

اللياقة العقلية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية لكرة قدم الصالات للطلاب

م.م سعيد سليم عبد الرضا سلمان

¹ وزارة التربية - مديرية تربية بابل، العراق

*الايمل: saedalkelabe1974@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 فبواسطتها 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 (كالمناولة، والإخماد، والتهديف) من هنا تنبع أهمية هذه الدراسة لتبين العلاقة بين اللياقة العقلية والمهارات الأساسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، تحديداً الصف السادس العلمي، الذين يمثلون مرحلة مهمة في التكوين الرياضي والنفسي، وبالتالي حل مشكلة البحث، إذ لوحظ تفاوت واضح في مستوى أداء الطلاب 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 لكرة قدم الصالات لدى طلاب الصف السادس العلمي، وانتهج الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي 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، الإخماد، التهديف) على عينة البحث الرئيسة، وبعد معالجة النتائج خرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها وجود علاقة ارتباط معنوية بين اللياقة العقلية وأداء المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات (المناولة، الإخماد، التهديف) لطلاب الصف السادس العلمي، وأوصى الباحث مجموعة من التوصيات منها إعداد برامج توعوية 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 Dealing 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 علماً قائماً له أصوله وقواعده وأهدافه.

وتعد المدارس أحد المؤسسات التربوية المسؤولة عن إعداد الطلاب إعداداً مكماًً بدنياً، ونفسياً، وإن الرياضة المدرسية هي النواة الحقيقية لانتقاء الطلاب من أجل رفد مراكز الشباب والاندية والاتحادات الرياضية بالطاقات الرياضية الخام ليتم صقلها وتنمية مواهبهم بصورة علمية وعملية صحيحة وذلك بواسطة المُدرسين ذو الاختصاص من خلال اتباع الأساليب 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 إذ 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 إذ 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 للطلاب والتي تجعله قادراً 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 بمواقف كثيرة ومتعددة تفرض على الطالب الممارسة للعبة واستعمال أشكال لمهارات مختلفة نتيجة للتحرك السريع والتغير المستمر لمواقف اللعب المختلفة مما يتطلب الكثير من الاستقرار والثبات والدراية في الأداء عند تنفيذها وإن هذه المهارات هي جوهر اللعبة واللاعب ذو



المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول الى المستويات العالية كما أن المهارات الأساسية تعد طريقة لحسم 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 إتقان المهارات من طريق التدريب المستمر المتواصل ولمدة طويلة فكلما زاد التدريب ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات بكل دقة وفقاً للاختلاف في ظروف اللعب المتغيرة (الشمري , 2015:38).

ومن هذه المهارات (المناولة – الإخماد – التهديف) وتكمن 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 أداءها بشكل أسرع وأدق وأكثر حيوية وفاعلية من أجل تنمية بعض المهارات الأساسية للطلاب

2-1 مشكلة البحث:

تعد 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 مهاراتها الأساسية ومنها (المناولة – الإخماد – التهديف) بشكل صحيح كونها الهيكل الذي تستند عليه اللعبة وأحد أساسياتها، وإن تعلم هذه المهارات بأعمار مبكرة يعد الطريقة الأمثل من أجل إتقان تلك المهارات في حسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب وإظهار ما تتميز به اللعبة من مظاهر المتعة والإثارة والتشويق، إن بطئ القدرة على معالجة المعلومات لدى بعض المتعلمين دفع الكثيرين من المختصين في علم النفس إلى القول بأن أغلب طلابنا لا يستثمرون عقولهم على نحو 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 الأنشطة المدرسية كونه أحد العاملين في المجال التربوي ومعلماً لمادة التربية الرياضية لاحظ الباحث مشكلة البحث والتي تكمن في تدني وعدم نضوج المستوى المهاري والتعليمي للطلاب ولأغلب المهارات الأساسية للعبة كرة قدم الصالات ومنها مهارات الدراسة (المناولة – الإخماد – التهديف) ويعزو ذلك إلى ندرة إشراك المهارات العقلية للطلاب وخاصة اللياقة العقلية في عملية التعلم وغياب جوانب التشويق والدافعية للتعلم والاعتماد على طرائق واستراتيجيات التعلم التقليدية



