

تأثير تمارين ذهنية مصاحبة للأداء في تركيز الانتباه ودقة التهديف للاعبين كرة القدم الشباب

م.د محمد محسن شلال

mohammed.mohsin@mu.edu.iq

جامعة المثنى- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

د. علاء كاظم عرموط
جامعة القادسي

أ.د علي محمد جواد
كلية التربية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر تمارين ذهنية مصاحبة للأداء في تطوير تركيز الانتباه ودقة التهديف بكرة القدم للاعبين الشباب وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وتمثل مجتمع البحث بلاعبين شباب الديوانية والبالغ عددهم (24) لاعب للموسم التدريبي 2024-2025م وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية تتكون كل منهما على (12) لاعب وتم اجراء الاختبارات الميدانية لمتغيري (تركيز الانتباه ودقة التهديف) وبعدها تم تطبيق التمارين الذهنية من خلال السيطرة والتحكم بالأفكار مع الأداء واهم ما استنتجه الباحثون ان للتمارين الذهنية أهمية كبيرة في العملية التدريبية لكون الأداء المهاري يحتاج الى تركيز وتصور عقلي بل تنفيذ الأداء .

مقدمة البحث وأهميته :

كرة القدم من الألعاب التي تحظى بمتابعة من جميع الناس سواء كان ذلك عن طريق متابعة هذه اللعبة أو عن طريق ممارستها ، حيث يزداد الاهتمام بها يوماً بعد يوم في بلدان العالم وتصرف الأموال الكثيرة من أجل إقامة البطولات المختلفة ، وان هذا الاهتمام دفع الكثير من الباحثين والمختصين بأن يفكروا في إيجاد أفضل الأساليب والطرق التي تسهم في تطوير هذه اللعبة وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم في الجوانب المختلفة (تركيز الانتباه ودقة التهديف) أن استخدام التدريبات المختلفة كفيلة في الوصول الى مستويات عالية من الأداء ومن هذه التدريبات هي التدريبات الذهنية التي تعد تدريبات مكملة للجوانب البدنية والمهارية والخطية لذا لا بد ان تكون حصة مناسبة في تطبيق هذه التمرينات بغية تطوير تركيز الانتباه ودقة التهديف بكرة القدم للاعبين الشباب حتى تكون الصورة واضحة بجميع ابعادها ليكون تطبيقها سليم .

أن أسلوب التدريب الذهني لهذه الحالات ذو تأثير إيجابي كبير من الناحية المهارية من خلال تركيز انتباه اللاعب لحظة التنفيذ ويعمل على تعزيز القابلية المعرفية وزيادتها وتدريب النواحي المهارية والعقلية وتطويرها من خلال ربط التدريب الذهني في عمليات السيطرة والتحكم في الأفكار والحركات

المجال الزماني : 2024 / 7/5 - 2024 / 10/ 11
المجال المكاني : ملعب نادي الديوانية الرياضي بكرة القدم.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-
منهج البحث:-

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث :

حدد الباحثون مجتمع بحثه بلاعبين شباب الديوانية والبالغ عددهم (24) لاعب للموسم التدريبي 2024-2025م وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية تتكون كل منهما على (12) لاعب وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث كما في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
			معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
1	العمر التدريبي	سنة	0.18	0.78	4.33	0.22	0.83	3.83	غير معنوي	
2	الذكاء	درجة	0.16	5.77	36.6	0.17	6.69	39.17	غير معنوي	
3	تركيز الانتباه	درجة	0.19	0.88	4.63	0.16	0.80	4.88	غير معنوي	
4	دقة التهديف	درجة	0.17	1.19	7.17	0.22	1.56	7.08	غير معنوي	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 2.07

إجراءات البحث الميدانية :

اولا: اختبار بردونانفيموف لقياس مظاهر الانتباه :-

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على تركيز وتحويل الانتباه

الأدوات:-اقلام رصاص, ساعة توقيت, استمارة قياس مظاهر الانتباه

مواصفات الاداء:- (لقياس تركيز الانتباه) عند سماع أشاره البدء يبدأ المختبر بقلب الاستمارة التي تحوي

مجموعة من الأرقام يبدأ المختبر بشطب الرقم 79 سطر بعد سطر لمدة دقيقة واحده ثم التوقف وبدء

العملية نفسها لمدة دقيقة واحده اخرى ولكن بوجود مثير (ضوئي - صوتي) اما تحويل الانتباه فيتم شطب

الرقمين 96 و 47 بالتعاقب 30 ثانيه شطب 96 و 30 ثا شطب 47 ثم 30 ثا شطب 96 و 30 ثا شطب

التسجيل: يتم حساب النتائج في كلا الحالتين من خلال معادلات خاصة.

