



## مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



### أثر برنامج تدريبي وفق اليقظة الذهنية على الأداء الهجومي للاعبين منتخب أشبال العراق لكرة اليد المشارك بالبطولة العربية في النجف الأشرف 2024

شهلاء عبد الهادي لهيمص محمد

وزارة التربية\_ المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي

shahlaaabdulhadilhimass@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2024/7/20

تاريخ القبول: 2024/8/15

تاريخ النشر: 2024/10/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

#### الملخص:

هدف البحث إلى تقصي أثر برنامج تدريبي وفق اليقظة الذهنية على الأداء الهجومي للاعبين منتخب أشبال العراق لكرة اليد المشارك بالبطولة العربية في النجف الأشرف 2024، وعليه تم اتباع المنهج التجريبي الذي هدف إلى فهم أثر برنامج تدريبي وفق اليقظة الذهنية على الأداء الهجومي للاعبين لكرة اليد من خلال إجراءات القياس والتجريب. وتحدد مجتمع البحث الحالي بأندية العراق للأشبال، حيث تم انتقاء مجموعتين من لاعبي منتخب أشبال العراق لكرة اليد بواقع (14) لاعباً موزعين على (7) لاعبين في المجموعة التجريبية و(7) لاعبين في المجموعة الضابطة، تم حساب تكافؤات مجموعتي البحث من حيث (عمر اللاعبين، الأداء الهجومي السابق للاعبين، واليقظة الذهنية لديهم المتمثلة بالانتباه والتركيز أثناء اللعب). تم تنفيذ برنامج تدريبي يركز على اليقظة الذهنية للاعبين لكرة اليد، مما شمل تدريبات مختلفة مثل تمارين الانتباه والتركيز، تمارين الحس الصعب، وتمارين التجاوب السريع. تم توزيع هذه التدريبات خلال جلسات التدريب التي استمرت لمدة 4 أسابيع، حيث تم تطبيق 8 جلسات تدريبية خلال هذه الفترة.

تم تطوير اختبار لتقييم الأداء الهجومي للاعبين لكرة اليد بتأثير اليقظة الذهنية، وأكدت النتائج والاستنتاجات ظهور أثر برنامج تدريبي وفق اليقظة الذهنية على الأداء الهجومي للاعبين منتخب أشبال العراق لكرة اليد في بطولة عربية 2024. وبالاستناد إلى الفروض، أكدت النتائج والاستنتاجات فروقاً بين المجموعات في تقديرات الأداء الهجومي بعد تطبيق البرنامج التدريبي، ما يشير إلى تأثير البرنامج على الأداء.

نتيجة للفروض، قدمت الباحثة توصيات للبحث المستقبلي حول تدعيم الأداء الهجومي والمسببات التي تؤثر عليه، بهدف تنمية الفهم والممارسة في هذا المجال بشكل أعمق وأكثر تفصيلاً.

**الكلمات الدلالية:** اليقظة الذهنية، الأداء الهجومي، كرة اليد، أشبال العراق.

# **The Effect of a Training Program Based on Mindfulness on the Attacking Performance of The Iraqi Youth Handball Team Participating in The Arab Championship in Najaf Al-Ashraf 2024.**

SHAHLAA ABDULHADI LHIMASS

Ministry of Education - General Directorate of Physical Education and School Activity

## **Abstract:**

The research aimed to investigate the effect of the level of mental alertness on the Attacking performance of the players of the Iraqi Youth Handball Team participating in the Arab Championship in Najaf Al-Ashraf 2024. Accordingly, the experimental approach was followed, which aimed to understand the effect of the level of mental alertness on the Attacking performance of handball players through measurement and experimentation procedures. The current research community was determined by the Iraqi clubs, where two groups of players from the Iraqi handball team were selected, consisting of (14) players distributed among (7) players in the experimental group and (7) players in the control group. The valences of the two research groups were calculated in terms of ( The age of the players, the players' previous Attacking performance, and their level of mental alertness (attention and concentration while playing). A training program focused on the level of mental alertness of handball players was implemented, which included various exercises such as attention and concentration exercises, sensory exercises, and quick response exercises. These exercises were distributed during the training sessions that lasted for 4 weeks, and 8 training sessions were implemented during this period.

A test was developed to evaluate the Attacking performance of handball players based on the effect of the level of mental alertness, and the results and conclusions confirmed the emergence of the effect of the level of mental alertness on the Attacking performance of the players of the Iraqi youth handball team in the 2024 Arab Championship. Based on the hypotheses, the results and conclusions confirmed differences between groups in estimates of offensive performance. After implementing the training program, which indicates the impact of the program on performance. As a result of the hypotheses, the researcher presented recommendations for future research on strengthening Attacking performance and the causes that affect it, with the aim of developing understanding and practice in this field in a deeper and more detailed way.

**Keywords:** Mindfulness, offensive performance, handball, Iraqi team.

## التعريف بالبحث:

### المقدمة:

تعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تتطلب تنسيقًا عاليًا بين اللاعبين وتحكمًا سريعًا ودقيقًا. واعتمدت العديد من الأبحاث الرياضية على دراسة مفهوم اليقظة الذهنية كعامل مؤثر في أداء الرياضيين وقدرتهم على تنفيذ حركات الهجوم والدفاع بفوز. تعتبر اليقظة الذهنية مفتاحًا أساسيًا في مقدرة اللاعب على تجاوز سريعة للمواقف المتغيرة خلال المباريات، وهي تسهم في تدعيم الأداء الرياضي بشكل عام (Losarcos, 2020: 140).

تعتمد اليقظة الذهنية على مجموعة من التقنيات الحديثة التي تساعد على تدعيم مستوى التركيز، وزيادة سرعة التجاوب، وتدعيم المقدرة على اتخاذ القرارات السريعة (Toppino et al, 2019: 36)، باستخدام هذا التطبيق، يمكن للاعبين منتخب أشبال العراق تدعيم مهاراتهم الهجومية، وزيادة كفاءتهم الجسمية، وتدعيم تنسيق وحركتهم على الملعب. كما يمكن للمدربين استخدامه لمتابعة تطور اللاعبين وتدعيم تكتيكات الفريق الهجومية. بهذه الطريقة، يمكن لتطبيق اليقظة الذهنية أن يلعب دوراً هاماً في تطوير أداء منتخب أشبال العراق ومساعدتهم على إحراز أهدافهم في المباريات القادمة.

تلعب اليقظة الذهنية أكثر الأدوار مكانة في إحراز الفوز والتفوق، حيث تؤثر على مقدرة الفرد على الأخذ بالقرار الصائب بسرعة ودقة في ظل ظروف الحياة المتغيرة (Posner, Fan, 2008: 226). بالإضافة إلى ذلك، تعد كرة اليد من الرياضات التي تتطلب تنسيقًا وتشاركًا عاليين بين اللاعبين، وهذا يزيد من أهمية المسببات النفسية مثل اليقظة الذهنية في إحراز الأداء المميز. ومن خلال دراسة أثر هذه المسببات على أداء الهجوم في كرة اليد، يمكن تطوير مخططات تدريبية وتأهيلية تهدف إلى تدعيم اليقظة الذهنية للاعبين وتدعيم أدائهم خلال المباريات (Hermassi et al, 2019: 765).

