

تأثير تمرينات الثبات الذهني في تطوير مستوى الذكاء الحركي اثناء اداء مهارتي التهديف والمناولة للاعبين كرة القدم الصالات فئة الشباب U19 سنة

رعد ابراهيم لفته

¹، المديرية العامة لتربية ديالى، العراق.

*الايمل: raad_ibr07@gmail.com

تاريخ نشر: 2026/08/25

تاريخ استلام: 2026/06/15

المخلص

تتجلى أهمية هذا البحث من كونه يسلط الضوء على أحد الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، والمتمثل في دمج التمرينات الذهنية مع الأداء المهاري، بما يسهم في بناء لاعب يمتلك قدرة عالية على التركيز، وسرعة اتخاذ القرار، ودقة التنفيذ الحركي. كما تكمن أهميته في إسهامه في تطوير مستوى الذكاء الحركي لدى لاعبي كرة قدم الصالات فئة الشباب U19، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على تحسين أداء مهارتي التصويب والمناولة في ظروف اللعب المختلفة. وكانت مشكلة البحث : هناك ضعف الاهتمام بتدريب الثبات الذهني قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الذكاء الحركي أثناء الأداء، مما ينعكس سلباً على دقة وسرعة تنفيذ المهارات الأساسية، وخصوصاً مهارتي التهديف والمناولة، اللتين تتطلبان تركيزاً عالياً وقدرة على اتخاذ القرار الصحيح في ظروف زمنية وضغوط متغيرة. كما يظهر هذا القصور بشكل أوضح أثناء المباريات، حيث تزداد الأخطاء الفنية ويقل مستوى الانسجام بين التفكير والتنفيذ الحركي، رغم امتلاك اللاعبين القدرات البدنية والمهارية اللازمة. وكان هدف البحث. التعرف على تأثير تمرينات الثبات الذهني في تطوير مستوى الذكاء الحركي اثناء اداء مهارتي التهديف والمناولة للاعبين كرة القدم الصالات فئة الشباب U19 . واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبعد تطبيق التمرينات تم التوصل الى اهم الاستنتاجات : تمرينات الثبات الذهني مهمة واساسية في جانب علم النفس لتطوير مستوى الذكاء الحركي اثناء اداء مهارتي التهديف والمناولة للاعبين كرة القدم الصالات فئة الشباب U19 . وكانت اهم التوصيات : اعتماد تمرينات الثبات الذهني كونها مهمة واساسية في جانب علم النفس لتطوير مستوى الذكاء الحركي اثناء اداء مهارتي التهديف والمناولة للاعبين كرة القدم الصالات فئة الشباب U19.

الكلمات المفتاحية:

الثبات الذهني ، الذكاء الحركي ، التصويب ، المناولة ، كرة القدم صالات.



The Impact of Mental Stability Exercises on Developing Kinesthetic Intelligence During Shooting and Passing Skills for Youth Futsal Players

Raad Ibrahim Lafta

¹ Diyala General Directorate of Education, Iraq.

*Corresponding author: raad_ibr07@gmail.com

Received: 15-06-2026

Publication: 25-08-2026

Abstract

The importance of this research lies in its highlighting of a modern trend in sports training: integrating mental exercises with skill performance. This contributes to developing players with high concentration, quick decision-making, and precise motor execution. Its significance also lies in its contribution to developing kinesthetic intelligence among youth futsal players, which positively impacts their shooting and passing skills under various playing conditions. The research problem was: the lack of attention given to mental stability training may lead to a decrease in kinesthetic intelligence during performance, negatively affecting the accuracy and speed of executing basic skills, especially shooting and passing, which require high concentration and the ability to make the right decision under varying time constraints and pressures. This deficiency becomes more apparent during matches, where technical errors increase and the level of coordination between thought and motor execution decreases, despite the players possessing the necessary physical and technical abilities. The research aimed to identify the effect of mental stability exercises on developing kinesthetic intelligence during shooting and passing skills in young futsal players. The researcher used an experimental approach, and after implementing the exercises, the most important conclusions were reached: Mental stability exercises are important and fundamental from a psychological perspective for developing kinesthetic intelligence during shooting and passing skills in young futsal players. The most important recommendation was to adopt mental stability exercises, given their importance and fundamental role from a psychological perspective, to develop kinesthetic intelligence during shooting and passing skills in young futsal players.