6492 9476 2947 2497 6942 583 274964279 2496 385
 7429 92476 538 2496 947 583 6492 2964 2974 2497
 385 2497 492 67249 2496 2947 385 749 2947 29476
 2492 496 83 2497 67429 2947 2493 2947 2946 2497
 6497 7249 2497 2749 2927 64279 692 385 2496 853
 2479 2947 6492 583 2497 92476 385 2496 583 67429
 583 2496 67249 3492 2946 83 64179 385 2497 92476
 6492 947 6942 429 583 2497 358 2974 67249 2946
 385 2496 583 64279 385 7249 92476 65479 385 2492
 67429 583 6492 583 62479 47 385 62479 4279 385
 6942 385 64279 2947 92 583 2497 2496 2947 62479
 8429 1974 583 24962476 2946 2947 583 2497 6429
 385 2749 2947 2492 46 583 2496 2492 92476 2947
 946 2629 385 2497496 6492 2497 67429 2947 2496
 496 67249 97 2947 2749 64279 385 6492 385 2497
 2476 2496 6492 294783 67429 385 2496 62479 583
 583 67249 2496 6492 2497 64279 2947 385 92476
 6492 6492 2947 2946 67249 2974 385 2497 583
 7249 4926 3859 67429 583 385 2479 385 64279 249
 6492 2947 62479 2496 2749 583 64279 6429 2497
 7429 2497 74 2946 6492 583 2947 2496 583 92476
 385 3947 2496 49 6492 2497 385 92476 2947 2749
 496 2946 497 2492 2947 67429 2497 583 2496 6492
 5832496 2496 385 64279 2947 2749 2496 7249 2497
 67429 583 385496 92476 2497 583 6492 2947 26476
 2476 2497 385 2479 538 2947 6492 67249 2496 583
 29466492 67249 2974 2497 583 67249 6942 947 6492
 2497 385 6479 9247 67249 385 64279 583 2469 385
 583 4279 62479 358 2947 62479 583 6492 385 7429
 2947 29476 64926 2497 583 6492 2947 64279 385 6942

لقياس تركيز الانتباه للدقيقة الأولى يتم استخراج ما يلي:-

a (الحجم العام) وهو عدد الارقام التي نظرها اللاعب منذ بداية الاختبار وحتى كلمة قف

B عدد التراكيب (الارقام) المفروض شطبها في ورقة الاختبار منذ البداية وحتى كلمة قف

P (عدد الأخطاء العام) عدد التراكيب الخطأ التي شطبها اللاعب + عدد التراكيب الصحيحة التي لم

يشطبها

$$e1 = \frac{B-b}{B}$$

B

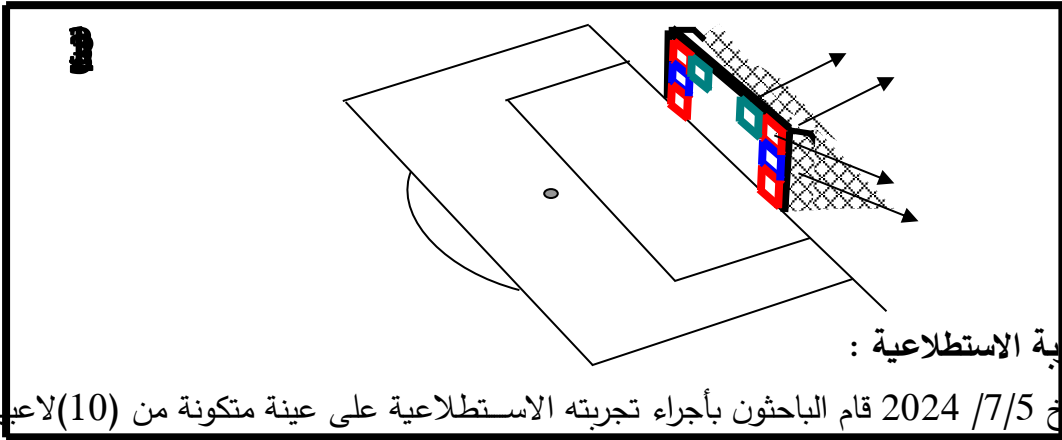
$$a1 \times e1 = u1$$

ثانيا : اختبار التهديق :-

الهدف من الاختبار : لقياس دقة التهديق (2)

