



**The impact of skill exercises according to the habits of the mind on learning
some basic football skills for students**

M.A. Durgam Ahmad Shaalan¹

Dr. Haider Ghadban Ibrahim²

Mustansiriya University / Faculty of physical education and sports sciences

Correspondent email: durgam.aldragee@gmail.com

Abstract

The aim of the research was to prepare skill exercises according to the habits of the mind, and to find out the impact of prepared exercises on learning some basic skills in football for students, the researchers used the experimental curriculum with the design of two equal groups on a sample of (41) students from the first stage at the Faculty of physical education and sports sciences/Maysan University, the sample was divided into two groups (experimental, control), and the exercises were applied to the experimental group for (3) weeks with (6) educational units, and the results showed differences in the averages of the scores of the two groups in learning basic skills for the benefit of the (experimental) group, while the researchers recommended the importance of using the habits of the mind in the preparation of exercises. The study focused on learning football skills on other samples that differ from the current sample in gender and age variables.

Keywords: Skill exercises, habits of mind, football.



اثر تمارين مهارة وفق عادات العقل على تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب

أ.م.د حيدر غضبان ابراهيم

م.م ضرغام احمد شعلان

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

هدف البحث الى اعداد تمارين مهارة وفق عادات العقل، ومعرفة اثر التمارين المعدة على تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب، استعمل الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين على عينة عددها (41) طالب من المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان، تم تقسيم العينة الى مجموعتين (تجريبية، ضابطة) ، وطبقت التمارين على المجموعة التجريبية لمدة (3) اسابيع بواقع (6) وحدة تعليمية، وظهرت النتائج فوارق في متوسطات درجات المجموعتين في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة (التجريبية)، فيما اوصى الباحثان على اهمية استعمال عادات العقل في اعداد التمارين الخاصة بتعلم مهارات كرة القدم على عينات اخرى تختلف عن العينة الحالية في متغيرات الجنس والمرحلة العمرية.

الكلمات المفتاحية: تمارين مهارة، عادات العقل، كرة القدم.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

ان علوم التربية البدنية متداخلة و مكتملة واحداً للآخر، والتي تروم الى تحقيق الاهداف السامية منها الوصول بالرياضيين الى اعلى المستويات في مختلف الفعاليات، واكتساب الصحة البدنية والنفسية، وذلك من خلال مواكبة التطور والحداثة للبلدان العربية والعالمية في مجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة، اذ يعد التعلم الحركي واحداً من تلك العلوم، والذي يبنى من خلاله السلوك الحركي السليم للمهارات في جميع الفعاليات والالعاب الرياضية، ويأتي ذلك عن طريق عمليات التعلم التي تركز على جوانب المعرفة وتطبيقها عملياً بصورة تضمن معالجتها وتخزينها لفترات اطول في خلايا الدماغ البشري، ويعد التعلم الحركي من الاساسيات المهمة



والضرورية في حياة الإنسان عبر مراحل التطور والنمو البيولوجي والسيكولوجي من خلال الاكتساب المرهلي والجديد للمعلومات والحركات او المهارات التي يقترن خزنها وإدراكها في الاستجابات الصحيحة والمناسبة لها بكل اشكالها حتى يصبح الفرد متفاعلا مع المحيط، ولاياتي هذا إلا عن طريق الإعداد الجيد والدقيق في اختيار العمليات التعليمية التي تتسجم وقابليات المتعلم البدنية والنفسية والعقلية، وقد اجمع الكثير من العلماء والمتخصصين من خلال البحوث والدراسات والادبيات الحديثة على أن المتعلمين يستجيبون لعملية التعلم بشكل ايجابي اذ ما استخدمت عادات العقل في عمليات التعلم، كونها تجعل من المتعلم يبني وينتج المعرفة ولا تقتصر على حفظها ونقلها، وانها تكسبه ايضاً مجموعة من السلوكيات المرتبطة بتطوير انماط تفكيره وطرق معالجة البيانات والمعلومات، وتعد عادات العقل من الركائز الاساسية التي ينبغي ان يمتلكها المتعلمين، لأنها تؤثر بشكل ايجابي في تخزين المعرفة وربطها بالمعارف الجديدة واستخدامها في المواقف التعليمية حاضراً ومستقبلاً، اذ تكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات مهارية وفق عادات العقل وتطبيقها على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-2 مشكلة البحث :

