية والإعدادية للبنين في قضاء الهاشمية محافظة بابل للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (250) طالب يمثلون (5) مدراس ، واختار الباحث عينة بحثه من ذلك المجتمع بواقع (44) طالب ، كما مبين في الجدول .(1)

جدول (1)

مجتمع وعينة البحث

ن	اسم المدرسة	عدد المجتمع	عدد العينة الاستطلاعية	عدد العينة الرئيسية
1	ثانوية المجد للبنين	48	12	-
2	اعدادية الهاشمية للبنين	53	-	12
3	ثانوية شهداء النصر	50	-	10
4	اعدادية المدحتية للبن	45	-	10
5	اعدادية الحكيم للبنين	54	-	12
المجموع		250	12	44
النسبة المئوية		% 100	% 4.8	% 17.6

3-3 الوسائل والأدوات والاجهزة المستعملة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- مقياس (اللياقة العقلية).
- ملعب كرة قدم.
- كرة قدم صالات عدد (5).
- شريط قياس.
- شواخص عدد (2).
- هدف صغير أبعاده (110×65 سم).
- هدف الكتروني مصنوع مقسم إلى (9) مستويات.
- ساعة الكترونية.



4-3 إجراءات البحث الميدانية:**1-4-3 مقياس اللياقة العقلية:**

اختار الباحث مقياس للبيقة العقلية المعد من قبل (رعد علي ، 2024) ، المكون من (40) فقرة ، توزعت على (5) مجالات وهي (اساليب التفكير والتذكر ، الثقة بالنفس والتحدي ، النضج الانفعالي، التوافق الاجتماعي ، اتخاذ القرار وحل المشكلات) ، لكل فقرة خمس بدائل وهي (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا) ، وكانت درجات التصحيح لبدائل الإجابة عن الفقرات الايجابية (5 , 4 , 3 , 2 , 1) ودرجات التصحيح لبدائل الإجابة عن الفقرات السلبية هي (1 , 2 , 3 , 4 , 5).

3-1-4-1 تحديد صلاحية فقرات مقياس اللياقة العقلية:

عرضت فقرات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين والبالغ عددهم (9)، وحللت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (κ^2) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين لقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياسيين حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد له ، لكون القيمة المحسوبة لـ (κ^2) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهم.

3-1-4-2 اعداد تعليمات مقياس اللياقة العقلية:

إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيبين الجواب الصحيح ، إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المستجيبين بأن إجاباتهم سرية ولغرض البحث العلمي فقط ، وتم وضع أمثلة من للمقياس تبين كيفية الإجابة على الفقرات ، وإعطاء فرصة للمستجيبين للاستفسار إن كان هناك ضرورة لذلك وعدم ترك أي أمر غامض أمامهم، وإعطاءهم الوقت الكافي لقراءة التعليمات.

3-1-4-3 التجربة الاستطلاعية لمقياس اللياقة العقلية:

طبق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (12) طالب من الصف السادس العلمي في ثانوية المجد للبنين وذلك في يوم الاحد المصادف (2024/12/23) ، وقد اتضح من هذه التجربة أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة ، إذ كان متوسط زمن الاجابة مقدارها (20) دقيقة ، وبهذا أصبح المقياس جاهز للتطبيق على العينة الرئيسية لغرض التحليل الإحصائي.



4-1-4-2 التجربة الرئيسية لمقياس اللياقة العقلية:

تم تطبيق المقياس على العينة الرئيسية البالغ عددها (44) طالب من الصف السادس العلمي من يوم الاحد الموافق (2025/3/2) ولغاية يوم الخميس الموافق (2025/3/6) في القاعات الدراسية والملعب لمدارس عينة البحث.

4-1-5 تصحيح مقياس اللياقة العقلية:

من خلال مفتاح التصحيح وهو الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تمقاس حيث تتم عملية تصحيح المقياس بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وبحسب إجابة المستجيب، ولمعرفة إجابات الطلاب عن فقرات المقياس استعمل مفتاح التصحيح المعد لجميع فقرات المقياس الإيجابية منها والسلبية والبالغ مجموعها (40) فقرة وبحسب بدائل الإجابة الخمس ودرجاتها المحسورة بين الاعداد (1 – 5) وان أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (200) وادنى درجة هي (40) وبوسط فرضي مقداره (120).