الفاقد للحوار والتفاعل ومع خصوصية وقت الدرس في مادة التربية الرياضية وعدد الطلاب الكبير والتي فاقت من طبيعة المشكلة لجأ الباحث الى 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 والاعدادية في قضاء الهاشمية محافظة بابل للعام الدراسي (2024-2025).
2. المجال الزمني: المدة من (2024/11/10) ولغاية (2025/6/1).
3. المجال المكاني: القاعات الدراسية والملاعب في المدارس الثانوية والاعدادية 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 بمرونة 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 بمرونة عالية وثقة بالنفس.



3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث:

انتهج الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات 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) مدارس ، واختار الباحث عينة بحثه من ذلك المجتمع بواقع (44) طالب ، كما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

مجتمع وعينة البحث

ت	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 للبنين	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 (65×110سم).
- هدف الكتروني مصنع مقسم الى (9) مستطيلات.
- ساعة الكترونية.



4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 مقياس اللياقة العقلية:

اختار الباحث مقياس للياقة العقلية المعد من قبل (رعد علي , 2024) , المتكون 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).

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

عرضت فقرات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (9) , وحلت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (ك²) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياسين حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد له , لكون القيمة المحسوبة لـ (ك²) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهما.

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

إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيبين الجواب الصحيح , إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد 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 اصبح المقياس جاهز للتطبيق على العينة الرئيسية لغرض التحليل الإحصائي.



2-4-1-4 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 والملاعب لمدارس عينة البحث.

3-4-1-5 تصحيح مقياس اللياقة العقلية:

من خلال مفتاح التصحيح وهو الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس 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 المحصورة بين الاعداد (1 – 5) وان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (200) وادنى درجة هي (40) وبوسط فرضي مقداره (120).

3-4-1-6 الاسس العلمية لمقياس اللياقة العقلية:

1. صدق المقياس: تم استعمال الصدق الظاهري , وتم التحقق منه عندما عرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والمقياس لإقرار صلاحيتهم.
2. ثبات المقياس: استعمل الباحث طريقة التجزئة النصفية إذ تم تجزئة فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية , وتم حساب معامل الارتباط بيرسون 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.

3-4-2 تحديد المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات:

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

3-4-2-1 تحديد اختبارات المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات:

حدد الباحث مجموع من الاختبارات الخاصة بمهارات كرة قدم الصالات وهي (المناوله ، الاخمد ، التهديف) ، وتم اعداد استمارة استبانة حول تحديد صلاحية الاختبارات التي تقيس المهارات الاساسية المرشحة ، وعرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم والبالغ عددهم (9) خبراء لأخذ آرائهم لتحديد الصلاحية لكل اختبار مرشح ، وتم تحليل آراء الخبراء إحصائياً



باستعمال اختبار (كا²) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) ، واعتماد الاختبارات التي تكون قيمة (sig) اقل 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 (كا ²) المحسوبة	قيمة Sig	النتيجة
المناوله	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
	المناوله نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 متر.	9	0	9	0.000	مقبول
الاخماد	إخماد الكرة المرمية داخل مربع (2 × 2) m	9	0	9	0.000	مقبول
	القيام بإخماد الكرة داخل القدم وهي في الهواء.	5	4	0.111	0.739	غير مقبول
	القيام بإخماد الكرة المتدحرجة على الأرض.	6	3	1	0.317	غير مقبول
التهديف	اختبار التهديف على هدف الكتروني مقسم الى تسع اجزاء.	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 المستطيلات المتداخلة على الجدار	9	0	9	0.000	مقبول

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

اولاً: 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 (65×110سم).
- وصف الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة على خط بمسافة (5,1م) 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:

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



شكل (1)