يأتي إجراء هذا البحث في سياق تعزيز مشاركة منتخب أشبال العراق لكرة اليد في البطولة لعام 2024 في النجف الأشرف. يعد تحليل اليقظة الذهنية لدى اللاعبين ودراسة علاقته بالأداء الهجومي في هذه المنافسات من الأهداف الرئيسية للبحث، حيث يمكن أن يساهم في تطوير برامج التدريب والتأهيل للعبة في العراق وتدعيم أداء الفرق الوطنية.

من المهم أيضًا فهم تأثير اليقظة الذهنية على الأداء الرياضي والتي يمكن أن تلعب من أكثر الأدوار مكانة في تقديم أداء متميز وفعال من قبل اللاعبين خلال المباريات الرياضية المهمة. لذلك، يعتبر بحثنا هذا فرصة لفهم أثر برنامج تدريبي وفق اليقظة الذهنية على الأداء الهجومي للاعبين لكرة اليد، وقد يمهّد الطريق لتطبيق مخططات فعالة لإحراز الفوز في المنافسات الرياضية على المستوى الإقليمي والدولي.

### مشكلة البحث:

انطلاقاً من نتائج الدراسات السابقة التي أوصت بتوجيه الاهتمام نحو تطبيقات عملية قريبة لتدعيم الأداء الهجومي في كرة اليد، سواء في مجال التدريب الرياضي أو في البيئة الرياضية العامة، ومنها دراسة (أبو هذا، 2020) التي ركزت على تحليل التكتيكات الهجومية ودورها في تحقيق النجاح أثناء المباريات، مُستندةً إلى بيانات وتجارب ميدانية، ودراسة (العلي، 2021) التي وضحت دور التدريب النفسي ودوره في تحسين الأداء الهجومي وزيادة ثقة اللاعبين أثناء المنافسات.

كما أكدت دراسة (صالح، أحمد، 2022) ضرورة التركيز على تطوير الدفاع في كرة اليد من خلال منهج تعليمي موجه، حيث أن التدريب الدفاعي المخصص يمكن أن يحسن أداء اللاعبين الناشئين بشكل ملحوظ، وهذا ما سلطت الضوء عليه دراسة (يعقوب، 2024) حيث أثبتت أهمية رفع مستوى البدني للاعبين والذي بدوره يساعد على زيادة سرعة الأداء المهاري الهجومي نتيجة استخدام التدريب المناسب والتخصصي في نوعية اللعبة.

وعليه يتحدد سؤال إشكالية البحث بالآتي: ما أثر برنامج تدريبي وفق اليقظة الذهنية على الأداء الهجومي للاعبي منتخب أشبال العراق لكرة اليد المشارك بالبطولة العربية في النجف الأشرف 2024؟  
**أهمية البحث:**

- 1- قد يسهم تطبيق اليقظة الذهنية للاعبين على تدعيم تركيزهم والبقاء منتبهين طوال الوقت خلال المباريات. يسهم زيادة اليقظة الذهنية على تقليل الأخطاء الفنية والتكتيكية وتدعيم جودة الأداء الهجومي.
- 2- قد يسهم تطبيق اليقظة الذهنية على تدعيم سرعة تجاوب اللاعبين مع المواقف الهجومية المختلفة. وبالتالي مساعدة اللاعبين على الأخذ بالقرار الصائب بشكل أسرع وأكثر كفاءة.
- 3- يعد تطبيق اليقظة الذهنية وسيلة فعالة لزيادة ثقة اللاعبين بأنفسهم وقدراتهم الهجومية. باستخدام هذا التطبيق، يمكن للمدربين تدعيم التفاؤل والإيجابية بين اللاعبين وتحفيزهم على إحراز الأهداف.
- 4- قد يعزز تطبيق اليقظة الذهنية التواصل والتنسيق بين لاعبي الفريق الهجومي، مما يسهم في تدعيم الأداء الجماعي وزيادة فعالية الهجوم.

#### **أهداف البحث:**

- إعداد برنامج تدريبي وفق اليقظة الذهنية لدى لاعبي منتخب أشبال العراق لكرة اليد على الأداء الهجومي لهم خلال مشاركتهم في بطولة العربية في عام 2024 التي أقيمت في محافظة النجف الأشرف للمدة من 1 - 9 / 7 / 2024.
- التعرف على أثر برنامج تدريبي وفق اليقظة الذهنية لدى لاعبي منتخب أشبال العراق لكرة اليد على الأداء الهجومي لمنتخب العراق لكرة اليد لأشبال العراق المشارك بالبطولة في النجف الأشرف.

• تعرف الفروق بين وسط تقديرات لاعبي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة على اختبار الأداء الهجومي في التطبيق بعدياً.

• تعرف الفروق بين وسط تقديرات اللاعبين في المجموعة التجريبية على اختبار الأداء الهجومي في التطبيقين القبلي والبعدي.

#### افتراضات البحث:

تحقق البحث من الافتراضات الآتية:

• هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارين القبلي والبعدي في الأداء الهجومي لكرة اليد لدى عينة البحث.

• هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة 0.05 على الاختبار البعدي في الأداء الهجومي لكرة اليد لدى المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### مجالات البحث:

• الزماني: من 15 - 4 - 2024 إلى 15 - 7 - 2024.

• المكاني: في القاعات الرياضية التابعة لنوادي كرة اليد العراقية.

• البشري: لاعبي منتخب أشبال العراق لكرة اليد المشارك بالبطولة العربية في النجف الأشرف 2024

#### مصطلحات البحث:

- **اليقظة الذهنية:** هي حالة من التيقظ والانتباه التي تجعل الشخص قادراً على استيعاب المعلومات المحيطة به وتفهمها بشكل صحيح (Deotte, Pasnau, 2020: 248). كما عُرِّفت اليقظة الذهنية بأنها حالة التيقظ واليقظة العقلية الكاملة للشخص، حيث يكون قادراً على تجاوب وتجاوب مع الأحداث والمواقف بشكل صحيح وفعال. وتعتبر اليقظة مظهراً هاماً لصحة الإنسان العامة ولأداء مهماته اليومية بكفاءة وفاعلية (أحمد و خليل، 2015: ص36).

- **الأداء الهجومي:** هو الأداء الذي يركز على الجانب الهجومي من اللعبة، ويشمل جميع الحركات والمهارات التي يستخدمها اللاعبون لإحراز الأهداف خلال المباريات (Ziv et al, 2017: 167). ويشير الأداء الهجومي للاعبين لكرة اليد يشير إلى المقدرة على تنفيذ الهجمات بشكل فعال وفعالية في إحراز الأهداف (مصطفى وسعيد، 2020: 86).

- **كرة اليد:** هي رياضة جماعية تلعب بكرة وتهدف إلى تسجيل الأهداف في مرمى الفريق المنافس. تعتبر كرة اليد من الرياضات الشائعة والمحبوقة في العديد من البلدان، وتتطلب مهارات تكتيكية وجسمية عالية لإحراز الفوز فيها (Michalsik, Madsen, Aagaard, 2015: 422). وعرفت أيضاً بأنها رياضة جماعية تلعب بين فريقين مكونين من 7 لاعبين في كل فريق، 6 لاعبين ميدانيين وحارس المرمى. الهدف

من اللعبة هو التسجيل في مرمى الفريق الآخر بتمرير الكرة بين اللاعبين وإحراز الأهداف (رضا وخالد، 2019: 56).