Keywords:

Mental stability, kinesthetic intelligence, shooting, passing, futsal.



1-1 المقدمة:

يُعدّ العلم نتاجاً منظماً للمعرفة الإنسانية، يقوم على الملاحظة والتحليل والتفسير المنهجي للظواهر المختلفة، بهدف الوصول إلى حقائق تساعد الإنسان على فهم ذاته والبيئة المحيطة به والتفاعل معها بوعي وكفاءة. ومن بين فروع العلم التي أسهمت بشكل فاعل في دراسة السلوك الإنساني يأتي علم النفس الذي يهتم بفهم العمليات العقلية والانفعالية وكيفية تأثيرها في التفكير واتخاذ القرار والاستجابة للمواقف المختلفة.

يشهد المجال الرياضي المعاصر تطوراً متسارعاً في الأساليب التدريبية، حيث لم يعد التركيز مقتصرًا على الإعداد البدني والمهاري فقط، بل أصبح الإعداد الذهني والمعرفي جزءاً أساسياً في بناء اللاعب المتكامل. فالقدرة على التحكم بالانتباه، وضبط الانفعالات، واتخاذ القرار السريع والدقيق أثناء المنافسة، تُعد من العوامل الحاسمة في تحقيق الأداء الأمثل، لاسيما في الألعاب الجماعية التي تتسم بسرعة الإيقاع وتعدد المواقف المتغيرة.

ومن بين هذه الجوانب الذهنية يبرز مفهوم الثبات الذهني بوصفه قدرة اللاعب على الحفاظ على تركيزه واستقراره النفسي أثناء الأداء وتحت ضغوط المنافسة، الأمر الذي يسهم في تقليل الأخطاء وتحسين جودة الاستجابة الحركية. كما يرتبط الثبات الذهني ارتباطاً وثيقاً بما يُعرف بـ الذكاء الحركي، والذي يعكس قدرة اللاعب على توظيف إمكانياته الحركية والمعرفية في تنفيذ المهارات بدقة وتوافق عالٍ مع متطلبات الموقف اللعبي.

ويرى (نجاح مهدي شلش، اكرم محمد صبحي، 2000) الثبات الذهني هو "أي مهارة رياضية لا يمكن تقوية الاستجابة الصحيحة وأداء الحركة ما لم يكرر الاداء للمهارة المتعلمة ذهنياً تتناسب ومقدار تعقيد وصعوبة المهارة الحركية" (نجاح، اكرم، 2000: 299)

بينما يرى (بو عزيز محمود، 2016) الذكاء الحركي هو "الذكاء الذي يوجد في المخيخ والكتل العصبية الأساسية ويبدأ يتطور من المراحل العمرية الأولى ويبين انتاجه في المراحل العمرية المتقدمة، وان التمرين المتواصل يزيد من هذه القدرة ويتجسد هذا الذكاء في الانجازات الكبيرة التي حصل عليها الابطال الرياضيون" (بو عزيز، 2016: 10)

وتُعد كرة قدم الصالات من الألعاب الجماعية السريعة التي تتطلب مستوى عالياً من التركيز الذهني والذكاء الحركي، نظراً لصغر مساحة الملعب، وسرعة تداول الكرة، وكثرة التغيرات المفاجئة في مواقف اللعب. ويُعد أداء مهارتي التهديف والمناولة من أهم العناصر الحاسمة في هذه اللعبة، إذ يتطلب نجاحهما قدرة اللاعب على إدراك الموقف، واتخاذ القرار المناسب، وتنفيذ الاستجابة الحركية بدقة وفي زمن قصير.

