

## تأثیر تمرینات اللياقة العقلية في اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة قدم الصالات

أ.د هيثم محمد الجبوري  
جامعة حلة

م.م ميرند مطانس دهام  
جامعة بابل

م.م مسار حمزة علي  
جامعة قاسم خضراء

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

## المخلص

يتميز عصرنا الحالي بالتغير والتطور السريع في جميع جوانب الحياة ومجالاتها وخاصة المجال الرياضي الذي نال العناية والاهتمام البالغ من معظم دول العالم فشهدت الالعاب الرياضية وخصوصاً كرة قدم الصالات تطوراً سريعاً وفعالاً في السنوات الاخيرة حيث تعد كرة القدم اللعبة الاكثر شعبية عن بقية الرياضات اذ تتطلب كفاءة عالية من ناحية القدرات العقلية والمهارية اتخاذ القرار من اجل رفع مستويات اللاعبين وتطويرهم في مختلف المهارات وان هذا التطور جاء نتيجة الدراسات والابحاث العلمية التي قام بها المعنيين والمختصين لمعالجة المشاكل والعقبات التي تواجههم بشكل علمي ومدروس لتحقيق افضل النتائج والانجازات على الاصعدة المحلية والقارية والعالمية.

حيث جاءت اهمية البحث في تأثير اللياقة العقلية في اتخاذ القرار الهجومية للاعبي كرة قدم الصالات. مستهدفا تغيير نمط التدريب واسلوب الاداء من أجل تطوير اتخاذ القرار. ايماناً من ان عملية التدريب لا سيما للمتغيرات العقلية تجني ثمارها خلال عملية التدريب المستمر للاعبين والوصول الى افضل مستوى لهم.

من خلال اعداد تمرينات للياقة العقلية وتطبيقها على عينة البحث التجريبية لمعرفة فاعليتها في المتغيرات التابعة واستنتاج اللياقة العقلية أن هنالك تطور واضح وحقيقي حاصل في اتخاذ القرار في التحولات الهجومية للاعبي كرة قدم الصالات.

وقد اوصى اللياقة العقلية على ضرورة الاستفادة من تمرينات اللياقة العقلية وجعل لها مساحة أثناء عمليات التدريب لما لها من فاعلية كبرى في تطو القدرات العقلية لا سيما اتخاذ القرار.

**الكلمات المفتاحية:** اللياقة العقلية، اتخاذ القرار، لاعبو كرة الصالات.



### 3-1 أهداف البحث :

- 1- معرفة واقع اتخاذ القرار للاعبی كرة قدم الصالات.
- 2- إعداد تمرينات اللياقة العقلية ومعرفة مدى تأثيرها في اتخاذ القرار للاعبی كرة قدم الصالات.
- 3- معرفة الفروق في فاعلية تمرينات اللياقة العقلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اتخاذ القرار للاعبی كرة قدم الصالات.

### 4-1 فروض البحث :

- 1- هنالك فاعلية لتمرينات اللياقة العقلية في اتخاذ القرار للاعبی كرة قدم الصالات.
- 2- هنالك فروق ذات دلالة معنوية في مدى فاعلية تمرينات اللياقة العقلية ما بين الاختبارات البعدية والقبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية الخاصة للمجموعة التجريبية للاعبی كرة قدم الصالات.

### 5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : لاعبو كرة قدم الصالات لمنتخب جامعة بابل للموسم 2024 - 2025.
- 2- المجال الزمني : 2024/9/10 - 2025/02/24.
- 3- المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

### 1-3 منهج البحث :

استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث بإسلوب التصميم التجريبي ذو " الاختبار القبلي والبعدی للمجموعتين الضابطة والتجريبية". وكما في المخطط التالي

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي لمجموعتي البحث

المجموعة	الاختبارات القبليّة	التجربة الرئيسيّة	الاختبارات البعدية
الضابطة	اتخاذ القرار	المنهج المتبع من قبل المدرب	اتخاذ القرار
التجريبية		تمرينات اللياقة العقلية	

### 2-3 مجتمع البحث وعيناته :

حدد الباحثون مجتمع البحث من لاعبي منتخب جامعة بابل في لعبة كرة قدم الصالات والبالغ عددهم (20). وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين الاولى ضابطة والثانية تجريبية وبعده (10) لكل مجموعة.