## الإجراءات المنهجية للبحث

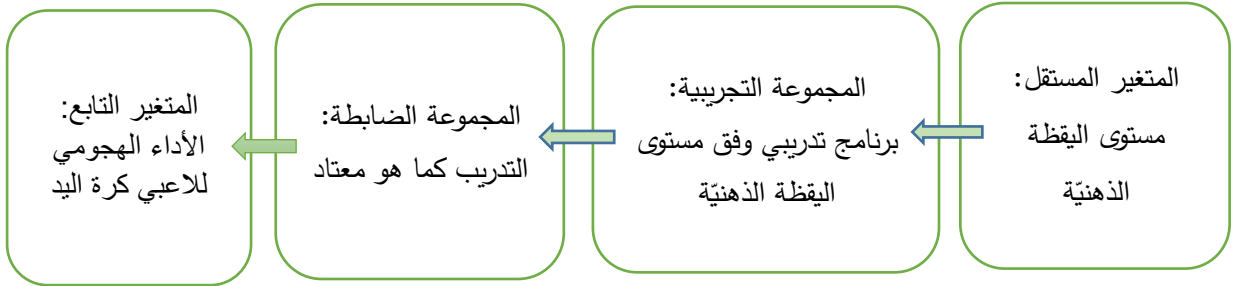
### تمهيد:

فصل إجراءات البحث المنهجية يشمل وصف الخطوات التي اتخذتها الباحثة لجمع البيانات وتحليلها في دراستك، وعادة ما يتضمن وصف العينة البحثية وذكر تفاصيل حول عينة الدراسة مثل حجمها، وطريقة اختيارها، ومدى تمثيلها للمجتمع المستهدف، كما تم شرح طريقة البحث المستخدمة، ونوع الدراسة التجريبية، كما تم وصف لطرق جمع البيانات، وقامت الباحثة بشرح للأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات، وكيف تم تفسير النتائج والاستنتاجات.

### منهج البحث:

تم اتباع المنهج التجريبي هو منهج بحثي يعتمد على تحديد تأثير سبب معين على نتائج معينة من خلال تطبيق التجارب والتجارب العملية. يهدف هذا المنهج إلى فهم أثر متغير معين ونتيجته على متغير آخر من خلال إجراءات القياس والتجريب.

الشكل الذي يوضح التصميم التجريبي للبحث يعكس هذه العملية بوضوح، حيث يظهر انفصال المجموعتين وكيفية قيام كل مجموعة بتجربة معاملة مختلفة. هذا التصميم يوفر فرصة لتقييم فعالية البرنامج وتحليل البيانات بشكل دقيق للوصول إلى نتائج موثوقة وملموسة بشأن تأثير التحفيز الذهني على الأداء الذهني.



شكل (1): التصميم التجريبي للبحث

### مجتمع وعينة البحث:

هو المجموعة التي يتم اختيارها للتشاركية في الدراسة أو التجربة. يتم اختيار أفراد هذا المجتمع وفقاً للمعايير التي يحددها الباحث، وتحدد مجتمع البحث الحالي بجميع لاعبي كرة اليد في منتخب النجف الأشرف.

والعينة هي جزء من مجتمع البحث يتم اختياره بشكل عشوائي أو عن طريق عينة غير عشوائية ليُمثل المجتمع بشكل معقول. في البحث الحالي تم اختيار للاعبي منتخب أشبال العراق لكرة اليد المشارك بالبطولة العربية في النجف الأشرف 2024 بشكل قصدي. تم انتقاء مجموعتين من لاعبي منتخب أشبال العراق لكرة اليد بواقع (14) لاعباً مع استبعاد حارس المرمى موزعين على (7) لاعبين في المجموعة التجريبية و(7) لاعبين في المجموعة الضابطة، تم حساب تكافؤات مجموعتي البحث من حيث (عمر اللاعبين، الأداء الهجومي السابق للاعبين، واليقظة الذهنية لديهم المتمثلة بالانتباه والتركيز أثناء اللعب). وفيما يأتي توضيح:

#### أ- تكافؤ مجموعتي البحث وفق عمر اللاعبين:

تم حساب أعمار اللاعبين بالأشهر ثم تم حساب الوسط المحوسب لأعمارهم والتباين المعياري بينها، وقد تم إدراج النتائج والاستنتاجات في الجدول الآتي:

جدول (1): تأثير عمر اللاعبين على أداء مجموعتي البحث وفق نتائج اختبار T-TEST

المجموعة	العينة	الوسط	التباين	درجة الحرية	قيمة (t-test)	المستوى المعنوي (0,05)
التجريبية	7	396,17	6,38	12	المحسوبة 0,48	غير دالة إحصائياً 2,00
الضابطة	7	397,22	6,01			

من خلال تقديم وسطات المجموعتين وإجراء اختبار (T-test) لعينتين مختلفتين، توصلت الدراسة إلى عدم ظهور فروق يمكن تفسيرها إحصائياً بين العينتين. قيمة الـ (t-test) التي تم حسابها (0.48) كانت أقل من قيمة الـ (t-test) المعينة في الجدول (2.00) على مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تقدر بـ (72). هذا يؤكد أنه لا يوجد اختلاف معنوي بين مجموعتي البحث فيما يتعلق بعمر اللاعبين.

باستخدام مقارنة بين وسطات المجموعتين وإجراء اختبار (T-test)، تم التوصل إلى نتيجة عدم ظهور فروق يمكن تفسيرها إحصائياً بين العينتين المدروسة. قيمة الـ (t-test) التي تم حسابها كانت (0.48)، وهي أقل من قيمة الـ (t-test) المعينة في الجدول (2.00) على مستوى دلالة 0.05 والدرجة المقدر للحرية بـ (72). عندما يكون الـ (t-test) أقل من القيمة المعينة في الجدول، فإن هذا يشير إلى أن لا ظهور فوارق إحصائية بين العينتين. بما أن قيمة الـ (t-test) كانت أقل من القيمة المسموح بها في الجدول، فإن هذا يعني أن هناك تشابه في وسط العمر بين اللاعبين في المجموعتين المدروسة. بمعنى آخر، يمكننا أن نستنتج أنه لم يكن هناك فوارق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في العينتين من حيث العمر. هذا يدعم فكرة تكافؤ المجموعتين في هذه الميزة الخاصة باللاعبين.

بشكل عام، إجراء الـ (T-test) يساهم في تحليل البيانات وفهم ما إذا كانت هناك فروق لها مدلولاً إحصائياً بين المجموعات المدروسة أم لا. وفي هذه الحالة، تأكيد تكافؤ مجموعتي البحث في عمر اللاعبين يعني أنه يمكن الاعتماد على تكامل النتائج والاستنتاجات المستخلصة من العينتين في الدراسات اللاحقة.