4-1-6 الاسس العلمية لمقياس اللياقة العقلية:

1. **صدق المقياس:** تم استعمال الصدق الظاهري ، وتم التتحقق منه عندما عرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس لإقرار صلاحيتهم.

2. **ثبات المقياس:** استعمل الباحث طريقة التجزئة النصفية إذ تم تجزئة فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية ، وتم حساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس ، وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.84) وهذه الدرجة تعني الثبات لنصف الاختبار ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قام الباحث بتطبيق معادلة (سييرمان) وظهرت مقدارها (0.91) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

4-2 تحديد المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات:

حدد الباحث المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات والتي هي ضمن منهاج الصف السادس الاعدادي وهي (**المناولة ، الاخماد ، التهديف**).

4-2-1 تحديد اختبارات المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات:

حدد الباحث مجموع من الاختبارات الخاصة بمهارات كرة قدم الصالات وهي (**المناولة ، الاخماد ، التهديف**) ، وتم اعداد استبيانة حول تحديد صلاحية الاختبارات التي تقيس المهارات الأساسية المرشحة ، وعرضها على السادة الخبراء والمتخصصين في مجال كرة القدم والبالغ عددهم (9) خبراء لأخذ آرائهم لتحديد الصلاحية لكل اختبار مرشح ، وتم تحليل آراء الخبراء إحصائياً



باستعمال اختبار (χ^2) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) ، واعتماد الاختبارات التي تكون قيمة (sig) أقل من (0.05) ، والجدول (2) يبين النتائج.

جدول (2)

يبين صلاحية الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية بكرة قدم الصالات

المهارات	الاختبارات المرشحة	يصلح	لا يصلح	قيمة(χ^2) المحسوبة	قيمة Sig	النتيجة
المناولة	اختبار المناولة باتجاه هدف أبعاده (50 × 75 سم) من مسافة (7.5 م)	6	3	1	0.317	غير مقبول
	اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10 متر)	5	4	0.111	0.739	غير مقبول
	المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 متر.	9	0	9	0.000	مقبول
الاخمام	إخدام الكرة المرمية داخل مربع (2 × 2 m)	9	0	9	0.000	مقبول
	القيام بإخدام الكرة داخل القدم وهي في الهواء.	5	4	0.111	0.739	غير مقبول
	القيام بإخدام الكرة المتذرجنة على الأرض.	6	3	1	0.317	غير مقبول
التهديف	اختبار التهديف على هدف الكتروني مقسم إلى تسع أجزاء.	5	4	0.111	0.739	غير مقبول
	اختبار التهديف من الحركة بين الشواخص ، مختلفة المسافات.	6	3	1	0.317	غير مقبول
	اختبار التهديف بالقدم على المستويات المتداخلة على الجدار	9	0	9	0.000	مقبول

3-4-2 توصيف اختبارات مهارات كرة قدم الصالات:

أولاً: **المناولة**: (عبد الحمزة , 2011 , 209-210).

- اسم الاختبار: اختبار المناولة باتجاه هدف أبعاده(65×110 سم) من مسافة (20م).

- الهدف من الاختبار**: قياس دقة المناولة.

- الأدوات المستعملة**: كرات قدم الصالات عدد (5), شريط قياس, هدف صغير أبعاده (65×110 سم).

- وصف الأداء**: يقف المختبر ومعه الكرة على خط بمسافة(1,5م) وعن بعد(20م) من الهدف، وعند سماع الصافرة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة باتجاه الهدف.

- شروط الأداء**: يعطى للمختبر (5) محاولات يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالرقم(5).



• طريقة التسجيل:

- تتحسب للمختبر (2) درجة للمحاولة الناجحة.
- تتحسب للمختبر (1) درجة للمحاولة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين.
- تتحسب للمختبر (صفر) للمحاولة الفاشلة.
- الدرجة العظمى للاختبار (10) درجة.