### 1-2-3 تجانس وتكافؤ عيني البحث :

لغرض إيجاد تجانس وتكافؤ عيني البحث التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي ( العمر والطول والكتلة والعمر التدريبي والمتغيرات العقلية ) (اتخاذ القرار) وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك من خلال استخراج قيمة معامل الالتواء وقيمة اختبار T لعينات المستقلة وكما في الجدولين (1،2)

جدول (1) یبیین معالم التجانس لمجتمع البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	19.75	19	2.75	0.82
2	الطول	سم	177.8	177	3.23	0.74
3	الكتلة	كغم	74.25	74	2.66	0.28
4	العمر التدريبي	سنة	4.5	4	2.36	0.64

الجدول (2) تكافؤ مجموعتي البحث

ت	الاختبارات	وحدات القياس	قبلي ضابطة		قبلي تجريبية		قيمة (t) المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	اتخاذ القرار	درجة	32.200	1.81	33.900	3.51	1.08	2.26	غير معنوية

تحت درجة حرية (18) وعند مستوى دلالة (0.05)

وبناءً على النتائج التي تحصل عليها الباحثون من الجدول (2) والخاص بتجانس العينتين كانت أقل من  $1_{\alpha}$  فهذا يعني اعتدالية التوزيع وتجانس مجموعتي البحث ، وبالنسبة للجدول (3) لتكافؤ العينتين فقد ظهرت القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية وهذا يعني انه لا وجود للفروق بين العينتين وأن خط الشروع واحد.

### 3-3 وسائل جمع المعلومات :

- الاستبانة.
- الملاحظة والتجريب.
- الخبراء والمختصون.
- الاختبارات.

### 3-3-1 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

#### الوسائل :-

- المقابلة الشخصية
- استمارة تفرغ البيانات

#### الادوات :-

- كرات قدم صالات عدد (10).
- شريط لاصق طوله (30) م.
- شريط قياس

- سماعات كبيرة عدد (2)
- طوق بلاستيكي عدد (6)
- غطاء للاعين عدد (10)
- كرات ملونة عدد (5)
- كرات بولنك عدد (7)
- شواخص بلاستيك عدد (10).
- موانع عدد (5) مصنوعة من الحديد والخشب.
- سلة بلاستيك لحفظ الكرات عدد (6).
- أقرص C D واستمارات خاصة لغرض التقييم
- صافرة عدد (2)
- اهداف صغيرة عدد (2)
- حلقات بلاستيك مختلفة القياسات عدد (4)
- عصي خشبية عدد (5) طول (120) سم
- اشرطة ملونة عدد (2)

#### الاجهزة :-

- ساعة توقيت عدد (2) الكترونية نوع (Han hart).
- جهاز حاسوب
- كاميرا تصوير نوع Sone يابانية الصنع
- طائرة درون للتصوير من الأعلى.

#### 4-3 اجراءات البحث الميدانية :

##### 1-4-3 تحديد صلاحية فقرات مقياس اتخاذ القرار :

لأجل تحديد صلاحية فقرات مقياس اتخاذ القرار عرض الباحثون فقرات المقياس البالغة (18) فقرة (\*) على مجموعة من الخبراء والمختصين علم النفس الرياضي وكرة القدم والبالغ عددهم (12) خبيراً ومتخصصاً (\*\*), بعد اجراء بعض التعديلات عليه , وبعد جمع البيانات وتفريغها حلت استجابات المختصين عن طريق استعمال قانون (كا<sup>2</sup>) عند القيمة الجدولية (3.84) ودرجة الحرية (1) ومستوى دلالة (0.05) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين ، تبين أن جميع الفقرات والبالغ عددها (18) فقرة حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس اتخاذ القرار ، لكون القيمة المحسوبة لـ (كا<sup>2</sup>) عند هذه الفقرات اكبر

( ينظر ملحق (2).\*)

( ينظر ملحق (1).\*)

من القيمة الجدولية المقابلة لها ، وأخذ الباحثون بجميع الملاحظات التي أبداهها الخبراء والمتخصصون ،  
والجدول (3) يُبين ذلك

الجدول (3) آراء الخبراء والمختصين في فقرات مقياس اتخاذ القرار (كا<sup>2</sup>)