### ب- تكافؤ مجموعتي البحث وفق الأداء الهجومي السابق للاعبين:

تم الحصول على بيانات الأداء الهجومي السابق للاعبين من خلال استمارة أعدتها الباحثة لذلك انظر الملحق (2)، وتم حساب الوسط المحسوب والتباين المعياري والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (2): تأثير الأداء الهجومي للاعبين على أداء مجموعتي البحث وفق نتائج اختبار T-TEST

المستوى المعنوي (0,05)	قيمة (t-test)		درجة الحرية	التباين	الوسط	العينة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة إحصائياً	2,00	0,50	12	46,56	53,77	7	التجريبية
				56,42	57,59	7	الضابطة

استخدمت مقارنة بين وسطات مجموعتين مختلفتين لتحليل الأداء الهجومي السابق للاعبين، وقد أكدت النتائج والاستنتاجات عدم ظهور أي فروق لها مدلولاً إحصائياً بين العينتين المدروستين. تم اعتماد اختبار (t-test) للعينتين المستقلتين، وظهرت القيمة المعينة لمؤشر الـ (t-test) التي تم حسابها تبلغ (0.50)، وهي أقل من القيمة المعينة في الجدول (2.00) على مستوى دلالة 0.05 والدرجة المقدره للحرية بـ 12. هذا النتيجة تعني بأنه لا يمكن اعتبار الفروق في الأداء الهجومي السابق للاعبين بين المجموعتين لها مدلولاً إحصائياً.

تأكيد تكافؤ مجموعتي البحث في الأداء الهجومي السابق يعني أنه يمكن الاعتماد على تماثل النتائج والاستنتاجات المستخلصة من العينتين في الاستنتاجات النهائية للدراسة، ويمكن استخدام هذه النتائج والاستنتاجات كقاعدة لتحليل الأداء الهجومي السابق للاعبين في البحوث والدراسات اللاحقة.

### ج- تكافؤ مجموعتي البحث وفق اليقظة الذهنية لديهم:

تم تطبيق اختبار اليقظة الذهنية على اللاعبين من خلال اختبار اليقظة الذهنية انظر الملحق (3)، وتم حساب الوسط المحسوب والتباين المعياري والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (3): تأثير تدريب اليقظة الذهنية على أداء مجموعتي البحث وفق نتائج اختبار T-TEST

المستوى المعنوي (0,05)	قيمة (t-test)		درجة الحرية	التباين	الوسط	العينة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة إحصائياً	2,00	0,50	12	6,35	61,97	7	التجريبية
				6,64	60,34	7	الضابطة

تم إجراء دراسة لمقارنة بين أداء لاعبين من مجموعتين مختلفتين في مهارة معينة باستخدام اختبار (t-test) للعينتين المستقلتين. أكدت النتائج والاستنتاجات عدم ظهور فروق لها مدلولاً إحصائياً بين العينتين المدروستين، حيث ظهرت القيمة المعينة لمؤشر الـ (t-test) المحسوبة تساوي 0.50 وهي أقل من القيمة المدولة التي تبلغ 2.00 على مستوى دلالة 0.05 والدرجة المقدره للحرية بـ 12.

هذه النتائج والاستنتاجات تعني أن لا يمكننا استنتاج ظهور أي تباينات يمكن ملاحظتها إحصائياً بين أداء اللاعبين في المهارة المعنية بين المجموعتين. يشير ذلك إلى أن تكافؤ المجموعتين في الأداء في هذه



المهارة يمكن التأكيد عليها، وبالتالي يمكن الاعتماد على الدراسة كمرجع لفحص أو تقييم أداء اللاعبين في هذه المهارة بمستوى ثقة و يقظة عالية.

### الوسائل والأدوات:

تشمل جميع الوسائل والإجراءات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات وتحليلها واستنتاج النتائج والاستنتاجات. تمثلت أدوات البحث بالآتي بالبرنامج التدريبي المعد وفق اليقظة الذهنية الذي يعتمد على اليقظة الذهنية لتطوير الأداء الهجومي للاعب كرة اليد، حدد الباحث جملة من الأهداف المراد إحرارها من البرنامج التدريبي وهي تدعيم مهارات التسديد، تدعيم التفاهم الجماعي، تطوير التكتيك الهجومي، تدعيم القوة الجسمية.

شمل البرنامج التدريبي تدريبات اليقظة الذهنية والتي تتضمن هذه التدريبات تمارين الانتباه والتركيز، وتمارين الحس صعب المستوى التي تتطلب مجموعة من الأنشطة أو التدريبات التي تتطلب مستويات عالية من الانتباه والتركيز، وأيضاً تمارين التجاوب السريع والتجاوب، انظر الملحق (1).

### تحديد الاختبارات:

تم تطوير اختبار لتقييم الأداء الهجومي للاعب كرة اليد بتأثير اليقظة الذهنية على خلفية دراسات علمية في مجالات متنوعة مثل علم النفس الرياضي وعلم الحركة البصري وعلم الأداء البصري. الهدف من هذا الاختبار هو تقييم وتدعيم اليقظة الذهنية للاعبين والرياضيين من خلال تطبيق التدريبات والتمارين المناسبة.

لضمان صلاحية الاختبار للاستخدام النهائي، تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين انظر الملحق (4) للحصول على توجيهات وتعديلات على بنوده وأقسامه ليتم تطبيقه بالصورة النهائية انظر الملحق (2).

### التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية لتقييم صلاحية الأدوات والمتطلبات لتحسين الأداء الهجومي للاعب كرة اليد، بما يساعد في تطبيق البرنامج التدريبي في المستقبل بطريقة فعالة وناجحة، والاستفادة من النتائج لتحسين البرنامج التدريبي وجعل أدوات اليقظة الذهنية أكثر فعالية وشمولية.

وقبل البدء في تطبيق الاختبار، قامت الباحثة بإعادة اختباره على عينة استطلاعية تتألف من 12 لاعباً بعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول، وتم حساب معامل ثبوتية الاختبار الذي كان يبلغ 0.96، كما أكدت نتائج حساب مصداقية الاختبار بنسبة 0.93.

كما طبق البرنامج التدريبي والاختبار على العينة الاستطلاعية وبناءً على التطبيق الاستطلاعي الذي بين فاعلية أدوات البرنامج التدريبي القائم على اليقظة الذهنية، مما ساعد في إجراء تحسينات مستقبلية التي من شأنها أن تعزز الأداء الهجومي للاعب كرة اليد.

## الأسس العلمية:

تطبيق برنامج تدريبي يعتمد على اليقظة الذهنية لتحسين الأداء الهجومي للاعبين كرة اليد يتأسس على عدد من الأسس العلمية تمثلت بالدراسة الاستطلاعية لتقييم فعالية البرنامج التدريبي من خلال جمع البيانات بشكل غير تداخلي (طريقة لا تتداخل فيها المحاولات أو التداخل مع سلوك المشاركين أو النتائج المتوقعة)، مما يساعد في فهم مدى تأثير البرنامج قبل تطبيقه بشكل واسع النطاق.

## الاختبار القبلي:

تم تطبيق الاختبار القبلي في يوم الثلاثاء الواقع في 11 - 6 - 2024 قبل بدء البرنامج التدريبي، مع تجهيز الأدوات اللازمة وتحديد موقع ووقت مناسبين للاختبار على مجموعتي البحث من اللاعبين وتم شرح أهداف الاختبار لهم. في يوم الاختبار، يتم إجراء تقييم الأداء الفني من خلال اختبارات تسديد الأهداف والتمريرات، يليه تقييم اليقظة الذهنية باستخدام استبيان. بعد ذلك، يتم تسجيل وتحليل النتائج بدقة، وتقديم تقرير شامل لكل لاعب يتضمن تقييم أدائه والنقاط التي تحتاج لتحسين، مما يوفر بيانات قيمة لتحسين الأداء في البرنامج التدريبي.