وتتجلى أهمية هذا البحث من كونه يسלט الضوء على أحد الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، والمتمثل في دمج التمرينات الذهنية مع الأداء المهاري، بما يسهم في بناء لاعب يمتلك قدرة عالية على التركيز، وسرعة اتخاذ القرار، ودقة التنفيذ الحركي. كما تكمن أهميته في إسهامه في تطوير مستوى الذكاء الحركي لدى لاعبي كرة قدم الصالات فئة الشباب U19، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على تحسين أداء مهارتي التصويب والمناولة في ظروف اللعب المختلفة.

2-1 مشكلة البحث:

تُعد كرة قدم الصالات من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مستوى عالياً من التوافق بين القدرات الذهنية والحركية، ولاسيما لدى فئة الشباب U19 التي تمر بمراحل معقدة في تكامل الجوانب الخاصة باللعبة. ويُلاحظ من خلال المتابعة الميدانية والاطلاع على واقع التدريب أن أغلب البرامج التدريبية



المعتمدة تركز بشكل أساسي على تطوير الجوانب البدنية والمهارية، في حين لا تحظى الجوانب الذهنية، وبخاصة تمرينات الثبات الذهني، بالاهتمام الكافي أو التخطيط العلمي المنظم. ومن خلال خبرة الباحث بلعبة كرة القدم للصالات وجد ان المشكلة تكمن في ضعف الاهتمام بتدريب الثبات الذهني الذي قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الذكاء الحركي أثناء الأداء، مما ينعكس سلباً على دقة وسرعة تنفيذ المهارات الأساسية، وخصوصاً مهارتي التهديف والمناولة، اللتين تتطلبان تركيزاً عالياً وقدرة على اتخاذ القرار الصحيح في ظروف زمنية وضغوط متغيرة. كما يظهر هذا القصور بشكل أوضح أثناء المباريات، حيث تزداد الأخطاء الفنية ويقل مستوى الانسجام بين التفكير والتنفيذ الحركي، رغم امتلاك اللاعبين القدرات البدنية والمهارية اللازمة. ومن هنا تبرز الحاجة العلمية إلى دراسة تأثير تمرينات الثبات الذهني في تطوير مستوى الذكاء الحركي أثناء أداء مهارتي التهديف والمناولة للاعبين كرة قدم الصالات فئة الشباب U19، بغية تشخيص هذا القصور ومحاولة معالجته من خلال أسلوب تدريبي قائم على أسس علمية تسهم في الارتقاء بمستوى الأداء الكلي للاعبين.

3-1 هدف البحث.

1- التعرف على تأثير تمرينات الثبات الذهني في تطوير مستوى الذكاء الحركي أثناء أداء مهارتي التهديف والمناولة للاعبين كرة القدم الصالات فئة الشباب U19

4-1 فرضية البحث.

1- وجود تأثير ايجابي لتمرينات الثبات الذهني في تطوير مستوى الذكاء الحركي أثناء أداء مهارتي التهديف والمناولة للاعبين كرة القدم الصالات فئة الشباب U19.

5-1 مجالات البحث.

-المجال البشري. لاعبي كرة القدم للصالات فئة الشباب U19 لنادي الخالص الرياضي.

- المجال المكاني. ملعب كرة القدم للصالات في نادي الخالص.

- المجال الزمني. المدة من 2025 / 11 / 2 لغاية 2026 / 1 / 6

2- المنهجية والجراءات للبحث:

1-2 المنهج المتبع:

أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث أن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نادي الخالص الرياضي والبالغ عددهم (30) لاعب فئة الشباب U19، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعب ليشكلن نسبة (66.66%) من المجتمع الاصلي، بعدها تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) لاعبين وتم أيجاد التجانس داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف كما في جدول (1) والتكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة حسب الجدول (2).