شكل(1)

يوضح اختبار المناولة

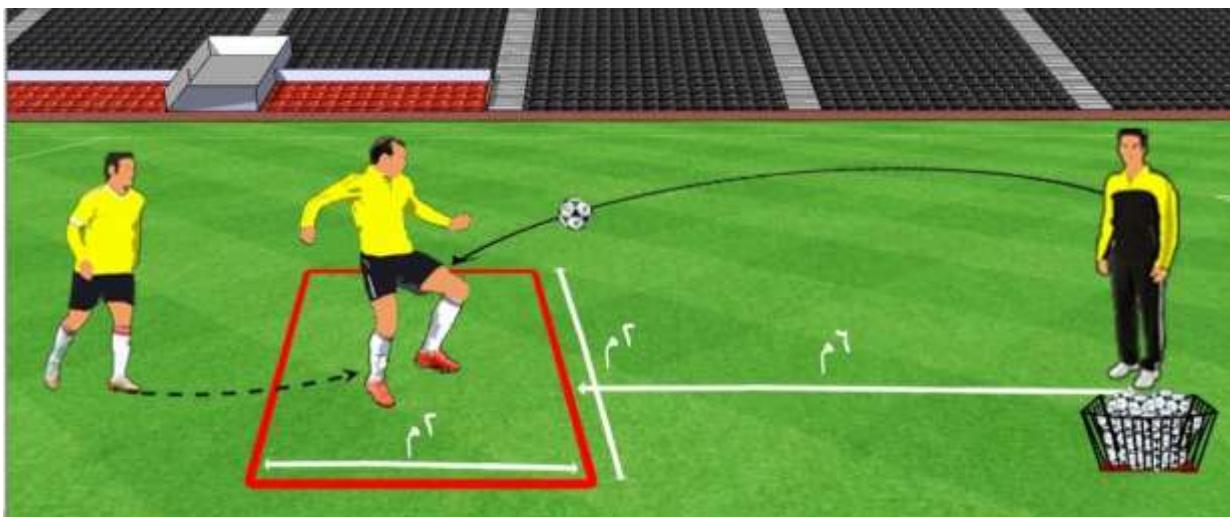
ثانياً: الإخمام:

- اسم الاختبار: ايقاف الكرة (الإخمام) (الخشاب و معترز , 2014, 11).
- الهدف من الاختبار: إخماد الكرة المرمية داخل مربع (2×2 .m).
- الأدوات المستعملة: كرات قدم للصلات عدد (5) ، منطقة محددة بخطين متوازيين المسافة بينهما (6)m).
- وصف الاختبار: يقف الشخص الذي يرمي الكرة على خط المواجهة للمختبر الذي يبعد مسافة (6)m من منطقة الاختبار وبالبالغ قياسها (2×2 m) وعند سماع صوت صافرة البداية يقوم الشخص برمي الكرة بيده (كرة عالية) نحو المختبر الذي يقف خلف منطقة الاختبار ليتحرك نحو الكرة لإخمادها داخل منطقة الاختبار بأي جزء من أجزاء جسمه ما عدا (الذراعين)، ومن ثم العودة إلى خلف منطقة الاختبار
- شروط الأداء: إذا أخطأ المدرس في رمي الكرة أو دفعها للمختبر بشكل غير مناسب تعاد المحاولة ، لا تتحسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية:
 - إذا لم ينجح المختبر في ايقاف الكرة وخروجها من المربع.
 - إذا أوقف الكرة بطريقة مخالفة للإخماد المتفق عليه.



• طريقة التسجيل:

- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة وعدم خروج الكرة من المربع.
- تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة ووقف الكرة على أحد خطوط المربع.
- تعطى صفر للمحاولة الخاطئة وخروج الكرة من المربع.
- الدرجة العظمى للاختبار (10) درجة.



الشكل (2)

يوضح اختبار احمد الكرة

ثالثاً: التهديف:

اختبار مهارة التهديف: (احمد , 2022 , 30).