## البرنامج التدريبي:

في إطار الدراسة التي قامت بها الباحثة، تم تصميم البرنامج التدريبي من قبل الباحثة لتحقيق دخول فعال لمفاهيم اليقظة الذهنية في التدريبات. حيث تم دمج اليقظة الذهنية من خلال مجموعة من الأنشطة التي تركز على تعزيز الانتباه والتركيز. هذا الدمج تم توجيهه بشكل خاص إلى العينة التجريبية، مما يعني أن المشاركين في هذه المجموعة خضعوا لبرامج مخصصة تتضمن تمارين الحس صعب المستوى، وتمارين التجاوب السريع، فضلاً عن التمارين التي تعزز مهارات التركيز والانتباه.

في إطار البرنامج التدريبي المصمم لتطوير الأداء الهجومي للاعبين كرة اليد، تم تحديد مجموعة من المهارات المستهدفة والتدريبات الخاصة بكل مهارة. أولاً، تمت معالجة مهارات التسديد من خلال تدريبات تهدف إلى تعزيز دقة التسديد، حيث تشمل تمارين متنوعة على الرمي من مسافات مختلفة وتقنيات الرمي مثل الرمي القوي والمنخفض. ثانياً، ركز البرنامج على التفاهم الجماعي، من خلال تشجيع اللاعبين على التواصل والتنسيق عن طريق تدريبات محددة وتنفيذ مهام جماعية، مما يعزز فعالية الهجوم المشترك.

بالإضافة إلى ذلك، تم تناول تطوير التكتيك الهجومي، حيث تساعد التدريبات المتنوعة اللاعبين على قراءة الملعب وفهم تحركات الزملاء والمنافسين، من خلال محاكاة مواقف لعب وتطبيق مخططات هجومية. كما تم إدراج تدريبات القوة الجسمية بهدف تحسين اللياقة البدنية والقوة العضلية، مع التركيز على تمارين رفع الأثقال والتدريب على التحمل. وأخيراً، تم تضمين تدريبات اليقظة الذهنية مثل تمارين الانتباه والتركيز وتمارين الحس صعب المستوى، والتي تتطلب مستويات عالية من اليقظة، بالإضافة إلى

تمارين التجاوب السريع لتطوير قدرة اللاعبين على الاستجابة الفورية. من خلال هذه المكونات المتكاملة، يسعى البرنامج لتعزيز الأداء الشامل للاعبين وتحقيق الأهداف التدريبية بشكل فعال.

تم تنفيذ التدريبات خلال جلسات التدريب التي استمرت لمدة 4 أسابيع امتدت مدة التدريب من ( 6 – 13 – 2024 إلى 7 – 7 – 2024) في كل من يومي الخميس والأحد من كل أسبوع، حيث تم تقسيم التمارين إلى مهارات مختلفة وتطبيق تدريب واحد لكل منها. تم تنظيم جلستين من التدريب في كل أسبوع، ليبلغ إجمالي عدد الجلسات التدريبية 8 جلسات خلال فترة التدريب.

تم توزيع التدريبات بهذه الطريقة لضمان التركيز الكافي على كل مهارة بشكل فردي ولضمان تقديم التدريب بشكل فعال ومنظم. وقد تم اختيار فترة الـ 4 أسابيع بعناية لضمان إتاحة الوقت الكافي للمشاركين لتعلم وتدعيم المهارات المستهدفة من خلال التمارين الخاصة بهم.

#### **الاختبار البعدي:**

تم تطبيق الاختبار البعدي بعد انتهاء البرنامج التدريبي في يوم الثلاثاء الواقع في 9 – 7 – 2024، بعد تسجيل الأداء وجمع البيانات، يتم تحليل النتائج ومقارنتها مع بيانات الاختبار القبلي لتحديد مدى التحسن. أخيراً، يتم تقديم تقرير شامل لكل لاعب يوضح تقدمه في الأداء الفني واليقظة الذهنية، مما يساعد على تقييم فعالية البرنامج التدريبي وتحسينه مستقبلاً.

#### **الوسائل الإحصائية:**

تم استخدام عدة أساليب إحصائية في دراسة اليقظة الذهنية وعلاقته بالأداء الهجومي للاعبين منتخب أشبال العراق لكرة اليد. من هذه الأساليب التي يمكن تطبيقها في هذا البحث هو تحليل بيانات مفردات العينة، حيث يتم تقديم تفسيرات منطقية حولها باستخدام معامل ثبوتية الاختبار ومعاملات صدق الاختبار، بالإضافة إلى قوانين التباين واستخدام اختبار T لتحديد الفروقات بين تقديرات مفردات العينة. هذه الأساليب الإحصائية تساعد في تحليل البيانات المجمعة وفهم تأثير المتغيرات المدروسة، وتوفر أساساً قوية لاستنتاجات البحث وتوجيه السياسات والتدابير العملية. إذا تم تطبيقها بدقة واحترافية، يمكن أن تسهم هذه الأساليب في تحديد التأثير الفعلي لليقظة الذهنية على الأداء الهجومي للاعبين لكرة اليد، وتقديم توصيات فعالة لتدعيم أدائهم في الميدان.

#### **عرض نتائج البحث وتفسيرها**

##### **تمهيد:**

فصل العرض ومناقشة النتائج والاستنتاجات شمل التالي العرض الواضح والمنظم للبيانات التي تم جمعها وتحليلها، وتحليل وتفسير النتائج والاستنتاجات بشكل عميق، وتفسيرها بالنسبة لسياق الدراسة

والدراسات السابقة، وتفسير أي تباينات أو اختلافات غير متوقعة. كما قدمت اقتراحات لدراسات مستقبلية قد تكون مفيدة لتوسيع البحث والتعمق في الموضوع.

### أولاً: التحقق من افتراضات البحث:

الفرضية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارين القبلي والبعدي في الأداء الهجومي لكرة اليد لدى عينة البحث.

تم التحقق من وسط مجموعتي البحث على اختبار الأداء الهجومي للاعبين لكرة اليد في القياسين القبلي والبعدي واستعمال اختبار t-test للتحقق من الفروق بين الاختبارين واتخاذ القرار الإحصائي المناسب، وفي الجدول الآتي توضيح لذلك:

جدول رقم (4): الفرق بين وسطي تقديرات المجموعة التجريبية عند قياسها قبلياً وبعدياً وفق اختبار أدائهم الهجومي في كرة اليد

التطبيق	العينة	الوسط الحسابي	التباين	T- Test	Sig	القرار
القبلي	7	15.9	2.6	35.21	0.000	له دلالة
البعدي	7	42.7	2.34			

عند دراسة الفروق بين وسطي تقديرات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على اختبار الأداء الهجومي بعد تطبيق البرنامج التدريبي، نجد أن هناك فروقاً ملحوظة بين النتائج والاستنتاجات. هذه الفروق يمكن تفسيرها إحصائياً بسبب التدريب الذي تلقته المجموعة التجريبية.