الدالة	المحسوبة قيمة كا <sup>2</sup>	عدد الخبراء				ت
		النسبة المئوية	غير موافقين	النسبة المئوية	موافقين	
معنوية	12	%0	0	%100	12	1
معنوية	8,33	%8	1	%92	11	2
معنوية	8,33	%8	1	%92	11	3
معنوية	12	%0	0	%100	12	4
معنوية	8,33	%8	1	%92	11	5
معنوية	8,33	%8	1	%92	11	6
معنوية	8,33	%8	1	%92	11	7
معنوية	12	%0	0	%100	12	8
معنوية	8,33	%8	1	%92	11	9
معنوية	12	%0	0	%100	12	10
معنوية	8,33	%8	1	%92	11	11
معنوية	8,33	%8	1	%92	11	12
معنوية	12	%0	0	%100	12	13
معنوية	12	%0	0	%100	12	14

معنویة	12	%0	0	%100	12	15
معنویة	8,33	%8	1	%92	11	16
معنویة	12	%0	0	%100	12	17
معنویة	12	%0	0	%100	12	18

الاسس العلمية لمقياس اتخاذ القرار :

1- الصدق :

واستعمل الباحثون صدق الخبراء للتحقق من صدق الاختبارات وذلك عن طريق عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (12) خبير في مجال رياضة كرة القدم وكرة قدم الصالات لبيان مدى ملائمة الفقرات الخاصة بهذا المقياس مع العينة الحالية والبحث الحالي وكما مبين في الملحق (2).

2 - الثبات : تعد طريقة الاختبار واعادة اجراءه واحدة من الطرق التي لها اثر كبير في الحصول على معامل الثبات للاختبارات وقد تم تطبيق الاختبار يوم الخميس واعادته بعد ستة ايام وفي يوم الثلاثاء وعلى العينة نفسها لمعرفة ثبات الاختبار والحصول على معامل الثبات باستعمال القانون الاحصائي بيرسون وظهرت القيمة الخاصة بمعامل الارتباط لهذا المقياس هي (0,92)

1- الموضوعية : من المعروف ان المقاييس التي تتمتع بمفتاح تصحيح تعد ضامنة لمعامل الموضوعية كونها تبتعد عن الاحكام الذاتية او الاهواء الشخصية وهذا هو حال مقياس اتخاذ القرار.

3-4-2 اعداد تمارينات اللياقة العقلية :

قام الباحثون بإعداد تمارينات اللياقة العقلية بعد الاطلاع على العديد من المصادر ذات الصلة بموضوع البحث الحالي وكذلك اجراء المقابلات الشخصية \* مع ذوي الاختصاص من خبراء لعبة كرة قدم الصالات وايضا تم الاتفاق على اعداد هذه التمارينات وطريقة تطبيقها والمدة الكافية لذلك . وكانت طبيعة التمارينات كالتالي:

- تمارين الدوران وتبادل المراكز .
- تمارين الاختراق في الهجوم .
- التوسع في الهجوم .
- تمارين الربط والاسناد .
- تمارين الزيادة العددية .

وعلى هذا الأساس قام الباحثون بإعداد تمارينات اللياقة العقلية وحسب الحالات الخاصة باستئناف اللعب التي تم اعتمادها وبعد الاطلاع على الدراسات والمصادر الخاصة بهذا الموضوع لغرض تطبيقها على عينة البحث وعددها (18) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (الاحد/الثلاثاء/ الخميس) طبقت التمارينات المعدة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وفي كل وحدة تدريبية يتم تطبيق تمرينين علما ان كل تمرين تكرر لثلاث مرات وكما موضح في المخطط التفصيلي .