اسم الاختبار: اختبار التهديف بالقدم على المستويات المتداخلة على الجدار.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الادوات:

• جدار املس يرسم عليه ثلاثة مستويات متداخلة ابعادها كما يأتي:

1. المستطيل الكبير بطول (140 سم وبعرض 100 سم).
2. المستطيل الوسط بطول (100 سم وبعرض 80 سم).
3. المستطيل الصغير بطول (80 سم وبعرض 60 سم).
4. يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار (6م).

• كرات قدم (للصالات) عدد (5).

• شريط لاصق الوان لكل مستطيل لون لتعيين منطقة التهديف للاختبار.

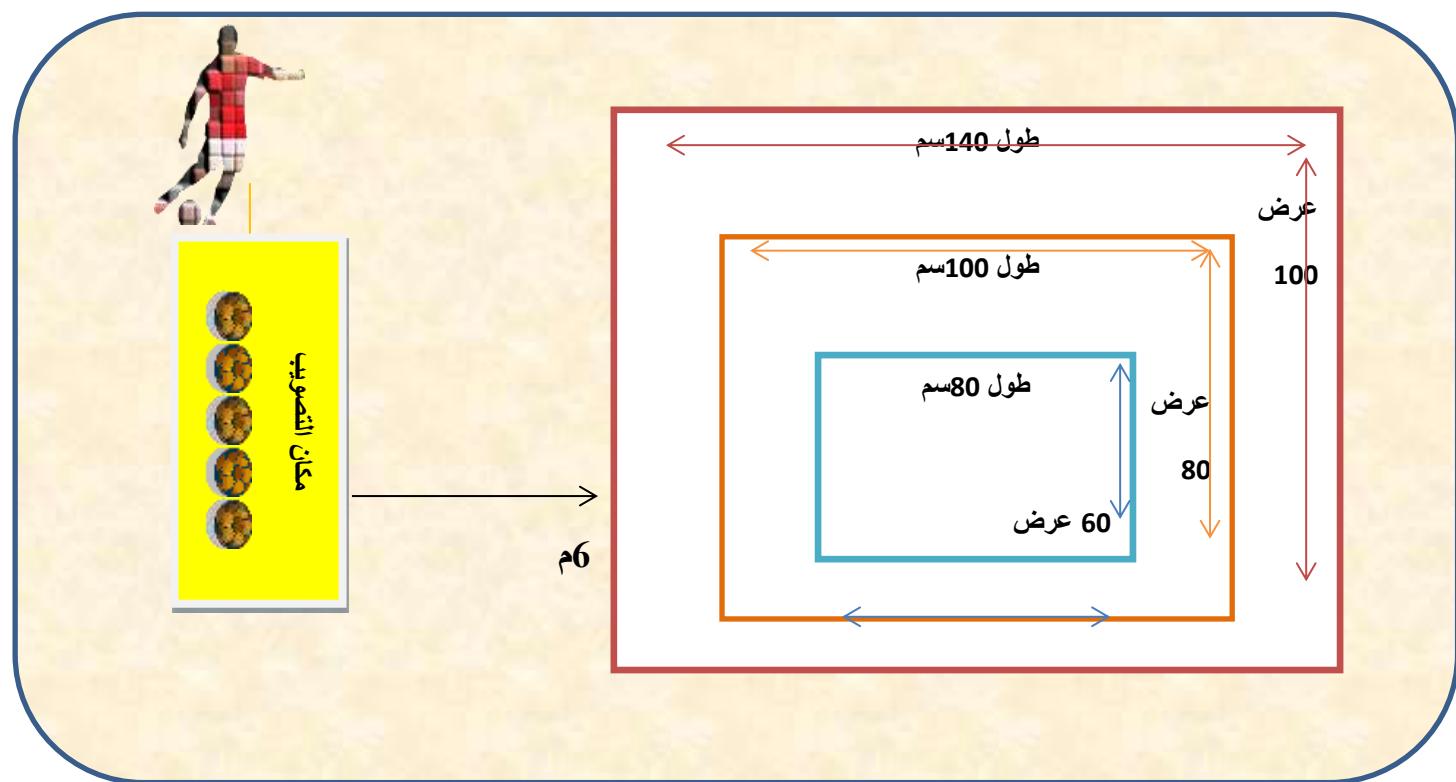


وصف الاداء:- توضع (5) كرات بمسافة (6م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف نحو المستويات المرسومة على الجدار في الاختبار على وفق أهميتها وصعوبتها وبشكل متداخل. كما موضح بشكل (5).