ان ازدياد تطور الحياة وتعقيداتها واتساع مطالبها يزيد من حاجة الإنسان إلى استخدام قدراته العقلية بنشاط وكفاية ليتمكن من مواكبة هذا التقدم والتأثر فيه والسيطرة على مسار تغير الحياة المتسارع والمتزايد، لذا فإن تنمية قدرات المتعلم العقلية وتطورها لم تعد حاجة ملحة فحسب، وإنما ضرورة تفرضها مطالب المجتمع في التقدم وبناء حياة اجتماعية سليمة، لذا يسعى القائمون على عمليات التعلم المكتسب للمهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية الى التنوع في استخدام الجوانب التي من شأنها ان ترسخ البرامج الحركية لدى المتعلمين ويكون لها حيز في الذاكرة الطويلة، والتي تعطي الفرصة لتكرارها في مواقف تعليمية جديدة مع ضمان اتقانها بشكل مثالي، ومن خلال متابعة وممارسة وخبرة الباحثان لاحظوا ان هنالك خلل نسبي في الاداء الفني للمهارات في كرة القدم لدى طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة كمادة دراسية مطلوب تعلم اداء مهاراتها بشكل متقن ومثالي، لذا من الممكن تجريب جوانب تجعل من المتعلم اكثر انتاجاً وفعالياً ومن شأنها تبسط وتسهل عمليات التعلم، ومنها عادات العقل ومدى قدرتها على تنمية الربط بين اجزاء المعرفة وتعلم الاداء الفني لمهارات



كرة القدم للطلاب.

1-3 هدفا البحث

- 1- اعداد تمارينات مهارية وفق عادات العقل بكرة القدم للطلاب .
- 2- التعرف على أثر التمارينات في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب.

1-4 فرضا البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث (الضابطة، التجريبية) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة (الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان لسنة (2022- 2023) .

1-5-2 المجال الزمني: تطبيق التجربة يوم الثلاثاء المصادف 4 / 12 / 2022 ولغاية يوم الثلاثاء المصادف 7 / 2 / 2023 .

1-5-3 المجال المكاني: الساحة الخماسية والملعب الخارجي المكشوفة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان .

1-6 تعريف المصطلحات

- 1- عادات العقل: " اعتماد الفرد على استخدام انماط معينة من السلوك المكتسب الذي يؤسس في عقله ويتحول الى سلوك متكرر ومنهاج ثابت لديه يوظف من خلاله عمليات ومهارات ذهنية عند مواجهة خبرة جديدة او موقف ما بحيث يحقق افضل استجابة " (عبد العظيم، ريم احمد: 2009:ص59).



2- منهج البحث واجراءاته

2-1 منهج البحث: اتبع الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي، لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة واهدافها.

2-2 مجتمع وعينات البحث:

2-2-1 مجتمع البحث: حدد الباحث مجتمع الدراسة، حيث تمثل في طلاب المرحلة (الاولى) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان، للعام الدراسي (2022-2023).

2-2-2 عينات البحث

1. عينة التجربة الاستطلاعية: تم اختيار عينة استطلاعية بعدد (8 طلاب) من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان ومن عينة البحث الرئيسة وهي عينة خاصة بتجريب الاختبارات للمهارات المدروسة.