الوحدات التدريبية الخاصة بتمارينات اللياقة العقلية

الباحثون

التمرين	الوحدة التدريبية
الاول/ الثاني	الاولى
الثاني/ الثالث	الثانية
الثالث/ الرابع	الثالثة
الرابع/ الخامس	الرابعة
الخامس / السادس	الخامسة
السادس / السابع	السادسة
السابع/ الثامن	السابعة
الثامن/ التاسع	الثامنة
الاول / التاسع	التاسعة
الثاني / الثامن	العاشرة
الثالث/ السابع	الحادية عشر
الرابع / السادس	الثانية عشر
الثاني / الخامس	الثالثة عشر
الرابع/ السابع	الرابعة عشر
السادس / التاسع	الخامسة عشر
العاشر/ الثاني	السادسة عشر
العاشر/ الرابع	السابعة عشر
العاشر/ السابع	الثامن عشر

اجرى  
التجربة

استطلاعية على مجموعة من اللاعبين وعددهم 4 لاعبين من مجتمع البحث في يوم الاثنين 31/10/2024 وبمساعدة فريق العمل وكان الغرض منها :

1- التعرف على الصعوبات التي قد تحدث أثناء تطبيق التمرينات واتضح ان بعض التمرينات يحتاج الى شرح تفصيلي وعرض فيديوي قبل البدء بالتطبيق .

2- الوقت المستغرق لإجراء الاختبار الخاص باتخاذ القرار وكان 5 دق لكل لاعب .  
3-4-4 الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحثون الاختبارات القبليّة على العينة الرئيسة (التجريبية والضابطة ) في يوم الثلاثاء الموافق 2024/10/18 وعلى قاعة نادي المحاويل الرياضي لكل من:  
• اختبار اتخاذ القرار لعينتي البحث.

وقد قام الباحثون بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل المساعد من اجل الحفاظ على البيئة نفسها و تحقيق الظروف المطلوبة لتنفيذ الاختبار وحسب الشروط التي تم وضعها مسبقا.  
- تم شرح اختبارات من قبل اللياقة العقلية بصورة مفصلة الى افراد العينة قبل اجراء الاختبار.  
- تم تطبيق الاختبار من قبل أعضاء فريق العمل المساعد وبوجود مدرب الفريق  
- تم تسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.  
3-4-5 التجربة الرئيسة :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسة للبحث حيث اعد الباحثون مجموعة من التمرينات والبالغ عددها (10) تمرينات للياقة العقلية في القاعة الرياضية المغلقة وطبقت التمرينات صباحاً اذ قام الباحثون في بداية تطبيق التمرينات, وتم تنفيذ هذه التمرينات بواقع ثلاث وحدات اسبوعية هي ( الاحد, الثلاثاء , الخميس ) ليصبح مجموع الوحدات (18 وحدة تدريبية) وتم تطبيقها على المجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة فيقوم المدرب بإدارة الوحدة التدريبية وحسب المنهج المخصص لهم.

وقد طبقت التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بدأ الباحثون بتنفيذ تمرينات اللياقة العقلية فكانت أول وحدة تدريبية يوم الاحد 2024/10 / 20، وأخر وحدة تدريبية الخميس 2024/ 12 / 12 كما يجب ان تكون هذه التمرينات متلائمة لا فراد العينة.

### 3-4-6 الاختبارات البعديّة

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية اجريت الاختبارات البعديّة لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مراعيّاً في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة في الاختبارات القبليّة اذ تم اجراء الاختبارات البعديّة في يوم الاثنين الموافق 2024 / 12 / 23 لكل من مهارات لاتخاذ القرار.

### 3-5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي حصل عليها ومن الوسائل الاحصائية  
- اختبار ليفين.  
- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- الوسيط.

- معامل الالتواء.

- كا<sup>2</sup>

- ارتباط بيرسون.

- اختبار (t) للعينات المترابطة.

- اختبار (t) للعينات المستقلة

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد جمع البيانات التي حصل عليها الباحثون من الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولكل من المتغيرات المبحوثة (اتخاذ القرار) عمد الباحثون الى معالجتها احصائيا للتحقق من صحة الفرضيات التي تم افتراضها مسبقاً.

وقد قام الباحثون بعرض النتائج التي تم التوصل اليها وتحليلها ومناقشتها وكما مبين في الجداول التالية.

#### 1-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار اتخاذ القرار :

بعد أن حققت الاختبارات البعدية أفضلية في الاختبارات البعدية على حساب الاختبارات القبليّة ولكنتا المجموعتين توجب علينا من معرفة اتجاه بوحلة الافضلية لمن يكون هل هي للمجموعة التجريبية أم للمجموعة الضابطة وهنا يبين لنا الجدول (4) البيانات التي تؤكد ذلك.