شروط الاداء: يبدأ الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة رقم (5).

طريقة التسجيل: تحسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالآتي:

- (3) درجات عند التهديف في المستطيل الداخلي الصغير.
- (2) درجة عند التهديف في المستطيل الوسط.
- (1) درجة عند التهديف في المستطيل الكبير.
- (صفر) خارج حدود التهديف.
- تعطى المختبر خمسة محاولات.
- الدرجة العظمى للاختبار (15) درجة.



الشكل(5)

يوضح اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (6) م



3-2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء تجربة استطلاعية في اختبارات المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات (المناولة ، الاحمد ، التهديف) ، على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسية والبالغ عددها (12) طالب من ، والهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1. التأكيد من صلاحية الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة ومستلزمات البحث وملاعمتها.
2. تهيئة فريق العمل المساعد ، فضلاً عن تحديد الصعوبات التي قد تواجههم.
3. معرفة استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات.
4. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار والاختبارات جميعاً.

لذا قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الاثنين) الموافق (2024/12/23) الساعة (9 صباحا) على ساحة المدرسة.

4-2-4-3 الاسس العلمية للاختبارات:

1. الصدق: تم التحقق من صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على الخبراء والمحترفين وقد ثبت صدقه بعد ان حصل على اتفاق للاختبارات المرشحة من قبل الخبراء.
2. الثبات: تم حساب معامل الثبات بطريقة (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه) ، على افراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها (12) طالب وذلك في يوم (الاثنين) الموافق (2024/12/23) ، وبعد مرور (7) ايام طبقت الاختبارات على نفس العينة في يوم (الاثنين) الموافق (2024/12/30) ، وللتتأكد من الثبات استخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والثاني ، وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين معامل الثبات للاختبارات المهارية

نوع الارتباط	مستوى الدلالة	قيمة معامل الثبات	المهارات	ت
معنوي	0.000	0.82	المناولة	1
معنوي	0.000	0.90	الاحمد	2
معنوي	0.000	0.88	التهديف	3

5-2-4-3 التجربة الرئيسية للاختبارات المهارية:

تم تطبيق الاختبارات المهارية (المناولة ، الاحمد ، التهديف) على العينة الرئيسية والبالغ عددها (44) طالب من الصف السادس العلمي من يوم الاحد الموافق (2025/3/2) ولغاية يوم الخميس الموافق (2025/3/6) في ملاعب مدارس عينة البحث.



5-3 الوسائل الاحصائية المستخدمة:

اعتمد الباحث على الحقيقة الاحصائية (Spss) في استعمال القوانين الإحصائية لغرض انجاز مشروع البحث.

4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-4 عرض وتحليل نتائج مقياس اللياقة العقلية:

تحقيقاً لهدف الدراسة في معرفة واقع اللياقة العقلية ، للعينة الرئيسية البالغة (44) طالب ، قام الباحث باستخراج التقديرات الاحصائية والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)

يبين التقديرات الإحصائية لمقياس اللياقة العقلية

معامل الالتواء	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي
0.213	120	8.612	132	132.612

يتبيّن من الجدول (4) نتائج مقياس اللياقة العقلية ، وظهرت العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً بدلالة قيمة معامل الالتواء التي تقع ما بين (± 1). وبعد مقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي تبيّن أن الوسط المتحقق أعلى من الوسط الفرضي ، وبذلك فان العينة تتمتع بدرجة عالية من اللياقة العقلية.

2-4 عرض وتحليل نتائج مهارات كرة قدم الصالات:

تحقيقاً لهدف الدراسة في معرفة درجة مهارات كرة قدم الصالات (المناولة ، الاخماد ، التهديف) للعينة الرئيسية البالغة (44) طالب ، قام الباحث باستخراج التقديرات الاحصائية والجدول (5) يبيّن ذلك.