جدول (1)

يوضح تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
1.229	0.684	55.642	1.139	0.632	55.457	الوزن / كغم
0.825	1.325	160.52	0.776	1.245	160.42	الطول / سم
3.461	0.531	15.34	3.06	0.472	15.42	العمر / سنة

جدول (2)

يوضح تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم t المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
التهديف	درجة	0.432	7.124	0.531	7.231	0.469	0.514	غير معنوي
المناوله	درجة	0.452	5.124	0.571	5.22	0.396	0.424	غير معنوي
الذكاء الحركي	درجة	0.532	20.145	0.621	20.243	0.36	0.41	غير معنوي

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الاختبارات والقياسات

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات قدم صالات

5-ملعب كرة قدم صالات.

6-حائط صد.

7-طباشير.

2-4 إجراءات البحث:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال الدراسات والبحوث السابقة والتي يرى الباحث انها ضرورية لهذه الدراسة والتي شملت:

1- الذكاء الحركي

2- التهديف بكرة القدم

3- المناولة بكرة القدم.



2-4-2: الاختبارات والقياسات المستخدمة.**1-2-4-2 مقياس الذكاء الحركي: (نبيل، 2011:36)**

تم اعتماد مقياس الذكاء الحركي المقنن والمستخدم في البحوث السابقة والذي يتكون من (19) فقرة، يقوم اللاعب بالإجابة على فقرات المقياس وفق أربعة بدائل ويصحح المقياس بإعطاء لدرجات 4، 3، 1، 2 (على الترتيب لجميع فقرات المقياس، وإن أقل درجة على المقياس (19) درجة، وأعلى درجة هي (76) درجة، وبمتوسط فرضي بلغ (47.5)، وتصحيح المقياس يتم من خلال الدرجات التي يجمعها المختبر.

2-2-4-2 اختبار التهديد على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10 متر) (وسام، 2007: 83):

اسم الاختبار: اختبار التهديد على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10 متر).
الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديد.

الأدوات المستخدمة: كرة خاصة بكرة القدم للصالات عدد (3)، هدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام، صافرة، شاخص، استمارة تسجيل.

طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (10) متر من الهدف وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديد.

التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم حساب الدرجات حسب الموقع.

2-2-4-3 اختبار المناولة (قصي، 2008: 58):

اسم الاختبار: المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (10 متر).

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

الأدوات: كرات قدم عدد (5)، هدف صغير إبعاده 60×60 سم، شريط قياس، لاصق.

إجراء الاختبار: يرسم خط البداية بطول (1 متر) وعلى مسافة (10 متر) عن الهدف الصغير وتوضع الكرات الخمسة على خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتهديد هذه الكرات نحو الهدف الصغير من خلال اتخاذ المكان الصحيح عند خط البداية.

التسجيل: تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من محاولات (المحاولات) الكرات الخمس وعلى نحو الآتي:

1- (2 درجة) لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير.

2- (1 درجة) إذا مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.

3- (صفر) في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

4- حدود الدرجة هي (صفر - 10).

2-4-3 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/11/2 على عينة البحث

الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات الخاصة بالجانب النفسي لرفع مستوى التحمل النفسي لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

2-5 التجربة الميدانية:**2-5-1 الاختبارات القبليّة: قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي لعينة الدراسة (البحث) للمجموعتين**

(الضابطة والتجريبية) يوم (الثلاثاء) 2025/11/4 في تمام الساعة (9) صباحاً على ميدان اللعب لنادي

الخالص الرياضي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وقد عمد الباحث الى الشرح المفصل للاختبار

من حيث كيفية أداء الاختبار والزمن المستغرق وكيفية حساب الدرجة، وقام الباحث بتنشيط الظروف

الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر

الامكان عند اجراء الاختبارات البعيدة.



2-5-2 تمرينات الثبات الذهني:

تم إعداد تمرينات خاصة بالثبات الذهني لرفع مستوى الذكاء الحركي والاداء المهاري وخاصة التهديف والمناولة بكرة القدم للصالات وتم تطبيق التمرينات لمدة (8) أسابيع مراعيًا تشكيل الحمل من حيث الشدة والحجم والراحة. كذلك طبقت التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (2) وحدتان أما طبيعة التمرينات المستخدمة وفق المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي بالتدريب، تراوحت الشدة (85-95%) وتم اعتماد الحجم على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض، تم تطبيق التمرينات من المدة 2025/11/10 ولغاية 2026/1/5.