2. العينة الرئيسة: تم اختيار عينة البحث الرئيسة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان للمرحلة الاولى والبالغ عددهم (41 طالب) ذكور فقط منهم (20) في قسم العلوم النظرية ومثلوا المجموعة التجريبية و(21) في قسم العلوم التطبيقية ومثلوا المجموعة الضابطة، وبعد استبعاد درجات عينة التجربة الاستطلاعية عددهم (8) طلاب، واستبعاد درجات الطلاب المتغيبين لأكثر من محاضرة عددهم (3) طلاب، اصبح عدد العينة (30) طالب مقسمين الى (15) تجريبية و(15) ضابطة.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في اجراءات الدراسة

2-3-1 الوسائل المستعملة في جمع المعلومات:

1- المصادر العربية والاجنبية.

2- شبكات الانترنت.

3- الملاحظة.

4- المقابلات الشخصية.



2-3-2 الادوات والاجهزة المستعملة: استعمل الباحث الأدوات والاجهزة وكما يأتي .

1- جهاز لابتوب نوع DELL

2- ملاعب كرة قدم قانونية .

3- اهداف وشواخص متحركة عدد (حسب الحاجة).

4- كرات قدم عدد (حسب الحاجة)

2-4 اجراءات البحث الميدانية: تضمنت اجراءات الدراسة كالاتي:

2-4-1 تحديد اختبارات الدراسة

بعد ما تم تحديد مهارات مادة كرة القدم للمرحلة الأولى وفق المنهج المعد في كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة / جامعة ميسان وللغ فصل الثاني من السنة الدراسية (2021 - 2022) و تم الاتفاق عليها مع استاذ

المادة وهي (المناولة، الدرجة، ربط المناولة + الدرجة، التهديف بالقدم، ربط المهارات) ، تم اعداد استمارة

استبيان من قبل الباحثان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لتحديد الاختبارات الانسب الخاصة

بالمهارات قيد الدراسة ومدى مناسبتها للعينة.

أ. اختبار الجري المتعرج بالكرة

- الهدف من الاختبار: قياس دقة الدرجة (الرشاقة مع الكرة من خلال الجري السريع بالكرة).

- الأدوات اللازمة: كرة قدم قانونية، ساعة توقيت، 5 شواخص.

- الإجراءات:

1- تخطيط منطقة الاختبار كما هو مبين بالشكل(1).

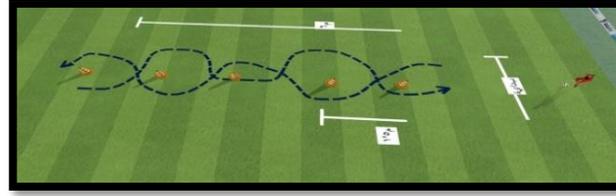
2- يقف اللاعب ومعه كرة قدم خلف خط البدء المحدد مسبقاً، وعند سماع الاشارة يجري اللاعب بالكرة بالقدم

بين الشواخص وفقاً لتعليمات الاختبار

3- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.

4- يحتسب الزمن الاقرب 10/1 بالثانية، وتحسب من خلال الزمن الكلي الذي يستغرقه في الاداء

للمحاولتين.(الهيبي، موفق اسعد:2009:ص49)



الشكل (1) يوضح اختبار الدرجة (اعداد الباحث)

ب. مناولة الكرة نحو دوائر مرسوم على الأرض

- الهدف من الاختبار : دقة المناولة
- الأدوات اللازمة: (10) كرات قدم قانونية، ملعب كرة قدم
- الاجراءات
- ترسم دوائر متداخلة عدد اربعة ومتحدة المركز ، طول قطر كل منها مايتي:
- قطر الدائرة الأولى 4 اقدم قطر الدائرة الثانية 8 اقدم
- قطر الدائرة الثالثة 12 قدم قطر الدائرة الرابعة 16 قدم
- يحدد خط البدء على مسافة 20 ياردة من مركز الدوائر وبطول 16 قدم.
- يحدد مكان الاختبار في ملعب كرة القدم كما في الشكل (2)



الشكل (2) يوضح اختبار دقة المناولة (اعداد الباحث)

- يقف اللاعب خلف خط البدء ثم يقوم بضرب الكرات العشر على التوالي في الهواء، محاولاً إسقاطها في الدائرة الأولى (اصغر دائرة)
- تعطى في المحاولة الواحدة ضرب (5) كرات متتالية بأية قدم من القدمين



- يعطى كل لاعب محاولتان متتاليتان.