جدول (5)

يبين التقديرات الإحصائية لاختبارات المهارات

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	المهارات
0.880	1.241	4	4.364	المناولة
0.230	1.188	4	4.091	الاخماد
0.801	0.734	2	2.196	التهديف

يتبيّن من الجدول (5) نتائج اختبارات مهارات كرة قدم الصالات (المناولة ، الاخماد ، التهديف) ، وظهرت العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً بدلالة قيم معامل الالتواء لجميع المهارات التي تقع ما بين (± 1).



3-4 عرض نتائج العلاقة الارتباطية ما بين اللياقة العقلية ومهارات كرة قدم الصالات:

تحقيقاً لهدف الدراسة في معرفة العلاقة الارتباطية ما بين اللياقة العقلية ومهارات كرة قدم الصالات (**المناولة ، الاخماد ، التهديف**) ، للعينة الرئيسية البالغة (44) طالب ، قام الباحث باستخراج معامل الارتباط (بيرسون) والجدول (6) يبين ذلك.

جدول (6)

يبين قيم العلاقات الارتباطية ما بين اللياقة العقلية ومهارات كرة قدم الصالات

نوع الارتباط	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	المهارات
معنوي	0.000	0.861	المناولة
معنوي	0.000	0.798	الاخماد
معنوي	0.000	0.743	التهديف

من خلال النتائج المبينة أعلاه نجد ان هناك علاقة ارتباط بين اللياقة العقلية والمهارات الاساسية ويعزو الباحث الى هذه العلاقة الحاصلة في المخرجات والتي استثمرت بتطوير اداء مجالات اللياقات العقلية ومستوى الأداء لبعض المهارات الاساسية في كرة قدم الصالات والتي اسهمت بشكل مباشر في هذا التطور وخلق حالة من التشويق والاثارة والرغبة في التعلم كونها تكون قريبة جدا من حالات اللعب الرسمية فهي تحدث في بيئة تنافسية مشوقة فيها يتم تطبيق كل ما يجري في المباراة ما عدا التسديد كما بين ذلك

ان سرعة البرامج الحركية التي يمتلكها الطالب في ذاكرته هي احدى الأسس التي تقوم عليها اغلب العمليات العقلية المختلفة ولا يستطيع الطالب دونها ان يعي او يتعلم او يتخيل او يفكر في شيء جديد " (حسين و صديقة, 1989 , 13) ، ويؤكد (مختار 1988) " ان نتيجة الصفات النفسية ، والعقلية ، والإدارية يجب أن تكون في ذهن المعلم او المدرب في أثناء وضعه الخطة التدريبية الطويلة ، وخلال وحدة التدريب اليومي " (مختار , 1988 , 331) فلكي يتقن الطالب شيئاً عليه ان ينتبه اليه ويدركه ويؤديه بفاعلية واثارة ليتحول لبرنامج حركي سريع الاسترجاع وفقاً " للياقة عقلية جيدة حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اللياقة العقلية ومستوى أداء المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات (المناولة، الاخماد، والتهديف)، مما يؤكد أن الجانب النفسي والعقلي يعد عاملاً مؤثراً ومهماً في تطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين الشباب.



أولاً: العلاقة بين اللياقة العقلية والمناولة:

المناولة الناجحة تعتمد على الانتباه، والإدراك المكاني، والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة. وقد أوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية بين اللياقة العقلية ودقة وسرعة المناولة، مما يدل على أن التمتع بتركيز عالي وحالة ذهنية مستقرة يساهم في تحسين التنسيق بين اللاعبين ودقة التمرير.

ثانياً: العلاقة بين اللياقة العقلية والإخmad:

الإخmad يتطلب رد فعل سريع وتحكم عالي بالجسم، وهي مهارات تتأثر بمستوى اليقظة العقلية والانضباط الذهني. أظهرت الدراسة أن الطلاب الذين يتمتعون بلياقة عقلية جيدة كانت لديهم قدرة أعلى على إخماد الكرة والسيطرة عليها تحت الضغط، وهو مؤشر على وجود ارتباط وثيق بين الحالة العقلية الإيجابية والأداء المهاري ومن خلال التحليل العام تدل هذه النتائج على أن اللياقة العقلية ليست مجرد عامل مساعد، بل هي جزء جوهري من الأداء الرياضي المتكامل، خصوصاً في الرياضيات السريعة والديناميكية مثل كرة قدم الصالات، حيث تُتخذ القرارات في أجزاء من الثانية. وعليه، فإن تطوير برامج تدريبية متكاملة تشمل الجوانب النفسية إلى جانب المهارية والبدنية، سيكون له أثر مباشر في رفع كفاءة الأداء لدى الطلبة.