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار اتخاذ القرار

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوب	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي				
	ع	س	ع	س			
اتخاذ القرار	1.813	32.200	3.142	46.100	5.715	0.000	معنوي

من بيانات الجدول (4) وبعد معالجة النتائج ظهرت هنالك معنوية الفروق بين القياسين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية اذا ما تم مقارنتها بالمجموعة الضابطة ولمتغير اتخاذ القرار ويعزو الباحثون النتائج إلى فاعلية تمرينات اللياقة العقلية التي تم تطبيقها على عينة البحث التجريبية إذ أن تمرينات اللياقة العقلية تشبه الى حد ما المهارات الحركية وهذا انه من الممكن تعلمها وتدريبها وممارستها وتنميتها، والتي هي أساسية ولكن مدى إمكانية الرياضي لاستخدام المعلومات المنتقلة إليهم من أعينهم لكي يقوم بالأداء داخل الملعب التي تساعد اللاعب في الوصول إلى أفضل حالة في اتخاذ القرار إذ أصبح برنامج التدريب على اتخاذ القرار جزءاً أساسياً ورئيسياً ومهماً في برامج التدريب للاعبين كرة قدم الصالات.

وقد يتشابه اللاعبون في قياساتهم الجسمية وقدراتهم البدنية والحركية وحتى ومستوى اداء المهارات الخاصة باللعبة إلا أن أحد الفروق الحاسمة هو بقاء القدرات العقلية بمستوى أداء جيد طيلة فترة المباريات وتحت الضغط ،

ويرى الباحثون إن التطور في لعبة كرة قدم الصالات وتعدد الواجبات الحركية التي يقوم بها اللاعبون داخل الملعب طوال مدة المنافسة أو التدريب تتطلب إعداد اللاعبين عقلياً فضلاً عن مراحل الإعداد الأخرى سواء البدنية أم النفسية أم العقلية ويتم ذلك من خلال تطوير بعض المهارات البصرية التي تساعد اللاعبين على أداء هذه الواجبات الحركية.

وبالعودة الى الجدول (4) ومن نتائج الاختبارات البعدية وأفضلية الفروق لصالح المجموعة التجريبية في متغير اتخاذ القرار فان التمرينات الخاصة باللياقة العقلية ساعدت اللاعب في الوصول حالة عقلية جيدة , وذلك لان التمرينات تساهم في القدرة على اتخاذ القرار الافضل وهو ما يؤكد عليه الباحثون بان تكون هذه التمرينات جزءاً أساسياً ورئيسياً ومهماً في برامج التدريب للاعبين كرة قدم الصالات.

ان محدودية مستوى النظر سوف تقود اللاعبين على اتخاذ قرارات غير صائبة وغير قادرة على خلق ظروف ايجابية مباحة كما انها تتصف بالشكل التقليدي مما يميزها كونها مكشوفة للمنافس وخالية من عنصر المفاجئة.

ان تجارب الباحثون في هذا المجال تؤكد بوجود علاقة وطيدة بين مستوى الرؤيا الشاملة وبين الإمكانية الفنية والخطية واتخاذ القرار أو الحل الافضل وان نسبة كبيرة من اللاعبين الذين يمتلكون نظرة واسعة وشاملة من اللاعبين الذين يتمتعون بالذكاء الميداني والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية التحليل والتفسير للمتغيرات المحيطة ومن ثم اتخاذ القرار المناسب.

كما ان نوعية اللعبة لها تأثير في مستوى النظر واتساعه وتؤكد التجارب التي أجريت في الاتحاد السوفيتي السابق بأن لاعبي كرة القدم والسلة وكرة اليد والملاكمة والمصارعة والإثقال يجب أن يتمتعوا بمستوى عالي من العمليات العقلية و النظرية الشاملة<sup>(1)</sup>.

طبيعة كرة قدم الصالات والمتغيرات الموجودة تتطلب ان يضع اللاعب كل مثيرات الملعب تحت تصرفه تطوير لاسيما وان هناك متغيرات حركية سريعة تحدث أثناء اللحظة الواحدة ،و تتطلب أيضاً تطوير مستوى تتابع الكرة وعمق النظر والشكل المطلوب لذلك عندما تكون الكرة بمستوى النظر وغير مستوى النظر.فإن توجيه الكرة نحو الهدف وتسجيل هدف سوف لن يكون كما ينبغي وهذا مؤشر على إضافة الخواص لدى المهاجمين من لحظة استلام الكرة من قبل المهاجم والتصرف بها ميدانيا عبر مراحل عدة منها:

1- معرفة تحليق الكرة واتجاهها ودقة وصولها.