- حساب الدرجة

- تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالتالي:
- ✓ 4 درجات اذا سقطت الكرة في الدائرة الاولى (الاصغر).
- ✓ 3 درجات اذا سقطت الكرة في الدائرة الثانية.
- ✓ 2 درجتان اذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة.
- ✓ 1 درجة واحدة اذا سقطت في الدائرة الرابعة.
- ✓ صفر اذا سقطت خارج الدائرة الرابعة.
- عندما تلمس الكرة اي خط مشترك بين دائرتين تحسب لها الدرجة الأكبر.
- درجة اللاعب هي مجموع النقط الكلية التي يحصل عليها في محاولتين معاً. (ياسين، كمال وحازم

(نوري:2021:ص127)

ث. اختبار تهديف الكرات

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف

الأدوات: 6 كرات قدم ، هدف مقسم الى 3 مناطق كما في الشكل(3) ادناه



الشكل(3) يوضح اختبار دقة التهديف (اعداد الباحث)

طريقة الاداء: تقسم 6 كرات (3 في الركن الايمن من منطقة الجزاء و3 في الركن الايسر)، يركض اللاعب من



خلف الشاخص لركل الكرة باتجاه الهدف المقسم، ثم يعود خلف الشاخص ويتيحاً للكرة الثانية وهكذا بقية الكرات 3 من جهة اليمين و3 من جهة اليسار، التهديق يكون بالقدم المفضلة لدى المختبر ويكون التهديق اعلى من مستوى الارض.

التسجيل: مجموع النقاط التي يحصل عليها المختبر من تهديق الكرات الستة وعلى النحو التالي:

(3) درجات للمنطقة رقم (2،3)، درجة واحدة للمنطقة رقم(1)، صفر للمحاولة الفاشلة، في حال ارتطمت الكرة بالعمود او العارضة تحسب الدرجة لأقرب منطقة من المناطق الثلاث.(الهييتي: موفق اسعد، ص55).
2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

اولا - اجري الباحث تجربة استطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 2022/12/27، على عينة من (8) طلاب للمرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان، وذلك لغرض الوقوف على عدة امور منها:
1- التأكد من مكان اجراء الاختبارات ومدى ملاءمته لتنفيذها.

2- معرفة مدى استعداد عينة الدراسة لتطبيق الاختبارات .

3- معرفة الوقت المستغرق لتطبيق الاختبارات.

4- التأكد من سلامة الاجهزة والادوات المستعملة .

5- مدى تفهم فريق العمل المساعد لإجراءات الاختبارات.

2-5 التجربة الرئيسية :

2-5-1 الاختبارات القبليّة: اجري الباحثان الاختبارات القبليّة باستعمال اختبارات الدقة المقننة للمهارات المدروسة وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) في يوم الاربعاء المصادف 2022/12/28، واكد الباحثان على الطرق الملائمة ووسائل الامان عند اجراء الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد، مع تطبيق الاسس العلمية للاختبارات.



2-5-2 التمرينات المهارية

تم أعداد تمرينات مهارية مرسومة في برنامج (Tactica Ipad) وفق عادات العقل^(*)، وطبقت على طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان (المجموعة التجريبية)، وراعى الباحثان امكانية تضمين عادات العقل في اجراءات وتطبيق كل تمرين، حيث ان التمرينات المهارية التي تحمل رمز (A) تستهدف العادات العقل (جمع البيانات باستعمال الحواس، التفكير بمرونة، الاستعداد للتعلم)، والتمرينات المهارية التي تحمل الرمز (B) تستهدف العادات العقل (التفكير بدقة، الاستجابة بدهشة، طرح المشكلات، والتمرينات التي تحمل الرمز (C) تستهدف عادات العقل (التحكم بالتهور، المثابرة، تطبيق معارف سابقة على اوضاع جديدة)، والتمرينات التي تحمل الرمز (D) تستهدف عادات العقل (التوصل بوضوح ودقة، تفكير تبادلي، الإقدام على مخاطر مسؤولة)، والتمرينات التي تحمل الرمز (E) تستهدف عادات العقل (ايجاد الدعابة، الكفاح من اجل الدقة).