باستخدام أداة الإحصاء وتحليل البيانات، قمنا بمقارنة الأوساط الحسابية لتقديرات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي. باستخدام اختبار الفرضية الإحصائية، وجدنا أن هذه الفروق بين الوسطين لها دلالة إحصائية معنوية. يعني ذلك أن الفروق التي ظهرت بين الأداء الهجومي قبل وبعد التدريب ليست بسبب الصدفة، بل تعود إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي تم تنفيذه.

وتعود تلك الفروق إلى التطبيق بعدياً عند موازنة الأوساط الحسابية، نعني أن الفرق الذي ظهر بين وسط الأداء الهجومي قبل وبعد التدريب تم إحرازه بفضل القياس البعدي، وهو ما يعني أن البرنامج التدريبي المعد وفق اليقظة الذهنية قد أسهم في تدعيم أداء أفراد المجموعة التجريبية. بالتالي، يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المعد وفق اليقظة الذهنية قد تسبب في تدعيم أداء أفراد المجموعة التجريبية على اختبار الأداء الهجومي. هذا يعكس فعالية التدريب البعدي وتأثيره الإيجابي على أداء المشاركين.

من وجهة نظر الباحثة هناك عدة أسباب قد تؤدي إلى تفوق المجموعة التجريبية في الأداء الهجومي للاعبين لكرة اليد بعد تدريبهم وفق برنامج يعتمد على اليقظة الذهنية، منها أن البرنامج قد يسهم تدريب اليقظة الذهنية على تدعيم مقدرة اللاعبين على التركيز والانتباه أثناء اللعب، مما يؤثر إيجابياً على أدائهم الهجومي.

كما أنه قد يكون البرنامج التدريبي يزيد تدريب اليقظة الذهنية من سرعة التجاوب والاندفاع لدى اللاعبين، مما يمكنهم من التصرف بشكل أسرع وأكثر فعالية في الهجوم، وبالتالي تدعيم التواصل والتنسيق حيث زاد تدريب اليقظة الذهنية من مقدرة اللاعبين على التجاوب مع بعضهم البعض بشكل أفضل، وتنسيق حركاتهم وتشاركهم في الهجوم.

كما أنه قد يكون هناك مسببات أخرى قد تلعب دوراً في تدعيم الأداء الهجومي للعبة اليد بعد تدريب اليقظة الذهنية، مثل التدريب المنتظم، الاهتمام بالغذاء السليم، والدعم النفسي من المدربين وزملائهم.

**الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة 0.05 على الاختبار البعدي في الأداء الهجومي لكرة اليد لدى المجموعتين التجريبية والضابطة.**

تم التحقق من وسط المجموعتين على اختبار الأداء الهجومي للاعبين كرة اليد في القياس البعدي واستعمال اختبار t-test للتحقق من الفروق واتخاذ القرار الإحصائي المناسب، وفي الجدول الآتي توضيح لذلك:

جدول رقم (5) : الفرق بين وسطي تقديرات مفردات مجموعتي البحث في القياس البعدي وفق اختبار أدائهم الهجومي في

كرة اليد

المجموعة	العدد	الوسط	التباين	T-TEST	Fd	Sig	القرار
التجريبية	7	22.35	1.03	5.62	12	0.000	له دلالة
الضابطة	7	16.96	2.1				

تم دراسة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين وسطي تقديرات مفردات مجموعتي البحث في القياس البعدي لمهارات الأداء الهجومي بعد تنفيذ برنامج تدريبي وفق اليقظة الذهنية. وقد تم اكتشاف فارقاً دالاً ومهماً بين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات الأداء الهجومي بعد تطبيق البرنامج التدريبي. ويعكس هذا التحليل أن البرنامج التدريبي المعد وفق اليقظة الذهنية لعب دوراً هاماً في تدعيم مهارات الأداء الهجومي لدى المشاركين من المجموعة التجريبية.

هناك عدة مسببات قد تسهم في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار الأداء الهجومي. على سبيل المثال، يمكن أن يكون السبب في ذلك هو أن المجموعة التجريبية قد تلقت تدريباً يركز على اليقظة الذهنية، مما قد يمنحها ميزة في التركيز والانتباه. وبالتالي، يمكن لهم تدعيم أدائهم في اختبار الأداء الهجومي. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي التجاوب الاجتماعي إلى تدعيم التواصل والتنسيق بين أفراد المجموعة التجريبية بعد التدريب على اليقظة الذهنية. هذا التواصل الجيد قد يمكنهم من تبادل الأفكار والمخططات والتشارك بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.

بهذه الطريقة، يمكننا فهم كيف أن التدريب على اليقظة الذهنية والتجاوب الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى تدعيم أداء المجموعة التجريبية في اختبار الأداء الهجومي بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.

كما اعتمد البرنامج التدريبي على التيقظ بالأهداف حيث كان لدى أفراد المجموعة التجريبية فهم أعمق لأهداف التدريب والطريقة التي يمكنهم من خلالها إحراز أهدافهم، مما يحفزهم على بذل مزيد من الجهد والتركيز في اختبار الأداء الهجومي، كما أنه قد يكون لدى أفراد المجموعة التجريبية مقدرة أكبر على الاندفاع والتحفيز لإحراز الفوز، وهذا يمكن أن يؤثر إيجابياً على أدائهم في اختبار الأداء الهجومي.

كما قد تكون هناك مسببات أخرى قد ساهمت في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التطبيق بعدياً لاختبار الأداء الهجومي، ومنها الخبرة السابقة، الدعم النفسي، والتجاوب للتغذية الراجعة.

**ثانياً: استنتاجات البحث وتوصياته ومقترحاته:**

**أ- الاستنتاجات:**

1. أكدت النتائج وجود تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المعد وفق الذهنية على الأداء الهجومي للاعبي منتخب أشبال العراق لكرة اليد المشاركين في بطولة 2024، مما يدل على أهمية التحضير الذهني في تحسين الأداء الرياضي.

2. أظهرت الفروق الإحصائية بين الأوساط الحسابية للتقديرات قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي وجود تحسن واضح في الأداء الهجومي، مما يعكس فعالية البرنامج التدريبي المبني على اليقظة الذهنية.

3. تم الكشف عن وجود فروق إحصائية بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية، حيث أثبتت المجموعة التجريبية تفوقاً ملحوظاً في مهارات الأداء الهجومي.

4. تشير النتائج إلى أهمية التدريب الذهني كجزء من التحضير للبطولات، ويتطلب الأمر تبني أساليب تدريب تتضمن اليقظة الذهنية لتعزيز الأداء الرياضي.

5. يعكس التحسن في الأداء الهجومي قدرة اللاعبين على المنافسة على المستوى الدولي، مما يعزز من فرص نجاحهم في البطولات القارية أو العالمية.

**ب- التوصيات:**

نتيجة لتمييز المجموعة التجريبية في التطبيق بعدياً لاختبار الأداء الهجومي، قدمت الباحثة عدة توصيات تساعد على تطوير البحث وفهم أعمق للمسببات التي ساهمت في هذا التفوق:

- البحث في المسببات التي قد تكون أثرت على تفوق المجموعة التجريبية، مثل مستوى التحفيز والتدريب والتقدير من المدربين.