ثالثاً: العلاقة بين اللياقة العقلية والتهديف:

يتطلب التهديف تركيزاً عالياً، وثقة بالنفس، وقدرة على اتخاذ القرار السريع تحت الضغط، وهي جميعها من مكونات اللياقة العقلية. وقد أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالي من اللياقة العقلية تمكناً من التهديف بدقة وكفاءة أكبر. وهذا يتفق مع الأدبيات الرياضية التي تؤكد أن التهديف لا يعتمد فقط على الجانب البدني والمهاري، بل يتطلب أيضاً استعداداً نفسياً وعقلياً عالياً.

5 الاستنتاجات والتوصيات:**1-5 الاستنتاجات:**

1. وجود علاقة معنوية بين اللياقة العقلية وأداء المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات (المناولة، الإخmad، والتهديف) لطلاب الصف السادس العلمي.
2. أن الطلاب الذين يمتلكون درجة عالية من اللياقة العقلية يبدون أداءً أفضل في مهارات (المناولة، الإخmad، والتهديف) بكرة قدم الصالات.
3. تؤثر مكونات اللياقة العقلية مثل التركيز ، الثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرار بشكل مباشر على جودة الأداء المهاري.



2-5 التوصيات:

1. إعداد برامج توعية لمدرسي التربية الرياضية بأهمية اللياقة العقلية وتأثيرها على الأداء المهاري للطلاب.
2. إجراء اختبارات دورية لقياس اللياقة العقلية لدى الطلاب ، ومتابعة تطورها إلى جانب المهارات البدنية والمهارية.
3. اجراء المزيد من الدراسات في مجال اللياقة العقلية وفي مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية المدرسية.

المصادر:

- بعث عبد المطلب عبد الحمزه: تصميم وتقنيات بطاريتي اختبار (بدنية- مهاريه) لاختبار ناشئ خماسي كرة القدم في بغداد للأعمار (14 – 16) سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2011.
- زهير قاسم الخشاب ، معتز يونس ذنون: كرة القدم ،مهارات – اختبارات – قانون ، بيروت ، المؤسسة اللبنانيّة للكتاب الأكاديمي ، 2014.
- علي خليفة بربص وباسم جبار منصور: الأعداد المهاري بكرة القدم ، ط1 ، دبى ، المطبعة المركزية جامعة دبى ، 2020.
- فدوة ناصر ثابت: فاعلية برنامج تدريبي مستند الى عادات العقل في تنمية حب الاستطلاع المعرفي والذكاء الاجتماعي لدى اطفال الروضة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة عمان للدراسات العليا كلية الدراسات التربوية ، الاردن ، 2006.
- قصي علي احمد: اثر وحدات تعليمية على وفق بعض مستويات تصنيف بلوم في التفكير الابداعي وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات للطلاب، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الاساسية، جامعة دبى)، 2022.
- مصطفى حسين وصديقة محمد محمود: مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ، دراسة مقارنة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، العدد الأول ، جامعة حلوان ، 198.