إجراءات الاختبار : توضع للمختبر (5) كرات على خط (18) ياردة ثم يبدأ بالتسديد على المربعات المرسومة على الهدف وبمساحة (80 سم) للمربع على أن يتم أداء الاختبار من وضع الركض ويبدأ الاختبار من (1) وينتهي بـ(5) ، والشكل (6) يوضح ذلك.

التسجيل : يُحتسب عدد الإصابات التي تدخل المربعات ، حيث تسجل ثلاث درجات للمربع رقم (3) وتعطى درجتان للمربع (2) ودرجة وحدة للمربع (1) .



بتاريخ 2024 /7/5 قام الباحثون بأجراء تجربته الاستطلاعية على عينة متكونة من (10) لاعبين وكان الهدف منها :

- ◀ التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
- ◀ التأكد من صلاحية الاختبارات لإفراد العينة .
- ◀ التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج .
- ◀ التعرف على الوقت اللازم والمستغرق في تنفيذ الاختبارات لإفراد العينة وسهولة تطبيقها التعرف على المعوقات ، وتلافي الأخطاء ، والتدخل في العمل.

الاختبار القبلي :

أجرى الباحثون اختبار تركيز الانتباه ودقة التهديق بتاريخ 2024 / 7 /12 في تمام الساعة الخامسة عصرا على ملعب نادي الديوانية الرياضي .
مفردات تمارين ذهنية المصاحبة للأداء :

بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة قام الباحثون بأعداد تمارين مصاحبة للأداء من خلال التهيئة الذهنية للاعبين وشرح المهارة ومن ثم التصور الذهني للمهارة وبعد ذلك تطبيقها بشكل عملي

(²) زهير الخشاب واخرون: كرة القدم ، ط1، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999، ص215 .

ومراعيًا بهذا الحمل التدريبي والطريقة التدريبية ومستوى الافراد وكذلك التدرج من السهل الصعب ومن البسيط الى المركب .

حيث استغرق التمارين الذهنية المصاحبة للأداء (6) اسابيع وبواقع (3) جرعات تدريبية في الاسبوع وبمعدل (18) جرعة تدريبية وكان زمن الجرعة التدريبية يتراوح ما بين (20 - 30) دقيقة من بداية القسم الرئيسي وبشدة تتراوح من (90-100%) من اقصى ما يستطيع اللاعب وبتكرارات تتراوح من (1-3) وبمجموعات من (4-6) مجموعة اما فترات الراحة فكانت بين التكرارات (30) ثانية وبين المجموعات (60) ثانية ضمن طريقة التدريب التكراري للفترة من 15 / 7 / 2024 لغاية 23 / 8 / 2024 .

الاختبار البعدي :

أجرى الباحثون اختبار تركيز الانتباه ودقة التهديد بتاريخ 26 / 8 / 2024 في تمام الساعة الخامسة عصرا على ملعب نادي الديوانية الرياضي وبظروف مشابهة نسبيا للاختبار القبلي .

الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي تساعد في معالجة نتائج واختبار فرضياته في برنامج (Excel).

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

عرض وتحليل نتائج المتغيرات المدروسة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول (2)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البحث المدروسة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
تركيز الانتباه	درجة	0.88	4.63	0.74	3.63	3.42	معنوي
التهديد	درجة	1.19	7.17	0.90	8.08	2.29	معنوي

قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 2.20

يوضح الجدول (2) نتائج عينة البحث في المتغيرات البحث للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. إذ بلغت الاوساط الحسابية لمتغير تركيز الانتباه في الاختبار القبلي (4.63) بانحراف معياري (0.88), في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير تركيز الانتباه (3.63) بانحراف معياري (0.74), وبعد معالجة البيانات إحصائياً وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (3.42) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) عند درجة حرية (11) واحتمال خطأ (0.05).