يوضح اختبار المناولة

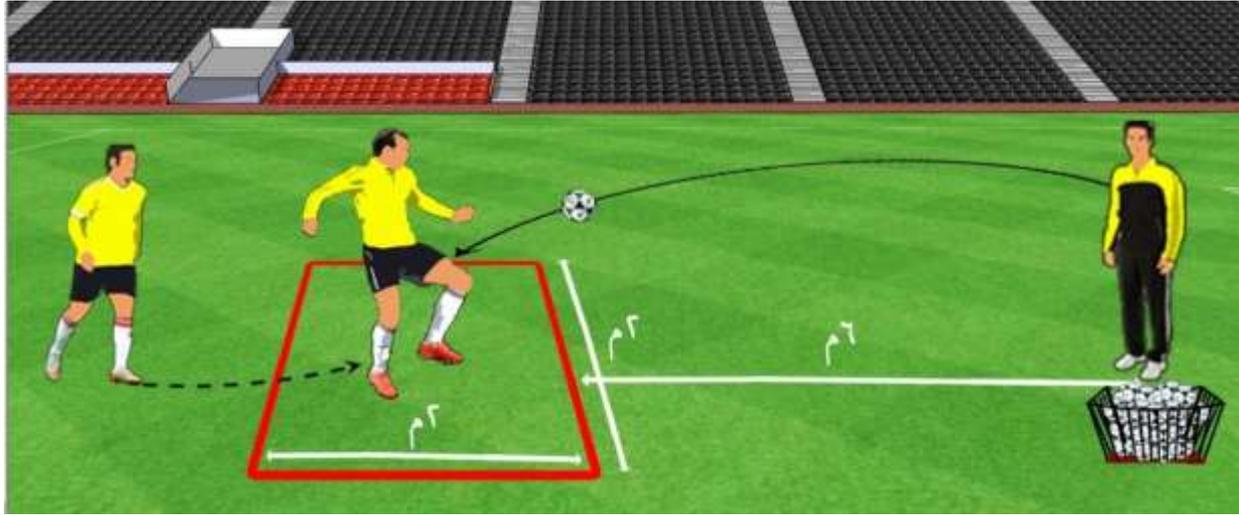
ثانياً: الإخماد:

- اسم الاختبار: إيقاف الكرة (الإخماد) (الخشاب و معتز , 2014 , 11).
- الهدف من الاختبار: إخماد الكرة المرمية داخل مربع (2 × 2) م.
- الأدوات المستعملة: كرات قدم للصالات عدد (5) ، منطقة محددة بخطين متوازيين المسافة بينهما (6م).
- وصف الاختبار: يقف الشخص الذي يرمي الكرة على خط المواجهة للمختبر الذي يبعد مسافة (6م) من منطقة الاختبار والبالغ قياسها (2×2 م) 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 تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية:
 - إذا لم ينجح المختبر في إيقاف 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 ووقوف الكرة على أحد خطوط المربع.
- تعطى صفر للمحاولة الخاطئة وخروج الكرة من المربع.
- الدرجة العظمى للاختبار (10) درجة.



الشكل (2)

يوضح اختبار اخماد الكرة

ثالثاً: التهديف:

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

اسم الاختبار: اختبار التهديف بالقدم على المستطيلات المتداخلة على الجدار.
الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الادوات:

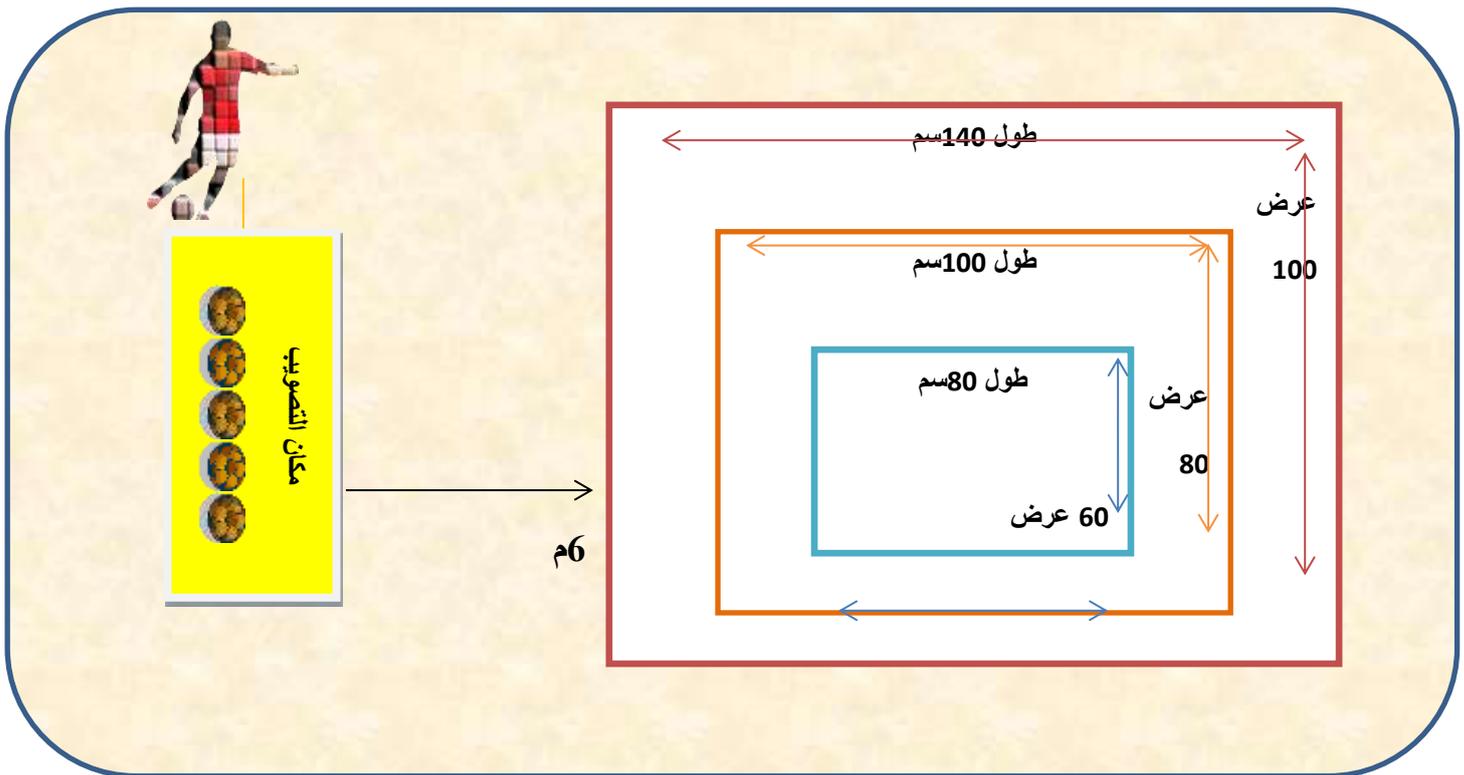
- جدار املس يرسم عليه ثلاث مستطيلات متداخلة ابعادها كما يأتي:
 1. المستطيل الكبير بطول (140 سم وبعرض 100 سم).
 2. المستطيل الوسط بطول (100 سم وبعرض 80 سم).
 3. المستطيل الصغير بطول (80 سم وبعرض 60 سم).
 4. يرسم خط على الارض يبعد عن الحائط بمقدار (6م).
- كرات قدم (للصالات) عدد (5).
- شريط لاصق الوان لكل مستطيل لون لتعيين منطقة التهديف للاختبار.



وصف الاداء:- توضع (5) كرات بمسافة (6م) عن الهدف إذ يقوم المختبر بالتهديف نحو المستطيلات 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: تحتسب عدد الإصابات التي تدخل الأهداف أو تمس جوانبها وكالاتي:

- (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 (المناوله ، الاخمد ، التهديف) ، على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسية والبالغ عددها (12) طالب من ، والهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1. التأكد من صلاحية الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة ومستلزمات البحث وملاءمتها.
 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 صباحاً) على ساحة المدرسة.

4-2-4-3 الاسس العلمية للاختبارات:

1. الصدق: تم التحقق من صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على الخبراء والمختصين 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) ، وللتأكد من الثبات استخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والثاني ، وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين معامل الثبات للاختبارات المهارية

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

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

تم تطبيق الاختبارات المهارية (المناوله ، الاخمد ، 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.