2-5-3: الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2026/1/6 الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم (الثلاثاء) في تمام الساعة (9) صباحًا على ميدان اللعب لنادي الخالص الرياضي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) متبع كل الشروط والاجراءات وللاختبارات القبلية نفسها من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة لتنفيذ وفريق العمل المساعد.

2-6 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لمعالجة بيانات البحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة t المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
		القبلي	البعدي				
التهديف	درجة	7.124	9.142	0.574	3.515	0.00	معنوي
المناولة	درجة	5.124	7.12	0.532	3.751	0.00	معنوي
الذكاء الحركي	درجة	20.145	22.451	0.864	2.668	0.00	معنوي

جدول (4)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة t المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
		القبلي	البعدي				
التهديف	درجة	7.231	11.14	0.968	4.038	0.00	معنوي
المناولة	درجة	5.22	8.965	0.847	4.421	0.00	معنوي
الذكاء الحركي	درجة	20.243	24.635	1.02	4.305	0.00	معنوي



جدول (5)

يوضح قيم (t) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
التهديف	درجة	9.142	0.745	11.14	0.685	5.928	0.00	معنوي
المناولة	درجة	7.12	0.562	8.965	0.745	5.932	0.00	معنوي
الذكاء الحركي	درجة	22.451	0.741	24.635	0.588	6.933	0.00	معنوي

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و (4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة وهي مستوى الذكاء الحركي واداء بعض مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين حققا الاهداف التدريبية والجانب النفسي في بناء الوحدات التدريبية ولهذا يرى (مهند عبد الستار، 2001) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين" (مهند، 2001: 89).

بينما يرى (اسامة كامل راتب، 1995) " المدرب الناجح يعد ماهرة في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح" (اسامة، 1995: 87)

ومن خلال ملاحظة جدول (5) تبين هناك فروقات معنوية في متغيرات البحث في مستوى الذكاء الحركي واداء مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل ان تمرينات الثبات الذهني لها دور كبير في الجانب العقلي ومنها الذكاء الحركي ولهذا يرى (حسام سعيد المؤمن، 2015) الثبات الذهني هو " ان ممارسة التمرينات التطبيقية للتدريب الذهني له اثر ايجابي وفعال عن طريق تركيز الانتباه والتكرار للمواقف الخطئية وكذلك اثناء الاداء والتصور لمواقف اللعب التي من شأنها ان تساهم بتطوير الذكاء الحركي والميداني للاعبين " (حسام، 2015: 676)

ويؤكد يرى (بو عزيز محمود، 2016) " ان اصحاب هذا الذكاء يتفوقون في الانشطة البدنية، ويوجد هذا النوع من الذكاء في المخيخ والكتل العصبية الاساسية ويتطور هذا الذكاء ابتداء من الطفولة ويمكن ان يظهر في مراحل متقدمة عن ذلك، وان التمرين المتواصل قد يزيد من هذه القدرة ويتجسد هذا الذكاء في الانجازات الكبيرة التي حصل عليها الابطال الرياضيون (بو عزيز، 2016، ص10).

ومن خلال العلاقة الاجابية بين الذكاء الحركي والتمرينات الثبات الذهني يتم الارتقاء بالجانب المهاري ولهذا يرى (وجيه محجوب، 2021) " يمكننا توقع علاقة ايجابية بين درجة ذكاء الرياضي وقابليته في تنفيذ حركة معقدة في الجمناستيك او تنفيذ خطة هجومية معينة في كرة القدم او كرة السلة (وجيه، 2021: 316)

ومن ناحية تأثير تمرينات ثبات وتأثيرها يرى (سيزار سهير ابراهيم (واخران، 2023) " ان الانتباه متغير مهم وحاسم في اللعب والتركيز يكون مناسب كون يحول الانتباه بسرعة الى مختلف الاجزاء



في اللعبة وفق المتطلبات الاداء في اللعب ولهذا يعد هذا المؤشر مهم للاعب في حالة رغبة الوصول الى المستويات العليا " (سيزار، 2023: 383).