1- مدة المنهاج (3 اسابيع) .

2- عدد الوحدات التعليمية الكلية (6)، ولكل اسبوع وحدتين تصادف في يومي (الثلاثاء، الاربعاء)

3- زمن الوحدة تعليمية (90) دقيقة.

4- طبقت التمرينات في زمن الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية (25-30) دقيقة.

5- طبقت التجربة يوم الثلاثاء المصادف بتاريخ 3/1/2023.

6- انتهت التجربة يوم الاربعاء المصادف 18/1/2023.

2-5-3 الاختبارات البعدية: طبق الباحثان وفريق العمل المساعد الاختبارات المهارية البعدية يوم الثلاثاء

المصادف (2023/2/14) واكد الباحثان على اجراء الاختبارات بنفس الظروف الزمانية والمكانية

والتطبيقية التي تم اجراء الاختبارات القبلية .

2-6 الوسائل الاحصائية : عالج الباحثان بيانات الدراسة احصائياً وفق البرنامج الاحصائي spss 22

(*) ملحق (1) التمرينات المهارية المعدة، ص13-15.



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

الدالة	Sig	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		مج	وحدة قياس	المهارات	ت
			ع	س	ع	س				
دال	0.00	10.485	1.44	10.67	1.17	16.33	تج	ثانية	الدرجة	1
دال	0.00	7.359	1.12	13.87	1.17	16.66	ض			
دال	0.00	14.594	2.29	28.13	1.86	15.73	تج	درجة	المناولة	2
دال	0.00	7.953	1.91	22.33	2.88	15.80	ض			
دال	0.00	16.319	0.96	12.93	1.06	8.46	تج	درجة	التهديف	3
دال	0.00	4.571	1.45	10.87	1.16	8.73	ض			

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة)

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة)

الدالة المعنوية	قيمة Sig	قيمة (t) المحتسبة	الضابطة		التجريبية		وحدة قياس	المهارات	ت
			ع±	س	ع±	س			
دال	0.00	6.759	1.12	13.87	1.44	10.67	ثانية	الدرجة	1
دال	0.00	7.516	1.91	22.33	2.29	28.13	درجة	المناولة	2
دال	0.00	4.585	1.45	10.87	0.96	12.93	درجة	التهديف	3



3-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة:

3-3-1 المجموعة الضابطة:

من خلال الاطلاع على الجداول (1)، (2) الذي يبينان درجات (للمجموعة الضابطة)، وملاحظة الفروق الواضحة في متوسط درجات المقياس والاختبارات القبلية البعدية ولصالح البعدية وهذا ما يحقق فرض الدراسة الاول، يفسر الباحثان النتائج الحاصلة الى كفاءة الاستاذ في عرض المادة وحرصه على تكرار التمرينات الخاصة بكل مهارة بشكل فردي وجماعي، واعطاء المعلومات التصحيحية (التغذية الراجعة) في التوقيات المناسبة، واستعمال الادوات والتجهيزات الخاصة بكرة القدم التي فيها جانب من التشويق والمرح والاثارة لدى طلاب المرحلة الاولى كونهم في اول كورس دراسي جامعي، " وهذا ما تؤكد عليه الدراسات والمصادر في جعل المتعلم مركز للنشاط من خلال الاهتمام به واحترام آراءه وقدراته وغمره بالقبول والعطف والتشجيع تعد من العوامل الاساسية في العملية التعليمية" (الموسوي، عبدالله حسن: 2005، ص 119)، وكذلك يرجع الباحثان السبب في التطور الحاصل من خلال نتائج للمجموعة الضابطة من حيث التزامهم في اداء الواجبات التي يكفون بها اثناء المحاضرة من تطبيق المهارات واداء التمرينات ومحاولتهم لتصحيح الاخطاء فيما بينهم وتدخلات الاستاذ بين المجاميع لملاحظة الاداء وتشجيع الطلاب على العمل الجماعي، باعتبارهم طلاب جدد يبحثون عن فهم وتفسير المعلومات ليكونوا ترابطات معرفية عنها في الذاكرة، والطالب الجامعي يمتلك الامكانيات والقدرات العقلية الخاصة التي تؤهله لبذل الجهود المعرفية واتباع نمط من التفكير ومحاولة التصدي للكثير من المشكلات التي تتطلب الحصول على المزيد من المعرفة والمعلومات. (كريم، فليح جبر: 2015، ص 76).