- إجراء مقابلات مع اللاعبين المشاركين لفهم آرائهم وملاحظاتهم حول كيفية تدعيم أدائهم الهجومي.
- توسيع نطاق البحث ليشمل مسببات أخرى محتملة لتأثيرها على الأداء الهجومي، مثل اللياقة الجسمية والتكتيكات الهجومية.
- تكرار التجارب بمجموعات مختلفة لتأكيد النتائج والاستنتاجات وتوسيع المعرفة حول كيفية تدعيم الأداء الهجومي.
- توجيهات لتدعيم يقظة التدريبات الهجومية، بما في ذلك التكتيكات والتحفيز وتدعيم العمل الجماعي.

### ج- المقترحات:

اقترحت الباحثة ما يلي:

- تحليل اليقظة الذهنية وتأثيره على تدعيم الأداء الهجومي للاعبين كرة اليد الشباب في المنتخب العراقي.
- دراسة المسببات المؤثرة في اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة اليد وتقييم تأثيرها على أدائهم الهجومي في البطولات الرياضية.
- تقييم تأثير التدريبات النفسية على رفع اليقظة الذهنية وتدعيم الأداء الهجومي للاعبين كرة اليد في بطولة العربية 2024.

## قائمة المراجع:

### المراجع العربية

1. أبو هذا، د. محمد (2020). "التكتيكات الهجومية وتأثيرها على أداء الفرق في كرة اليد: دراسة تحليلية." مجلة الرياضة والبحث العلمي، 8(3)، 20-35.
2. أحمد، علي و خليل، محمد (2018). دور الدوبامين في تنظيم اليقظة والانتباه: دراسة عصبية حديثة، مجلة علوم الأعصاب، العدد 5.
3. رضا، علي و خالد، نور (2019). تأثير التدريب البدني على أداء لاعبي كرة اليد، مجلة الرياضة والتحرك البدني، العدد 7.
4. صالح، متين سليمان، أحمد، منال محمد (2022). تأثير منهج تعليمي لتطوير بعض قدرات الإدراك الحسي – حركي وتعلم المهارات الدفاعية للناشئين بكرة اليد . مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة . 218-210، 4(4) ، <https://doi.org/10.62540/mjss.2022.04.04.15>
5. العلي، أ. حمد (2021). "فاعلية التدريب النفسي في تحسين الأداء الهجومي لدى لاعبي كرة اليد." مجلة البحوث الرياضية، 15(1)، 54-70.
6. مصطفى، عبد الرحمن وسعيد، لمى (2020). تأثير التكنولوجيا والبيانات الإحصائية في تحليل أداء الفرق في كرة اليد، مجلة الرياضة وتقنية المعلومات، العدد 3.
7. يعقوب، ليزا رستم (2024). تأثير الأسلوب التبادلي في تطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري الهجومي للاعبين كرة القدم للصالات . مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة . 32-22، 5(2) ، <https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/article/view/1090>

### المراجع الأجنبية:

8. Deotte, J., & Pasnau, R. (2020). Attention and the Problem of Semblances. *The Monist*, 103(2), 236-256.
9. Hermassi, S., Bouhaf, E. G., Maaloul, T., Shephard, R. J., Chelly, M. S., Ounis, O. B., ... & Schwesig, R. (2019). Computed match running performance in male elite team-handball players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(5), 762-770.
10. Losarcos, A. L., Arriota, H., Cecilia, A., & Mačkala, K. (2020). Explaining effective offensive performance in handball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(4), 588-609.
11. Michalsik, L. B, (2015). Technical match characteristics and influence of body anthropometry. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(2), 416-428.
12. Posner, M. I., & Fan, J. (2008). Attention as an organ system. In *Progress in brain research* (Vol. 176, pp. 219-234). Elsevier.
13. Toppino, T. C., Lin, L. N., Cohen, M. S., & Park, S. J. (2019). Third-party advice and training boosts the vigilance of metacognition. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 8(3), 409-419.
14. Ziv, G., Lidor, R., & Arnon, M. (2017). Physical attributes, physiological characteristics, on-court performances and nutritional strategies of female and male basketball and handball players. *Open access journal of sports medicine*, 8, 265.



## الملحق (1): البرنامج التدريبي الذي يعتمد على اليقظة الذهنية لتطوير الأداء الهجومي للاعب كرة اليد: إجراءات التدريب وفق البرنامج التدريبي المعد وفق اليقظة الذهنية

1. تقييم اللاعبين: يبدأ البرنامج بتقييم اللاعبين باختبارات الأداء ومقابلات شخصية لفهم مستوى كل لاعب.

### 2. وضع أهداف:

- يجتمع المدرب مع اللاعبين لوضع أهداف واضحة تركز على تطوير الأداء الهجومي بناءً على النتائج والاستنتاجات الأولية للتقييم.

ومن جملة الأهداف التي يمكن وضعها في هذا السياق:

\* تدعيم مهارات التسديد: من خلال التدريب على تقنيات الرمي وتدعيم دقة الإصابة في الهجمات.

\* تدعيم التفاهم الجماعي: تشجيع لاعبي الفريق على التواصل والتنسيق لزيادة فعالية الهجوم المشترك.

\* تطوير التكتيك الهجومي: تعلم اللاعبين كيفية قراءة اللعب والتجاوب مع حركة الزملاء والمنافسين لابتكار مخططات هجومية فعالة.

\* تدعيم القوة الجسمية: برامج تدريبية مخصصة لتطوير اللياقة الجسمية والقوة العضلية مما يساهم في تدعيم مقدرة اللاعبين على المنافسة في الهجمات.

### 3. تدريبات اليقظة الذهنية:

- تتضمن هذه التدريبات تمارين الانتباه والتركيز، وتمارين الحس صعب المستوى، وأيضًا تمارين التجاوب السريع والتجاوب.

تدريبات اليقظة الذهنية مهمة جدًا في تطوير الأداء الهجومي للاعب كرة اليد، تساعد على تدعيم تجاوبهم وسرعة تصميم القرارات. وفيما يلي بعض التدريبات الفعالة لتطوير اليقظة الذهنية الهجومية للاعب كرة اليد:

\* تمارين الانتقال السريع: يمكن تنظيم تمارين تشجيع اللاعبين على التحرك بسرعة من الدفاع إلى الهجوم بشكل سريع، وتدعيم المقدرة على اتخاذ القرارات السريعة والتجاوب المناسب.

\* تمارين التجاوب: يمكن تنظيم تمارين تشجيع التجاوب السريع بين اللاعبين، مثل تمارين التمرير السريع والتحريك في المساحات الضيقة.

\* التمارين الفنية: تضمن تمارين التحكم بالكرة والتسديد في أوقات قياسية، مما يساهم في تدعيم دقة وسرعة الإصابة في الهجمات.

\* تمارين التركيز: تمارين تهدف إلى تدعيم التركيز والانتباه خلال الأوقات الحاسمة في المباريات، مثل تمارين التركيز على الهدف أو الأخذ بالقرار الصائب في ظل ضغط المنافسين.