فى ءىن بلغت الأوساط الحسابية فى الاختبار القلبى لمهارة التهءىف (7.17) بانءراف معيارى (1.19)، فى ءىن بلغ الوسط الحسابى للاءتبار البءى لهذا المتغير (8.08) بانءراف معيارى (0.90)، وبعء معالءة البباناء إءصائىا وءء إن قىمة (ت) المءسوبة قء بلغت (2.29) وهى أكبر من قىمة (ت) الءءولية البالغة (2.20) عءء ءرءة ءرىة (11) واءءمال ءطأ (0.05)، مما ىءل على وءوء فروق معنوية ببىن الاءءباربىن القلبى و البءى فى المتغيراء المهارية للمءموعة الضابطة و لصالء الاءءبار البءى .

عرض وءءلىل نءائء المتغيراء المءروسة للاءءباربىن القلبى والبءى للمءموعة الءرببىة .

الءءول (3)

بببىن الفروق ببىن الاءءباربىن القلبى والبءى فى المتغيراء البءء المءروسة للمءموعة الءرببىة

المتغيراء	وءءة القياس	القلبى		البءى		قىمة (ت) المءسوبة	ءلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
ءركببى الاءءباه	ءرءة	4.88	0.80	2.42	0.51	17.29	معنوى
التهءىف	ءرءة	7.08	1.56	9.42	0.67	6.24	معنوى

قىمة t-test الءءولية عءء ءرءة ءرىة (11) ومسءوى ءلالة (0.05) = 2.20 بوضء الءءول (3) نءائء عبنة البءء فى المتغيراء المءروسة للاءءباربىن القلبى والبءى للمءموعة الءرببىة.

إن بلغت الأوساط الحسابية لءركببى الاءءباه فى الاءءبار القلبى (4.88) بانءراف معيارى (0.80)، فى ءىن بلغ الوسط الحسابى للاءءبار البءى لءركببى الاءءباه (2.42) بانءراف معيارى (0.51)، وبعء معالءة البباناء إءصائىا وءء إن قىمة (ت) المءسوبة قء بلغت (17.29) وهى أكبر من قىمة (ت) الءءولية البالغة (2.20) عءء ءرءة ءرىة (11) واءءمال ءطأ (0.05) .

فى ءىن بلغت الأوساط الحسابية فى الاختبار القلبى لمهارة التهءىف (7.08) بانءراف معيارى (1.56)، فى ءىن بلغ الوسط الحسابى للاءءبار البءى لهذا المتغير (9.42) بانءراف معيارى (0.67)، وبعء معالءة البباناء إءصائىا وءء إن قىمة (ت) المءسوبة قء بلغت (6.24) وهى أكبر من قىمة (ت) الءءولية البالغة (2.20) عءء ءرءة ءرىة (11) واءءمال ءطأ (0.05)، مما ىءل على وءوء فروق معنوية ببىن الاءءباربىن القلبى و البءى فى المتغيراء المهارية للمءموعة الضابطة و لصالء الاءءبار البءى .

عرض وتحليل نتائج المتغيرات المدروسة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

(الجدول 4)

يبين الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
تركيز الانتباه	درجة	0.74	3.63	2.42	0.51	6.02	معنوي
التهدف	درجة	0.90	8.08	9.42	0.67	5.12	معنوي

قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 2.07

يوضح الجدول (4) نتائج عينة البحث في المتغيرات المدروسة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

إن بلغت الاوساط الحسابية لمتغير تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (3.63) بانحراف معياري (0.74)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية (2.42) بانحراف معياري (0.51)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (6.02) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) عند درجة حرية (22) واحتمال خطأ (0.05).

في حين بلغت الاوساط الحسابية لمتغير مهارة التهدف للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (8.08) بانحراف معياري (0.90)، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير مهارة التهدف للمجموعة التجريبية (9.42) بانحراف معياري (0.67)، وبعد معالجة البيانات إحصائياً وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (5.12) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) عند درجة حرية (22) واحتمال خطأ (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية في المتغيرات المدروسة للمجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) و (البعدي - البعدي) للمجموعتين الضابطة و التجريبية في المتغيرات المدروسة .