3-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

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

4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتائج مقياس اللياقة العقلية:

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

الجدول (4)

يبين التقديرات الإحصائية لمقياس اللياقة العقلية

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

يتبين من الجدول (4) نتائج مقياس اللياقة العقلية , وظهرت العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً بدلالة قيمة معامل الالتواء التي تقع ما بين $(1\pm)$. وبعد مقارنة الوسيط الحسابي بالوسيط الفرضي تبين أن الوسيط المتحقق اعلى من الوسيط الفرضي , وبذلك فان العينة تتمتع بدرجة عالية من اللياقة العقلية.

4-2 عرض وتحليل نتائج مهارات كرة قدم الصالات:

تحقيقاً لهدف الدراسة في معرفة درجة مهارات كرة قدم الصالات (المناوله ، الاخمام ، التهديف) للعينة الرئيسة البالغة (44) طالب ، قام الباحث باستخراج التقديرات الإحصائية والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

يبين التقديرات الإحصائية للاختبارات المهارية

المهارات	الوسيط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المناوله	4.364	4	1.241	0.880
الاخمام	4.091	4	1.188	0.230
التهديف	2.196	2	0.734	0.801

يتبين من الجدول (5) نتائج اختبارات مهارات كرة قدم الصالات (المناوله ، الاخمام ، التهديف) , وظهرت العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً بدلالة قيم معامل الالتواء لجميع المهارات التي تقع ما بين $(1\pm)$.



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 ، الإخماد ، التهديد) ، 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	الإخماد
معنوي	0.000	0.743	التهديد

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 ففيها 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 شيئا عليه ان ينتبه اليه ويدركه ويؤديه بفاعلية واثارة ليتحول لبرنامج حركي سريع الاسترجاع وفقا " للياقة عقلية جيدة حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اللياقة العقلية ومستوى أداء المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات (المناولة، الإخماد، والتهديد)، 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 عالٍ وحالة ذهنية مستقرة يساهم في تحسين التنسيق بين اللاعبين ودقة التمرير.

ثانياً: العلاقة بين اللياقة العقلية والإخماد:

الإخماد يتطلب رد فعل سريع وتحكم عالٍ 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 الرياضات 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 عالٍ من اللياقة العقلية تمكنوا 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 الإستنتاجات:**

1. وجود علاقة معنوية بين اللياقة العقلية وأداء المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات (المناولة، الإخماد، والتهديف) لطلاب الصف السادس العلمي.
2. أن الطلاب الذين يمتلكون درجة عالية من اللياقة العقلية يبدون أداءً أفضل في مهارات (المناولة، الإخماد، 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. إجراء المزيد من الدراسات في مجال اللياقة العقلية وفي مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية المدرسية.

المصادر:

- بعث عبد المطلب عبد الحمزة: تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية-مهاريه) لاختيار 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 اللبنانية للكتاب الأكاديمي ، 2014.
- علي خليفة بربص وباسم جبار منصور: الأعداد المهاري بكرة القدم , ط1 , ديالى , المطبعة المركزية جامعة ديالى , 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 ديالى)، 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

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



الملحق (2)

مقياس اللياقة العقلية

ت	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	أنظم افكاري بدقة أثناء البدء بالمباراة					
2	أسترجع 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 أكون من أول المتواجدين داخل الملعب					
10	ينتابني شعور بانني غير قادر على تحقيق أهدافي في اللعب.					
11	أتحمل مسؤولية أي واجب يوكل اليّ لكي اكون متميزاً.					
12	أتجنب 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 والحاسمة					
17	أتقبل قرارات الحكام 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	أكأف من قبل زملائي لأمثلهم في اللقاءات الرسمية.					
23	يلجئ اليّ زملائي لطلب المشورة والمساعدة					
24	أعاني من عدم تقدير عائلتي لما أحققه من إنجازات رياضية داخل المدرسة					



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