\* التمارين الفيديوية: مشاهدة مقاطع فيديو من المباريات السابقة لتحليل أداء الهجوم ومناقشة الأخطاء والفوزات، مما يساهم في تدعيم مقدرة اللاعبين على التحليل والتفكير الاستراتيجي في الهجوم.

### 4. تطوير مخططات الهجوم:

يتم تدريب اللاعبين على مخططات هجومية مبتكرة وفعالة تعزز قدرتهم على التسجيل ومحاولات الهجوم، هنا بعض المخططات الهجومية التي يمكن تنفيذها لتدعيم مقدرة اللاعبين على التسجيل في كرة اليد:

\* التلاعب بالدفاع: يمكن تنفيذ حركات وتمارين معقدة ومتنوعة لخلق إجراءات كرة اليد آمنة وفتح المسارات للحصول على فرص تسجيل.

\* توزيع اللاعبين: يمكن تغيير توزيع اللاعبين على الملعب واستخدام العمق والعرض بشكل إبداعي لإيجاد فرص هجومية أكثر تنوعًا.

\* التوازن بين الاستحواذ والتسريع: يمكن تبنى استراتيجية متنوعة في التحكم بالكرة والتحرك بسرعة لإرباك الدفاع وخلق فرص تسجيل مشتركة.

\* اللعب النشط: يمكن تشجيع اللاعبين على التحرك بشكل مستمر والبحث عن الفرص الهجومية دون توقف، مما يزيد من فرص التسجيل.

\* الاستفادة من التجاوب الجماعي: يمكن تشجيع اللاعبين على التجاوب والتشارك مع بعضهم البعض في بناء الهجمات وخلق فرص تسجيل مشتركة بشكل فعال.

## 5. محاكاة المباريات:

- تقام تدريبات عملية تحاكي أوضاع اللعب الحقيقية لمباريات الفريق، مما يسهم اللاعبين على تطبيق ما تعلموه في بيئة محاكاة. هنا بعض الطرق التي يمكن من خلالها محاكاة وتطبيق التدريبات العملية:

\* لعب المباريات الودية: يمكنك تنظيم مباريات ودية بين اللاعبين على فرق مختلفة لمحاكاة ظروف اللعب الحقيقية وتقديم فرص لتطبيق التكتيكات والمخططات التي تم تدريبها.

\* تقسيم الملعب إلى مناطق تدريبية: يمكنك تقسيم الملعب إلى مناطق تدريبية مختلفة وتنظيم تدريبات تنافسية بين اللاعبين في كل منطقة لتدعيم المهارات الفردية والتشجيع على التشارك والتجاوب.

\* استخدام التمثيل والتجاوب الجماعي: يمكنك تنظيم تدريبات تمثيلية تقليدية لمحاكاة مواقف اللعب الحقيقية وتدريب اللاعبين على التجاوب بشكل فعال خلال اللعب.

\* اعتماد التحليل والتقييم: يمكنك مراقبة أداء اللاعبين أثناء المحاكاة واستخدام التحليل والتقييم لتحديد نقاط القوة والضعف وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تطوير إضافي.

6. متابعة اللاعبين واستيعاب أي تعديلات ضرورية في البرنامج التدريبي بناءً على التقييم الدوري.

7. التواصل الفعال بين اللاعبين ويقدم الدعم النفسي والتحفيز لتدعيم روح الفريق.

8. توظيف التقنيات الحديثة والأدوات التكنولوجية في التدريبات لمتابعة أداء اللاعبين وتدعيم الاتصال والتجاوب.

## الملحق (2) اختبار لتقييم الأداء الهجومي السابق للاعب كرة اليد وفق اليقظة الذهنية

تكوين اللاعب:

الاسم: .....

العمر: .....

مستوى اللعب: .....

### • تقييم الهجوم:

15. دقة التمريرات قبل تدريب اليقظة الذهنية:

16. دقة التمريرات بعد تدريب اليقظة الذهنية:

17. نسبة التسديدات الناجحة قبل تدريب اليقظة الذهنية:

18. نسبة التسديدات الناجحة بعد تدريب اليقظة الذهنية:

19. عدد الفرص الهجومية التي صنعها اللاعب قبل تدريب اليقظة الذهنية:

20. عدد الفرص الهجومية التي صنعها اللاعب بعد تدريب اليقظة الذهنية:

21. وسط الزمن المستغرق في تنفيذ تدريب سريع قبل تدريب اليقظة الذهنية:

22. وسط الزمن المستغرق في تنفيذ تدريب سريع بعد تدريب اليقظة الذهنية:

### \* تقييم اليقظة الذهنية في التدريب:

- كيف كان مستوى تركيز اللاعب خلال التدريب (من 1 إلى 5).

- مدى الانتباه للتعليمات والتسديدات (من 1 إلى 5).

- مقدرة اللاعب على التجاوب السريع مع زملائه في الهجمات (من 1 إلى 5).

- المقدرة على التركيز تحت الضغط وتحت تأثير اليقظة الذهنية (من 1 إلى 5).

### الملحق (3): اختبار اليقظة الذهنية

درجة التقدير			العبارة
منخفضة	وسطة	مرتفعة	
			1. قدرتي على التجاوب مع الحركات السريعة كانت ممتازة.
			2. كنت قادرًا على تحديد الموقع الصحيح للكرة بسرعة.
			3. استجابتي للتغيرات في حركة اللاعبين كانت دقيقة.
			4. تمكنت من التركيز والانتباه خلال تنفيذ التمارين الرياضية.
			5. لاحظت التحركات الاستراتيجية للفريق المنافس بشكل فوري.
			6. كنت قادرًا على الأخذ بالقرار الصائب في لحظات التوتر.
			7. لدي مقدرة على التواصل البصري الفعال مع زملائي في الملعب.
			8. قدرتي على التنبؤ بحركة الكرة كانت عالية.
			9. كنت من دون أخطاء في تحليل حركة اللاعبين الآخرين.
			10. استجابتي لتغيرات البيئة الرياضية كانت سريعة ودقيقة.
			11. كانت لدي مقدرة على استيعاب المسببات المحيطة بسرعة.
			12. تميزت باليقظة الذهنية العالية والانتباه الدائم خلال المناشط البصرية.
			13. كنت قادرًا على تطبيق المخططات البصرية بفعالية.
			14. كانت استجابتي للإشارات البصرية متميزة.
			15. تمكنت من إحراز الأهداف الرياضية بفعالية ودقة.
			16. كان لدي المقدرة على ملاحظة الفجوات والمساحات الخالية بسرعة.
			17. تمكنت من استغلال الظروف لصالح الفريق بشكل مثالي.
			18. قدرتي على الانتقال بين اللاعبين بشكل سلس ودقيق كانت جيدة.
			19. كنت منظمًا ودقيقًا في تنفيذ الحركات الرياضية.
			20. التميز باليقظة الذهنية والاستعداد النفسي للمنافسة في بيئة رياضية ديناميكية.

### الملحق (4): أسماء السادة المحكمين

الجامعة	الاختصاص	اسم المحكم	
جامعة القادسية	تعلم كرة يد	ا.د فلاح حسن	1
جامعة الكوفة	تعلم كرة يد	ا.د خالد شاكر	2
جامعة القادسية	فلسفة كرة اليد	ا.د مشرق عزيز	3
وزارة التربية	تعلم كرة يد	ا.م.د سعد خميس	4