الملحق (1)

أسماء الخبراء الذين عرض عليهم فقرات المقياس والاختبارات المهارية

الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل	ت
عامر سعيد الخيكاني	أ.د	علم النفس الرياضي / كردة قدم	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	.1
سلام جبار جواد	أ.د	اختبار وقياس / كرة قدم	جامعة القاسمية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	.2
حسن علي حسين	أ.د	اختبار وقياس / كرة قدم	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	.3
هيثم محمد كاظم	أ.د	علم النفس الرياضي / كردة القدم	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	.4
عزيز كريم وناس	أ.د	علم النفس الرياضي / كردة القدم	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	.5
محسن محمد الوزان	أ. د	علم النفس الرياضي / كردة قدم	جامعة الكوفة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	.6
طاهر يحيى ابراهيم	أ.م.د	طرائق التدريس / كرة القدم	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	.7
مازن جليل عبد الرسول	أ.م.د	اختبار وقياس / كرة قدم	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	.8
فراص هادي الجسار	م.د	علم النفس الرياضي / كردة قدم	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	.9



الملحق (2)
مقياس اللياقة العقلية

ت	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة جدا
1	نظم افكري بدقة أثناء البدء بالمباراة				
2	استرجع مواقف اللعب السابقة بسرعة وبصورة كاملة				
3	أعتمد على معلوماتي وخبراتي السابقة في تنفيذ الواجب الخططي				
4	احاول ان أغير أسلوب لعبي وفقاً لمواقف اللعب المتنوعة في أثناء اللعب				
5	أفكر بالواجب المراد تنفيذه قبل تنفيذه ميدانياً				
6	أبحث عن العلاقة بين الأشياء وأجعلها مفتاحاً للحلول المناسبة				
7	محاولة اختيار الحل المناسب من بين عدة حلول مبرمجة في ذاكرتي				
8	أرغب بالمشاركة في المباريات الحاسمة والصعبة				
9	أحب ان اكون من أول المتوجدين داخل الملعب				
10	ينتابني شعور بانني غير قادر على تحقيق أهدافي في اللعب.				
11	أتحمل مسؤولية أي واجب يوكل اليّ لكي اكون متميزاً.				
12	اتجنب اللقاءات والحديث عن دوري في الملعب مع أصدقائي				
13	أشعر بالارتباك عند تواجد جمهور كبير وعدد من المسؤولين أثناء المباراة.				
14	أسعى دائماً لكي اكون أفضل لاعب بالمباراة				
15	أسيطر على الضغوط والانفعالات السلبية وأتحكم بها				
16	احاول ان اتجنب البطاقات الملونة في المباريات القوية والحسنة				
17	أتقبل قرارات الحكم الخاطئة بهدوء.				
18	العب بحافز كبير وعنف لكي أكسب نتيجة المباراة				
19	أستطيع الاسترخاء الذهني والعضلي في الظروف الصعبة من المباراة				
20	أعمل بصمت واتزان حتى في اصعب الظروف				
21	أتمتع بعلاقات طيبة مع جميع زملائي في الفريق				
22	أكلف من قبل زملاني لأمثالهم في اللقاءات الرسمية.				
23	يلجئ الي زملاني لطلب المشورة والمساعدة				
24	أعاني من عدم تقدير عائلتي لما أحققه من إنجازات رياضية داخل المدرسة				



					يرأسلي أغلب زملائي عند تعرضي لوعكة صحية 25
					احترم وجهة نظر الآخرين وأفكارهم التي تكون بعيدة 26 مع أفخاري
					يؤيد زملائي في الصنف المبادرات والأفكار الجديدة التي 27 أقدمها
					أدرك أهمية التوقيت المناسب لإتخاذ القرار 28
					أمتلك المقدرة على مواجهة المشاكل 29
					أستطيع إيجاد وتحديد الحلول المناسبة لتغيرات حالات 30 اللّعب بسرعة
					أتخذ قراراتي بهدوء . 31
					تنسم قراراتي بالواقعية وسهولة التطبيق 32
					أتوقع نتائج حل المشكلة قبل الشروع بحلها 33
					أتغلب على الكثير من العقبات التي تواجهني اثناء 34 مواقف اللّعب المختلفة
					تنسم قراراتي بالواقعية وسهولة التطبيق 35
					أتوقع نتائج حل المشكلة قبل الشروع بحلها 36
					ابعد عن الخوض في المناوشات وابداء الرأي بمشاكل 37 الآخرين.
					أتغلب على الكثير من العقبات التي تواجهني اثناء 38 مواقف اللّعب المختلفة
					تنسم قراراتي بالواقعية وسهولة التطبيق 39
					أتوقع نتائج حل المشكلة قبل الشروع بحلها 40