3-3-2 المجموعة التجريبية:

من خلال الاطلاع على الجداول (1)، (2) الذي يبينان درجات (المجموعة التجريبية) في الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعدية وهذا ما يحقق الفرض الاول، فسر الباحث النتائج الحاصلة من تفوق واضح في متوسط درجات الاختبارات القبلية و البعدية ولصالح البعدية الى حرص استاذ المادة على تنفيذ الخطوات المرسومة في عرض المهارة في كيفية فهم وتطبيق التمرينات المهارية وفق عادات العقل (العامل التجريبي)، حيث ان النتيجة الحاصلة ايضا ترجع الى سبب ان اداء المهارة يحتاج عملياً الى فهم محتوى المهارة (غزارة



المعلومات عن المهارات) ومعرفة كافة تفاصيلها ومبادئها لارتباط فهم المهارة بأدائها العملي، حيث كلما تم فهم محتوى المهارة نظرياً ساعد ذلك في إتقان أداء المهارة، " ان فهم إدراك المهارة او الحركة وتكوين صورة واضحة لمفهومها وماهيتها له اثر كبير على التعلم " (محجوب، وجيه:2015، ص55).

كما يعزو الباحث النتائج الحاصلة من تفوق في متوسطات الدرجات لصالح الاختبارات البعدية الى التمرينات التي تم اعدادها من قبل الباحث حيث تم توظيف المتغير التجريبي (عادات العقل) في تلك التمرينات مما اسهم في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم بشكل كبير وسريع وهذا ما يؤكد عليه الخبراء والمختصين، حيث يعرف سين كوفي عادات العقل بأنها "مجموعة أفكار نقوم بها مراراً وتكراراً ولكننا لا ندركها معظم الوقت، فهي تعمل على توجيهنا بصورة تلقائية، وهي قابلة للتغيير والتعديل من خلال الممارسة و التدريب عليها لفترة من الوقت" (covey:2007:p16).

ويرى الباحث الى اهمية توضيح التمرينات المستعملة في الوحدات التعليمية له الدور الكبير في تعلمها، حيث تم رسمها من خلال برنامج حديث يعطي الدقة والوضوح والتجسيمات الصورية للأشكال بتقنية (3D) تعطي صورة وشرح مفصل وبسيط للطريقة التي يؤدي بها التمرين حيث يتم ارسالها الى المجموعة التجريبية عن طريق الصف الالكتروني قبل يوم من الوحدة التعليمية لغرض الاطلاع عليها فقط، وذلك لتكوين صورة اولية عن كيفية أداء المهارة في اليوم التالي، حيث يؤكد الخبراء والمختصين في مجال علم النفس المعرفي والتعلم الحركي ان اولى المراحل في البرامج الحركية التي تخزن في الذاكرة هو تكوين صورة اولية تنطبع في عقل المتعلم عن المهارة التي يتعلمها (عبدالحسين، وسام صلاح:2008، ص24)، ان للعمل بالروح الجماعية اثناء أداء التمرينات دور هام ورئيس في تصحيح الاخطاء داخل الفريق الواحد مما يجعل المتعلم في محور يجمع بين دوره كمتعلم وكمصصح لأخطاء زملائه وتقبل تصحيحات زملاء له وبإشراف الاستاذ، اذ يشير الخبراء الى اهمية العمل المشترك بأنه يزيد من طاقة المتعلمين ودافعيتهم نحو التعلم وتعزيز الاداء الصحيح والعمل على تفادي الاخطاء. (Scimide: 2000:p282)