2- الطريقة الافضل التي يستلم بها اللاعب الكرة.

3- معرفة تحرك اللاعب الزميل

4- معرفة تحرك اللاعب المنافس

5- ايجاد المساحات المناسبة للتمرير واتخاذ القرار.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

### 1-5 الاستنتاجات :

1. هنالك فاعلية لتمرينات اللياقة العقلية في اتخاذ القرار للاعبين كرة قدم الصالات.

(صباح رضا جبر واخرون:كرة قدم للصفوف الثالثة،دار الحكمة للطباعة ،الموصل ،1991،ص339)

[sjh@univsul.edu.iq](mailto:sjh@univsul.edu.iq)

2. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اتخاذ القرار في لعبة كرة قدم الصالات.
  3. ارتبطت تمارينات اللياقة العقلية ارتباطاً طردياً باتخاذ القرار في لعبة كرة قدم الصالات.
  4. ساعد التنوع والتجديد في أساليب تمارينات اللياقة العقلية على خلق بيئة مشابهة للعب والمنافسة مما زاد الاثارة والتشويق لدى اللاعبين.
  5. هنالك رغبة كبيرة لدى اللاعبين لاستقبال التمارينات الجديدة وتفاعل أكبر من قبلهم لتحسين مستوياتهم.
- 2-5 التوصيات :

1. اجراء تدريبات على تمارينات اللياقة العقلية لما لديها فاعلية في اتخاذ القرار للاعبين كرة قدم الصالات.
2. ضرورة اجراء المزيد من الدراسات في اللياقة العقلية على جميع اللاعبين في الرياضات المختلفة وعلى جميع الفئات العمرية .
3. الارتقاء بمستوى تمارينات اللياقة العقلية وذلك لدورها الفعال في تطوير لدى اللاعبين للوصول الى أفضل النتائج المراد تحقيقها.
4. ضرورة اجراء المزيد من الدراسات في اللياقة العقلية على جميع اللاعبين في الرياضات المختلفة والحكام.
5. تحفيز اللاعبين على تطوير قدراتهم العقلية الى جانب النواحي البدنية والنفسية من خلال توفير بيئة تدريبية تشجع على التفكير واتخاذ القرارات السريعة خلال المباريات .

#### المصادر

- ثائر احمد غياري وخالـد محمد أبو شعيرة : القدرات العقلية في الذكاء والإبداع ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2014 ،
- حامد سليمان حمد : علم النفس الرياضي ، ط1 ، دمشق ، دار العراب للدراسات والترجمة ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، 2012 ،
- مصطفى جاسم عبد زيد الشمري : الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم للصالات ، ط1 ، الاسكندرية ، مطبعة اليوسف، 2015 ،

## ملحق (1)

### نموذج من تمارينات اللياقة العقلية

التمرين الاول ( من حارس المرمى )

- هدف التمرين : الزيادة العددية / التوسع في العمق

- مستلزمات التمرين : كرات عدد (2) / شياالات
- عدد اللاعبين : 10 لاعب
- مدة التمرين : 20 دقيقة
- الية تطبيق التمرين

يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة بيده لاحد افراد الفريق وعند استلام الكرة يبدأ اللاعبون بعمل (10) تمريرات بحرية داخل الملعب وعند عبور خط المنتصف للملعب يسمح للاعب الذي يقف خارج حدود الملعب بالمشاركة باللعب ولا يسمح بتسديد الكرة الى المرمى الا بعد اكمال ال 10 تمريرات . وفي حال قطع الكرة من احد لاعبي الفريق المنافس ينسحب اللاعب الذي دخل لعمل الزيادة العددية . ويدخل اللاعب من الفريق الاخر الذي يقف ايضا خارج حدود الملعب لعمل الزيادة العددية بعد عبور خط المنتصف واكمال ال 10 تمريرات والتسديد على المرمى .... وهكذا