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المبينة في الجداول (2) و (3) و (4) تبين وجود تطور في المتغيرات البحث وللمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون هذا التطور في المجموعة الضابطة الى فاعلية مفردات التمارين المعطاة من قبل المدرب التي ساهمت بشل فعال في تطور هذا المتغيرين (تركيز الانتباه ودقة التهدف) بسبب التركيز على أتقان المهارات الأساسية بكرة القدم وخصوصاً دقة التهدف كونها عامل حاسم في نتيجة المباريات لهذا المدرب حقق الغاية من خلال التركيز ودقة التهدف والفضل يعود الى التزام عينة البحث والانتظام في

التدريبات والتكرار والممارسة عوامل مهمة في تحسن الإنجاز وهذا ما يؤكد (أد جرتون) نقلاً عن (عامر فاخر ، حسين علي) " ان كل تدريب يسبب تغيرات ، كما ان تكرار الأداء لمهارة حركية محددة يرتبط بقوة الأداء الذي يسهم بدرجة كبيرة في تنمية أو تحسين مستوى الأداء " (3)

في حين حققت المجموعة التجريبية تفوق على المجموعة الضابطة في متغيري (تركيز الانتباه ودقة التهديد) على حساب المجموعة الضابطة نتيجة استخدام التمارين الذهنية المصاحبة للاداء ويعزو الباحثون هذا التطور الى الاستخدام الصحيح للتدريبات الذهنية اذ " ان استثارة للعضلات الماركة تؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لاحداث تحسن في الأداء المهاري نتيجة الأداء لمرات عديدة " (4) وان التطور الحادث في تركيز الانتباه ساعد كثيرا في تحسن دقة التهديد بفعل التدريب الذهني كما اكد عليه (بيك وفريهر) نقلا عن (محمد عثمان) بان " التدريب الذهني يعمل على تحسين وتطور للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور الحركي لخط سير هذه الحركة ودون الأداء الفعلي لها " (5) .

الاستنتاجات :

- 1- ان استخدام التدريب الذهني له اثر إيجابي في تطوير تركيز الانتباه ودقة التهديد
- 2- ان التدريب الذهني يساعد اللاعب في تطور الحركة عقليا لتحديد مسار انطلاق الكرة .
- 3- تطور تركيز الانتباه ساهم بشكل كبير في التقليل من تشتت أفكار اللاعب اثناء أداء المهارة .

التوصيات :

- 1- استخدام التدريب الذهني في التدريبات وخصوصا لفئة الشباب .
- 2- تطبيق التدريبات الذهنية على ألعاب أخرى .

المصادر :

1. حسين علي و عامر فاخر : استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، بغداد ، النور ، 2010م
2. زهير الخشاب واخرون: كرة القدم ، ط1، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999
3. شمعون محمد العربي : التدريب العقلي والأداء الرياضي ، القاهرة ، اللجنة الأولمبية المصرية ، المركز العلمي الأولمبي ، 1998
4. عكلة سليمان الحوري وخالد عبد المجيد ، علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الآلية عيار 7.62 ملم ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل ، المجلد 6 ، العدد 20 ، 2000.
5. محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1987

(3) حسين علي و عامر فاخر : استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، بغداد ، النور ، 2010م ، ص20
(4) شمعون محمد العربي : التدريب العقلي والأداء الرياضي ، القاهرة ، اللجنة الأولمبية المصرية ، المركز العلمي الأولمبي ، 1998 ، ص35

(5) محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1987 ، ص20

ملحق (1)
نموذج لوحدة التدريبية

القسم	التمارين	الشدة	الحجم التدريبي		الراحة بين		زمن التمرين	زمن الاداء الكلي	زمن التمارين في الوحدة
			مجموعات	تكرارات	المجموعات	التكرارات			
الرئيسي	الوقوف على خط 18 يارد امام المرمى مع الكرة والتصور والتخيل في تسديد الكرة في الزاوية اليسرى من حارس المرمى بتحديد مسار الكرة وبعد دقيقة من التصور يقوم اللاعب بتسديد الكرة	90%	2	5	60 ثا	30 ثا	65 ثا	10.50 د	18.50 د
	الوقوف على الزاوية اليمنى من خط 18 يارد مع الكرة والتصور والتخيل في تسديد الكرة في الزاوية اليمنى من حارس المرمى بتحديد مسار الكرة وبعد دقيقة من التصور يقوم اللاعب بتسديد الكرة	90%	2	5	60 ثا	30 ثا	65 ثا	10.50 د	16.50 ثا