4- الاستنتاجات والتوصيات

- أ. أهمية استعمال عادات العقل في اعداد التمرينات الخاصة بتعلم مهارات كرة القدم على عينات اخرى تختلف عن العينة الحالية في متغيرات الجنس والمرحلة العمرية.
- ب. تشجيع طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على استعمال عادات العقل في شتى ميادين الحياة.

المصادر العربية والاجنبية

- عبد العظيم، ريم احمد : فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير المتشعب في تنمية مهارات الكتابة الابداعية وبعض عادات العقل، بحث منشو، مجلة القراءة والمعرفة، العدد(94)،2009.
 - ياسين، كمال وحازم نوري: الاختبارات البدنية والمهارية بكرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة اشرف وخذون، ميسان - العراق، 2021.
 - الموسوي، عبد الله حسن: الدليل الى التربية العلمية، ط1، اريد، عالم الكتب الحديثة، 2005.
 - كريم،فليح جبر: التفضيل المعرفي بدلالة كفاءة التمثيل المعرفي وفقا لموقع الضبط في مادة كرة القدم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية، 2015.
 - محجوب، وجيه: البحث العلمي ومناهجه، ط2، دار المناهج للنشر والتوزيع، مصر، 2015
 - عبد الحسين، وسام صلاح: تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل، 2008.
- Sean Covey: **The 7 Habits of Highly Effective Teens Workbook** by, 2007
- Scimide & wrisperge : **motor learning & performance**, ririnetics book,2000.



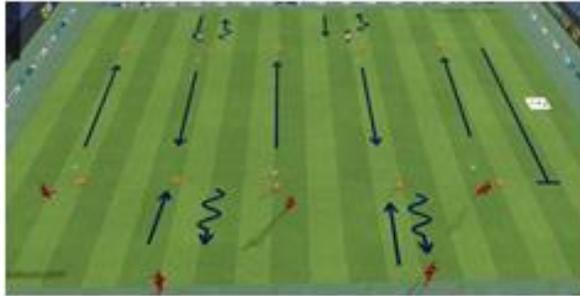
ملحق (1)