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- تمارينات الثبات الذهني مهمة واساسية في جانب علم النفس لتطوير مستوى الذكاء الحركي اثناء اداء مهارتي التهديف والمناولة للاعبي كرة القدم الصالات فئة الشباب U19.
- 2- الذكاء الحركي من الجوانب النفسية الضروري لاداء المهارة المعقدة في المنافسة بمساحة صغيرة مثل المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات.

2-4 التوصيات:

- 1- اعتماد تمارينات الثبات الذهني كونها مهمة واساسية في جانب علم النفس لتطوير مستوى الذكاء الحركي اثناء اداء مهارتي التهديف والمناولة للاعبي كرة القدم الصالات فئة الشباب U19.
- 2- التأكيد على الذكاء الحركي من الجوانب النفسية الضروري لاداء المهارة المعقدة في المنافسة بمساحة صغيرة مثل المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات.

المصادر:

- 1- اسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات): ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995
- 2- بو عزيز محمود. الذكاء الجسمي الحركية وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكراتي دو: رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة محمد بوضياف بالمسلية، 2016.
- 3- حسام سعيد المؤمن. تأثير التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبي كرة القدم الناشئين: مجلة كلية التربية الاساسية، مجلد 21، العدد 89، 2015.
- 4- سيزار سهير ابراهيم (واخران). تأثير تمارينات تركيز وتحويل الانتباه لتطوير دقة بعض المهارات الاساسية للاعبي التنس الارضي: مجلة واسط للعلوم الرياضية، العدد الثالث، مجلد 16، 2023.
- 5- قصي حاتم خلف. تأثير تمارينات مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الاساسية بخماسي كرة القدم: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2008.
- 6- مهند عبد الستار العاني. تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- 7- نبيل رفيق محمد. الذكاء المتعدد: ط1، دار الصفاء النشر والتوزيع، عمان، 2011.
- 8- نجاح مهدي شلش، اكرم محمد صبحي. التعلم الحركي: ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 2000.
- 9- وجيه محجوب. التعلم وجدولة التدريب: دار الاوائل للنشر، عمان، 2001.
- 10- وسام شامل كامل. اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية ومستوى أداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007.

ملحق (1)



برمجة التمرينات

الشدة: 85%

الزمن: 45-47 دقيقة

الأسبوع: الأول

الوحدة التدريبية: 1-2-3

ت	التمرينات	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الملاحظات
1	يقف اللاعب على خط الـ 10م وبحوزته الكرة. يرفع المدرب لون قمع (أحمر – أزرق – أصفر) قبل التهديف مباشرة. كل لون يحدد زاوية تهديف معينة داخل المرمى. يمنع التوقف أو إعادة الضبط الذهني؛ التهديف يكون فور الإشارة.	3×8	رجوع النبض 130-120 ض/د	رجوع النبض 120-110 ض/د	
2	اللاعب يتحرك بالكرة لمسافة قصيرة (5م) أثناء الحركة يصدر المدرب أصوات تشويش أو أوامر وهمية. عند سماع صافرة واحدة فقط يُسمح بالتهديف.	3×8			
3	4 لاعبين موزعين حول لاعب مركزي. المدرب ينطق رقم القمع قبل المناولة بلحظة. اللاعب المركزي يناول فوراً إلى اللاعب القريب من الرقم المنادى.	3×8			
4	لاعبان يتبادلان المناولة لمسافة 6-8م. أثناء التمرين يُطلب من اللاعب عدّ تنازلي (مثلاً من 20 إلى 0). يمنع التوقف أو الخطأ في العد أو المناولة.	3×8			