التمرينات المهارية



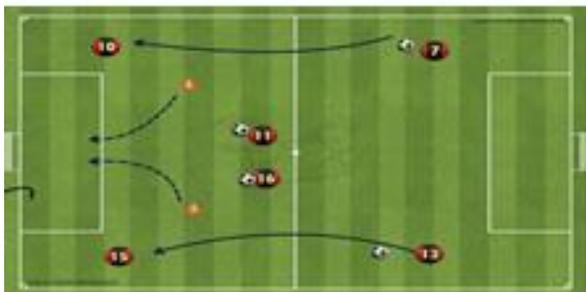
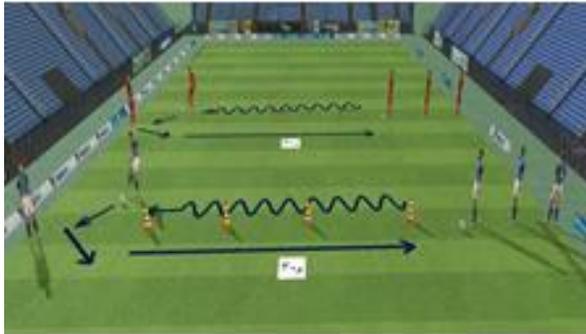
A1	رمز التمرين
5 دقيقة	زمن التمرين
الاحساس بالكرة والسيطرة عليها في الهواء	طريقة الاداء
جمع البيئات باستعمال الحولس، التفكير بمرونة، الاستعداد للتعلم	عادات العقل المستهدفة
B1	رمز التمرين
6 دقيقة	زمن التمرين
مناولات قصيرة لمسة من الحركة، رجوع للخلف وتقدم الى الشانص لاستلام الكرة وارجاعها.	طريقة الاداء
التفكير بدقة، الاستجابة بدهشة، طرح المشكلات.	عادات العقل المستهدفة
C1	رمز التمرين
7د	زمن التمرين
رقم 11 يؤدي مناولة قصيرة الى 9 ويدوره يقوم بمناولة طويلة الى 2 يخمد الكرة ويرجها الى 11	طريقة الاداء
التحكم بالتهور، المثابرة، تطبيق معارف سابقة على اوضاع جديدة	عادات العقل المستهدفة
D1	رمز التمرين
7د	زمن التمرين
كل مجموعة تؤدي مناولات قصيرة باتجاه الهدف مع تبديل اماكن	طريقة الاداء
التوصل بوضوح ودقة، تفكير هادلي، الإقدام على مخاطر مسؤولة	عادات العقل المستهدفة

ملاحظة: اذقية راحة بعد كل تمرين



A2	رمز التمرين
5 دقيقة	زمن التمرين
الاحساس بالكرة والسيطرة عليها في الهواء (كرات طائرة)	طريقة الاداء
جمع البيئات باستعمال الحواس، التفكير بمرونة، الاستعداد للتعلم	عادات العقل المستهدفة
B2	رمز التمرين
6 دقيقة	زمن التمرين
مداولات قصيرة لمسة من الحركة، رجوع للخلف وتقدم الى الشاخص لاستلام الكرة وارجاعها.	طريقة الاداء
التفكير بدقة، الاستجابة بدهشة، طرح المشكلات.	عادات العقل المستهدفة
C3	رمز التمرين
7	زمن التمرين
يداول اللاعب الى الجهة اليسار وينطلق الى الربع الخالي (اليمن)	طريقة الاداء
التحكم بالتهور، المثابرة، تطبيق معارف سابقة على اوضاع جديدة	عادات العقل المستهدفة
D4	رمز التمرين
7	زمن التمرين
تسديدات على المرمى مع وجود حاجز	طريقة الاداء
التوصل بوضوح وبثقة، تفكير تبادلي، الإقدام على مخاطر مسؤولة	عادات العقل المستهدفة

ملاحظة: 1 دقيقة راحة بعد كل تمرين



A3	رمز التمرين
5 دقيقة	زمن التمرين
الاحساس بالكرة والسيطرة عليها في الهواء (كرات طائرة)	طريقة الاداء
جمع البيئات باستعمال الحواس، التفكير بمرونة، الاستعداد للتعلم	عادات العقل المستهدفة
B3	رمز التمرين
6 دقيقة	زمن التمرين
مناولات قصيرة لمسة من الحركة، رجوع للخلف وتقدم الى الشاخص لاستلام الكرة وارجاعها.	طريقة الاداء
التفكير بنقطة، الاستجابة بدهشة، طرح المشكلات.	عادات العقل المستهدفة
C3	رمز التمرين
7د	زمن التمرين
مناولة قصيرة الى الامام والانتقال الى المجموعة في الجانب	طريقة الاداء
التحكم بالتهور، المثابرة، تطبيق معرف سابقة على اوضاع جديدة	عادات العقل المستهدفة
D3	رمز التمرين
7د	زمن التمرين
مناولة طويلة الى اللاعب في منطقة الهجوم، التحرك باتجاه الشاخص للصدية	طريقة الاداء
التوصل بوضوح ودقة، تفكير جادلي، الإقدام على مخاطر مسئولة	عادات العقل المستهدفة